

Hej FOK'ere!

Endnu en gang er det blevet tid til det halvårige FOK-nyhedsbrev, med nyheder fra klubbens store og små, fodfolk og MTB-O'ere, samt kommende klubbegivenheder. Håber I vil nyde læsningen og blive inspireret til at deltage i de kommende arrangementer – Vi ses i skoven!

Dette brev indeholder:

FOK update – siden sidst

**Klubsommerlejr i Eksjö
DM og VM-resultater
Farum Sø Løb 2010**

Kommende arrangementer

**Divisionsmatch d. 19. september
Klubaftener
FOK-tøse-event
Klubmesterskaber og klubfest**

MTB-O-siderne

Inkl. Ann-Dorthe's VM-stafetguld-beretning

U-siderne, inkl. U-kalender

Kalender med kommende aktiviteter

Har du noget du gerne vil have med i næste nyhedsbrev er du velkommen til at sende forslag til sus_vj@hotmail.com (Redaktionen forbeholder sig ret til at sortere i indlæg).



Foto: Susanne Vedel Jørgensen

O-hilsen fra bestyrelsen ☺

FOK update – siden sidst

Klubsommerlejr 2010

Årets klubsommerlejr løb af stablen midt i juli i dejligt sommervejr ved Eksjö i Sverige. For at tilgodese folk med travle sommerferieplaner, var det i år valgt, at klubsommerlejren varede 3 dage i stedet for den sædvanlige uges tid. De fleste af de ca. 30 deltagere ankom til klubhuset i Eksjö i løbet af torsdag aften, hvorefter der stod hygge med kaffe og kage på programmet. Sommerlejren var planlagt så der hver dag var o-løb om formiddagen i rigtig spændende terræner med eftermiddagen fri til andre ferieaktiviteter, og for dem der ikke havde fået nok træning, var der selvfølgelig tid til mere af det ☺

Fredag var vi efter et rigtig spændende løb ude og se Skurugata, som er en imponerende klippekluft tæt ved klubhuset. Herefter var der tid til andre hyggeaktiviteter, som shopping i de små hyggelige gader i Eksjö, badning, hyggelæsning mm. Efter god mad og lækker dessert, var der om aftenen hygge med blandt andet bål og spil, foruden en større vandkamp mellem ungdomsløberne, som vist stod på det meste af turen ☺



Skurugata

Lørdag var der endnu et udfordrende terræn at løbe i, og nogle rigtig gode baner. Efter frokost gik turen til en badesø i nærheden, hvor sommervejret blev nydt mens der blev badet og spist is ☺ Den svenske sommeraften blev igen nydt med en fin blanding af god mad, spil og hygge.

Søndag var det tid til den legendariske lejrstafet, hvor alle fra de største til de mindste kunne være med, og var delt ud på 5 hold, hvor de fleste holddeltagere traditionen tro satte poster ud, og sidstetursløberen samlede dem ind igen – eller løb strafunder for de poster vis placering der ikke var helt enighed om... ☺. Det blev en spændende dyst, med masser af sjov undervejs, intense spurtopgør og rigtig god stemning på 'stævnepladsen' med slik og masser af hejning fra holdkammeraterne. Det spændende opgør endte med sejr til hold 5, hvor Nicolai løb sejren hjem, med alle poster indsamlet, til stor



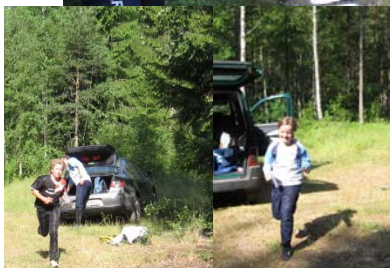
Is ved badesøen



glæde for resten af holdet, der hermed undgik strafunder.

Alt i alt endnu en rigtig fed FOK-sommerlejr, med masser af fine o-løb og hygge med familie og klubkammerater. Vi glæder os allerede til næste år ☺

- Ida V. Lange



Lejrstafet



Farum OK's løbere har foreløbig vundet følgende medaljer til VM og DM i 2010

Veteran-VM

Sølv – H 40 – Allan Mogensen – langdistance
Sølv – H 40 – Allan Mogensen – sprint

MTB-O VM

Guld! – Dameelite – Ann-Dorthe Lisbygd – stafet

DM-ultralang

Bronce – Dameelite – Masha Semak
Bronce – Herreelite – Rasmus Søes
Guld – H 35 – Jesper Jensen
Sølv – H -16 – Mikkel Aaen



DM MTB-O stafet

Guld – Dameelite – Ann-Dorthe Lisbygd/
Anna Telyakevych
Sølv – H 40 – Thomas Thilo/Nicolai Kliem

DM-mellem

Bronce – Dameelite – Masha Semak
Guld – H -16 – Mikkel Aaen
Sølv – H 35 – Jesper Jensen
Bronce – H 70 – Henning Nielsen

DM MTB-O lang

sølv – Dameelite – Ann-Dorthe Lisbygd
sølv – Dameelite – Anna Telyakevych
(kørte på samme tid)

DM-nat

Guld – H -16 – Mikkel Aaen
Guld – D 40 – Bodil Karstmosse Kliem
Guld – H 35 – Jesper Jensen
Bronce – H 70 – Henning Nielsen

DM-sprint

Bronce – Dameelite – Masha Semak
Guld – H 35 – Jesper Jensen
Bronce – H -16 – Mikkel Aaen

Se alle Farum OK's SM-medaljer, samt følg med i kommende DM-medaljer på:

<http://www.orientering.dk/farum-ok/?side=statistik&subside=liste>

- Lars V. J.

Farum Sø Løb 2010

Farum Sø Løbet blev traditionen tro afviklet i strålende løbsvejr. Solen skinnede, men det var ikke for varmt. Så det lokkede mange deltagere til, og vi sluttede med noget nær det største deltagerantal nogensinde. Det på trods af, at samarbejdet med De danske Vægtkonsulenter var ophørt. Og at denne organisation de tidligere år havde bidraget med deltagere.



Starten på årets FSL
Foto: Lars Skov

Set i det lys må Farum OK betegne Farum Sø Løb 2010 som en succes. Der var heller ikke nævneværdige kiks i afviklingen. Klubbens medlemmer er nu så rutinerede, at maskineriet bare kører. Det samme må vi sige hos vore samarbejdspartnere. Både lokale organisationer fra Furesø og fra bl.a. andre O-klubber. Bistanden herfra var enestående, men den forpligter også Farum OK til at gøre gengæld, når de har brug for en hånd. Vi må heller ikke

glemme Furesø Kommune. Uden kommunens opbakning ville det jo ikke være muligt at afvikle løbet, som det nu er blevet en tradition.

Furesø Kommune understregede sin positive opbakning ved borgmester Ole Bondo Christensens start af løbet og personlige deltagelse på den lange bane.

Det betyder tillige, at vores ønske om at gøre Farum OK synlig i det kommunale system i høj grad er blevet indfriet. Vort andet formål om at overskuddet skal bruges til at bidrage til ungdomsløbernes stævnedeltagelse må også siges at være opfyldt. Uden at jeg dog i skrivende stund kender beløbets størrelse. En del af ungdomsløberne gjorde også gengæld ved at være ivrige hjælpere i forbindelse med løbsafviklingen. Imidlertid ligger datoen for Farum Sø Løb lige i forberedelsestiden til eksamen. Og dette sætter begrænsninger for ungdomsløbernes muligheder for at deltage.



Ole Bondo interviewes af Helge
Foto: Lars Skov

- Ulrik Danneskiold-Samsøe

Rekorddeltagelse og flotte resultater

Ved søndagens Farum Sø Løb deltog 1275 motionsløbere, og det var rekord

Helene Stolle

Farum Sø Løb var det med 1275 deltagere, og det var rekord, lyder meldingen fra arrangørerne Farum Orienteringsklub.

De mange deltagere var fordelt ud på 420 løbere på den korte rute, 615 løbere på den lange rute, mens der deltog 240 børn på børneruten.

Blandt de mandlige løbere på den lange 14 km-rute var det Christian Madsen, Bløvsstrød Løveren, der kom først i mål med tiden 48.39, hvilket giver ham en gennemsnitsfart på 17,74 km/t.

Hos kvinderne var det Dorthe Dahl fra Løberen, der kom først i mål. Hun havde tiden 56,39, hvilket betyder en gennemsnitsfart på 15,23 km/t.

På den korte rute, 6 km., var Tina Czajkowska den første kvinde i mål. Hendes tid var 23,59, og hun havde en gennemsnitsfart på 15,34 km/t. Hos mændene var Torben Bille fra Run4all den første i mål med tiden 21.24. Dermed var hans gennemsnitsfart 16,96 km/t.

Som tidligere omtalt deltog Furesøs borgmester, Ole Bondo, også ved søndagens Farum Sø Løb. Som marathon-løber var han ikke bange for at kaste sig ud på den lange 14-km rute, og han kom i mål med tiden 1 time og 14 minutter, hvilket giver ham en gennemsnitsfart på 11061 km/t. Borgmesteren kom i mål som nummer 175 ud af de 615 deltagere,

- Udklip fra Furesø Avis om årets Farum Sø Løb

Kommende arrangementer

Så er det **NU** vi sammen kan løbe klubben tilbage i 1.-division – Søndag d. 19. september!



Efter en flot indledende divisionsmatch i foråret har vi igen i år sikret os en plads i de sjællandske klubbers op-/nedrykningsmatch til 1. division. Så lad os sammen gøre 2010 til året hvor vi vender tilbage til vores førhen så vante plads i 1. division! Vi ved vi kan, hvis alle os FOK'ere sammen stiller op, så nu skal vi bare vise det!

Der er heldigvis allerede rigtig mange der har meldt sig, men vi skal lige have de sidste med, som ikke skal snydes for endnu en dejlig dag med klubkammeraterne i skoven. Så kridt skoene alle mand – og damer – store som små, og vær med når slaget skal slås, kagen skal spises, og der skal hygges med klubkammeraterne i skoven, søndag d. 19. september ☺

Løbet finder sted i Klosteris Hegn, med første start kl. 10.00. Tilmelding **via O-service senest 10. september**, men klubadministratoren skal senest sende klubbens tilmeldinger kl. 19, så sørg for at tilmelde jer i god tid. Skulle du ikke lige have adgang til O-service, kan tilmelding ske ved henvendelse til undertegnede på sus_vj@hotmail.com – Vi ses i skoven!

- Susanne V. J.

Indbydelse til klubaften d. 23. september 2010 kl. 19.30 i klubhuset

*Inspiration til træning og konkurrencer,
Aktiviteter og hyggeligt samvær*

Så er det atter tid til en af vores superspændende og hyggelige klubaftner for alle voksne og store ungdomsløbere: Vi har endnu engang engageret os med Helge Lang Pedersen, som vil prøve at lære os alle noget (mere) om kurver, dels som optakt til klubturen til Furuboda i Sverige den sidste weekend i oktober, dels for at kvalificere vores orienteringsevner (!) Tænk hvis man kunne spare nogle meter opad og finde den rigtige lavning i en tæthed 2!!

Smart nok er der samme aften kurvetekniktræning i Terkelskoven.

Mødested og tid: klubhuset kl. 17 eller ved startstedet (se hjemmesiden)

Mulighed for bad og omklædning i klubhuset før klubaftenen. Klubben vil selvfølgelig byde på lidt spiseligt og te/kaffe: Tilmelding på hjemmesiden af hensyn til indkøb.

På gensyn til en inspirerende aften!

PS. Næste klubaften bliver i det nye år i forbindelse med et Vintercupløb, og vil dreje sig om gps-tracking. Mere herom senere.



Udsnit af kuperet område af Lystrup-kortet

- Bestyrelsen, v. Anette Holm

Mountainbike o-træning

Som opfølgning på forårets klubaften om mountainbike o-løb, inviteres alle interesserede til træning i Farum Lillevang d. 15/9 og 5/10.

De erfarne vil være klar med gode råd og instruktion, så I skal bare medbringe cykel, cykelhjelm og kompas.

Banen er 12 km, man tager selv tid og det er GRATIS at deltage.

FOK-tøse-event

Som nogle af klubbens piger nok kan mindes, har vi flere gange tidligere haft særlige 'tøse-event'-dage. Denne idé bliver hermed genoplivet søndag d. 26. september. Målgruppen er klubbens D-21-

gruppe; og ligesom både de lidt yngre og lidt ældre til o-løb kan stille op i denne klasse, så er det samme tilfældet hér. Målet med eventet er at have en anderledes, aktiv og sjov dag med sine klubkammerater i aldersgruppen, på tværs af bredde og elite, MTB-O'ere og fodfolk, samt 'gamle' klubmedlemmer og nyligt tilkomne ☺

Planen er at formiddagen står på aktivitet og sved på panden, efterfulgt af frokost før dagen rundes af med hygge og afslapning. Nærmere program for dagen følger via hjemmesiden, men sæt kryds i kalenderen nu!

- Susanne V. J.



Klubmesterskaberne 2010 og klubfest

Så er det så småt ved at være tid at få planlagt formen til årets klubmesterskaber:

Årets natklubmesterskaber finder sted på Furoboda-turen fredag d. 29. oktober (Turen ligger ligesom sidste år fra fredag aften til søndag).

Årets dagklubmesterskaber bliver til gengæld d. 20. november, i Gl. Grønholt, hvor vi benytter lejligheden til at indvie de nye faste poster, som det bl.a. ved Farum OK's indsats nu endelig er lykkedes at få opsat. På ungdomsbanerne vil der selvfølgelig være skærme som sædvanlig.

I forbindelse med årets dagklubmesterskaber vil der traditionen tro blive afholdt klubfest om aftenen, hvor dagens vindere og dermed klubmestre anno 2010 vil blive kåret, sammen med årets natklubmestre. Resten af aftenen er dedikeret til god mad, godt selskab, underholdning samt musik og dans så længe man kan holde til det. Nærmere program for aftenen følger via hjemmesiden når vi kommer lidt nærmere arrangementet, men sæt allerede nu et STORT X i din og familiens kalender!

- Susanne V. J.

Øvrige meddelelser

Uddelegering, fællesskab og glæde ved at se ting ske

Hele 3 ting på 1 gang!

På hjemmesiden findes der nu en opdateret oversigt over fordelingen af arbejdsopgaver i klubben. Bestyrelsen arbejder løbende med listen, så har du mod på at være med til en opgave eller mangler der noget, skal du bare rette henvendelse til bestyrelsen. Fordelingen af opgaverne er lavet for at aflaste bestyrelsen, synliggøre vores klubaktiviteter og især for at skabe et fællesskab, hvor vi får glæden ved at se tingene ske.



Til arrangører af løb mm.

Husk at der findes en oversigt på hjemmesiden over alt det materiel, vi har i de to lagerrum.

- Anette Holm

MTB-O-siderne

MTB-O Europa tour

Malene, Anna og jeg havde planlagt at tage til WRE (World Ranking Event) i Portugal..... i bil! Mest af alt fordi Malene har flyskræk, men at det senere skulle vise sig at være en rigtig god disponering, kan vi takke vejrguderne og vulkanen på Island for. Mange uheld skulle vise sig på vores vej, men lige præcis det med transporten og flyaflysninger, har vi i hvert fald ikke skullet bekymre os om.



Vi nævner i flæng...

- Vi skulle rigtig tidligt op, for at nå Auto-Zug fra Hamborg til Narbonne i Sydfrankrig, men i stedet for Narbonne endte vi 600 km i den gale retning på grund af strejke i Frankrig. Toget kørte nemlig til Norditalien i stedet...
- Efter første dags køretur var det tid at finde et sted at sove i Sydfrankrig, hvilket vi på forhånd havde besluttet skulle være et vandrehjem fra en bog vi havde medbragt hjemmefra. Først havde vi ingen adresse, men blot et telefonnummer, så vi fik en lokal til at ringe og skaffe den. Da vi kom frem var der ingen ledige værelser, og manden sendte os 32 km tilbage i forkert retning til et andet vandrehjem med besked om, at der var rigelig plads. Igen uden adresse kørte vi af sted. Vi ringede og fik adressen undervejs, og kan I gætte resten...? Det blev efter en del søgen til et 2-stjernet hotel 5 min før lukketid hos "Madam Pompertu" – sød dame som endda kunne en smule engelsk!
- Aftensmad efter kl. 22.30 er ikke umuligt, men menu på fransk var i hvert fald uforståelig. Malene og jeg valgte kokkens anbefaling og endte op med en ½ hummer hver☺ Anna tog den sikre med en bøf – well done, men heller ikke dette var vellykket, da bøffen i stedet var helt rå... Når franskmænd ikke kan engelsk, og vi ikke kan fransk, så er det ikke altid lige let...
- Næste morgen kom Malene ud af badet, og mente med god grund, at hun lige skulle bruge en hårbørste. Meeeen hårbørsten lå i den taske, hvor der desuden også befandt sig pas og penge, som hun havde valgt at efterlade på restauranten fra dagen før... UPS! Heldigvis kendte søde "Madam Pompertu" en af de ansatte, så selvom det var søndag, og der var lukket, fik vi fat i tasken, og kunne komme videre først på eftermiddagen.
- Til en lang køretur hører kaffe, og derfor havde vi købt en termokande (da vi selvfølgelig havde glemte en hjemmefra). Uheldigvis kom den aldrig rigtig i brug, fordi den efter frokosten blevet placeret lige lovlig yderligt på bagsædet, hvilket resulterede i, at den faldt ud og gik i stykker, da døren blev åbnet næste gang... Øv!
- Dori, vores GPS er en stor hjælp, når man skal køre Europa tynd, også selvom vi er orienterere. Det var bare ikke altid lige let, når den fx bare sagde hold til højre, og der var 2 muligheder til højre. Det kunne også give problemer i en rundkørsel med 6 veje, da Dori kun mente der var 5, og vi derfor kom ud ad en vej for tidligt... Vi vil ikke gøre os uvenner med Dori, men hun var ikke altid lige populær, da vi fik os nogle omveje ind imellem.

Efter alle uheldene nåede vi dog Portugal i god behold og inkl. pas og penge! Vi fik trænet på nogle kort fra Susana og Maria, som vi boede hos nogle dage hvert sted. Begge MTB-O piger fra Portugal. Vi fik set realiteterne i øjnene, der er meget bakket i Portugal! Det vildeste var Sintra ved Lissabon, hvor vi kørte på et kort 1:20.000 og med 10m ækvidistance, det var fuldstændig vanvittigt!! På et stræk skulle vi 200 m op... Uha da da, og det var bare det ene stræk...

Det blev weekend og tid til WRE. Lørdag var der langdistance og søndag mellemdistance. Banen lørdag var 14 km med 600 højdemeter, mens det optimale vejvalg var opgjort til 22,9 km, og søndag var banen 8,9 km med 400 højdemeter, og det optimale vejvalg 14,5 km. Anna blev nr. 5 og jeg blev nr. 7 om lørdagen, hvor det kun var 1 min og 14 sek., som adskilte os. Vi kørte på henholdsvis 1:44:19 og 1:45:33, men banen blev vundet på 1:32:49. Malene var desværre uheldig at ryge ned i et hul, sådan at dækket blev krænget af og luften røg ud, så hun måtte udgå. Søndag var resultaterne også tætte, og her slog jeg Anna med 26 sek., så vi tog en 5. og en 6. plads i tiderne 1:10:11 og 1:10:37. Malene kørte på 1:15:25, og kom ind på en 10. plads. Banen blev vundet på 1:00:49. Det var begge meget svære baner med store krav til vejvalg, da man ellers ville få endnu flere højdemeter. Der skulle passeres rigtig mange svære/skæve kryds, så det krævede fuld koncentration hele tiden. Samlet for weekenden blev Anna nr. 5 og jeg nr. 6, hvilket må siges at være godkendt.

Så gik turen direkte videre mod Ungarn, hvor vi skulle køre World Cup den følgende weekend. Vi kørte de 3000 km med 3 overnatninger – først Spanien, så Frankrig og sidst Italien. Det var en lang tur, men heldigvis havde vi lagt uheldene bag os, så det hele gik en smule mere som planlagt. Vi an-



kom til Ungarn sent onsdag eftermiddag. Torsdag var vi ude på model event, som er en bane på et kort, som minder om løbsterrænet. Det var meget anderledes i forhold til Portugal, så helt klart meget givtigt, for nu gjaldt det World Cup hvor hele eliten er repræsenteret!

Fredag var det sprint med en del bykørsel, og med en bane på blot 5,6 km med 80 højdemeter. Jeg blev nr. 23 i tiden 31:23, Anna blev nr. 32 i tiden 32:54 mens Malene blev nr. 43 i tiden 46:08. Også Rikke Kornvig fra Danmark var med og kørte flot i tiden 28:02, hvilket førte til en 6. plads i det hårde felt. Banen blev vundet på 26:17.

Lørdag stod den på mellemdistance, hvor en bane på 11,3 km med 300 højdemeter skulle tilbagelægges. Her kørte jeg godt, og kom ind på en 6. plads i tiden 1:01:12. Anna blev nr. 23 i tiden 1:08:05 og Malene nr. 40 i tiden 1:25:05. Her blev Rikke Kornvig nr. 15 i tiden 1:04:59. Banen blev vundet på 58:12.



Søndagens langdistance startede med fællesstart, hvilket var noget af en oplevelse. Alle startede ud for deres kort, som man ved starten tog, og løb til sin cykel, og så kunne man komme af sted. Banen var 23,9 km med 525 højdemeter, og bestod af 2 lange sløjfer, og 1 kort som vist var ens for alle. Jeg startede godt, men et styrt slog mig ud koncentrationsmæssigt, hvilket resulterede i bom og flere fejl. Jeg kom ind på en 23. plads, Malene som nr. 30 og Anna udgik desværre, da hun slet ikke synes hun kunne komme ind på kortet og koncentrere sig. Rikke gjorde det rigtig godt og blev nr. 2. Rigtig flot kørt.



Hermed sluttede en god ferie, og for mit eget vedkommende, fik jeg for alvor prøvet kræfter med de udenlandske konkurrenter og vigtigt af alt opnået noget international erfaring.

- Ann-Dorthe Lisbygd

VM-guld-beretningen

Som blæst ind fra sidelinien deltog jeg i mit første officielle MTB-O løb sidste efterår, vandt FM-stafet, deltog så i World Cuppen i Ungarn i april, hvor jeg fik en 6. plads på mellemdistancen, blev herefter udtaget til landsholdet og er nu verdensmester i stafet! Det er en lynkarriere, der vil noget...



Nu er det hele ikke succeshistorie, fejlfri orientering og gode resultater, for der er helt sikkert noget at arbejde videre med, men alligevel er det faktisk lidt vildt at tænke på.

Jeg er lige kommet hjem fra Portugal, hvor jeg har deltaget i verdensmesterskaberne i MTB-O i Montalegre. Vi tog dertil en uge før, for at vænne os til varme, bakker og terræn i det hele taget. Men lige som vi frygtede, at der skulle konkurreres i 35 graders varme faldt temperaturen heldigvis, da VM for alvor gik i gang.

Første disciplin var sprint - bysprint, på et kort, hvor det desværre var svært at se, hvor man overhovedet kunne passere. I forvejen var sprint ikke min favorit, der er for mange poster, for meget finorientering og ikke plads til tvivl og fejl. Jeg sluttede som nr. 35.

2 dage senere gjaldt det mellemdistancen. Efter et for mig skuffende resultat på sprint ville jeg gerne vise, hvorfor jeg var blevet udtaget til at komme med, og jeg begyndte for alvor at forstå, jeg var igang med at køre VM, ja VM i MTB-O! Alt for mange nerver og tanken om at køre det optimale vejvalg spillede ikke helt sammen, og efter at jeg endelig havde besluttet mig for at køre en bestemt vej, var udførelsen også bare for langsom og usikker. Jeg blev irriteret på mig selv, koncentrationen røg, og der blev brugt overflødige minutter. Endte dog alligevel som nr. 24.

Dagen efter var det kvalifikation til langdistancen. Med 59 i klassen og plads til 60 i finalen, var denne tur egentlig rimelig overflødig, dog skulle man gennemføre, og resultatet havde også betydning for starttiden til finalen idet den bedst placerede fik lov at starte til sidst. For de fleste var det alligevel bare en "træningstur".

En dags hvile og så var det tid til den lange hårde finale. Terrænet var noget mere bakket end det havde været til de andre løb, hvor det vel og mærket også var bakket. Jeg havde glædet mig, da jeg absolut så præcis den distance som min styrke, og derudover havde rystet nerverne lidt at mig, for selvom det var VM, så var det også en helt almindelig MTB-O bane, som skulle tilbagelægges. Det gik OK, selvom det var hårdt (mega hårdt), og jeg desuden gjorde det endnu hårdere for mig selv ved igen ikke at vælge de mest optimale vejvalg hver gang. Blev nr. 17.

Efter sejtrækkeren var der velfortjent hviledag, **og så stod den på stafet**. Vi var i forvejen udråbt som en af favoritterne, og vi håbede selvfølgelig også, men 3 ture skulle køres uden for mange bom og uden defekter eller punkteringer. Det lykkedes... Jeg kørte 1. tur og sendte Line (Brun Stallknecht, red.) ud som nr. 3, knapt 1 minut efter finnerne, som var en af vores værste konkurrenter. Line gjorde det super og kom ind som den første, dog med de næste 5 konkurrenter indenfor knapt 2 minutter. Vigtigst var det at Finland nu lå ca. 1 minut efter os. Rikke (Kornvig, red.) var cool, satte alle til vægs på styrke og rigtigt vejvalg, og kørte sejren hjem med 5 minutter ned til finnerne på 2. pladsen og tjekkerne på 3. pladsen.

Superfedt siger jeg bare - mit første VM og så komme hjem med en guldmedalje!!

- Ann-Dorthe Lisbygd

U-siderne

Kære ungdomsløbere og forældre,

Vi håber i alle har haft en dejlig sommerferie og har nydt det.

Når skoleåret starter, er det også tid for de ugentlige o-træninger at starte igen. Torsdagstræningerne starter på **torsdag, d. 12. august, kl. 17** fra Klubhuset. Første træning er i Slagslunde Skov, med start tæt ved Buresø badet, så husk badetøjet, hvis du får lyst til en frisk dukkert efter træningen.

SkovCup-serien for eftersommeren starter onsdag d. 18. august i Tisvilde, med start fra parkeringspladsen ved stranden, så der er også mulighed for en tur i bølgene. Se mere på www.Skovcup.dk. Jeg håber at få Skovpas, så jeg kan sende dem ud til Jer senest næste weekend.

Torsdag d. 26. august vil der være spisning i klubhuset efter træningen, ca. 19.30. Efterfølgende holder vi et forældremøde, hvor vi vil snakke mere om planer og tilbud i eftersommeren.

Der er dog et par vigtige datoer, hvor vi helst vil have alle med, som jeg allerede vil nævne nu, så alle kan få dem ind i kalenderen.

26. august: Forældremøde

11. september: DM-Stafet i Ganløse

19. september: Divisionsmatch i Klosterris Hegn v/ Fredensborg. Se mere på:

http://hsok.dk/orienteringsafdelingen/pages/arrangementsudvalget/Divisionsmatch_2010/Indbydelse_Div.match_henrik.htm Tilmelding på O-Service.

10. oktober: 7-Manna Stafet i skåne

29.-31. oktober: Klubtur/Ungdomstur til Furuboda (Blekinge)

Den fuldstændige kalender for august – oktober sender jeg i en mail til jer.

I er naturligvis altid velkomne til at kontakte Ungdomsledere og –trænere med spørgsmål.

Trænere:

Bodil: bodil@kliem.dk

Masha: masha@semak.gmail.com

Ulla: uro@it-managers.dk 47380539/21230739

P.S. Husk afbud, hver gang du ikke kommer til et arrangement, der står i kalenderen.

Vi glæder os til at se jer på torsdag.

Masha, Bodil, Benny & Ulla



Da skoven stod vandret

Den 18/6-20/6 var en lille flok ungdomsløbere og deres ledere i Silkeborg på U-weekend for at træne og hygge sig. Vi havde desværre fået ramt en uheldig weekend, da mange havde andre arrangementer, de skulle til. Vi, der kom af sted, hyggede os til gengæld godt. Freja har lavet følgende situationsberetning:

Fredag ankom vi til Silkeborg OKs klubhus, hvor vi skulle bo. Det vil sige, nogen skulle bo i en hytte på campingpladsen, som lå lige ved siden af. Vi spiste vores madpakker og hørte weekendens program.

Vi startede lørdag morgen med et træningsløb, som Silkeborg OK havde lavet. Marta blev hjemme, hun var blevet syg. De yngste gik en tur i skoven med Anna og Mikkels mor, Helle. Vi andre tog en bane i nogle af de store bakker i Silkeborg. Om eftermiddagen skulle vi have sejlet i kano, men det regnede, så vi tog i Ferskvandsakvarium i stedet for. Bagefter var den praktiske del af mærkeprøven for nogen, mens de sejeste (Malthe, Mikkel og Masha) løb en sej træning på den legendariske Knøsen. Det var vist der, hvor træerne vokser vandret. Da vi kom tilbage til klubhuset løb vi en sprint-bane. Den var så god, at nogle måtte ud flere gange. Om aftenen var der is til alle og sidst teoretisk mærkeprøve og film om VM (orienteringsløb) i Danmark. I mærkeprøven skulle vi svare på nogle spørgsmål om signaturer, afstande og definitioner.



Arkivfoto.
Foto: Benny Aaen

Søndag løb vi holdløb. Det gik ud på, at gruppen skulle fordele posterne imellem sig. Nogle af posterne skulle alle fra holdet finde. Der var tre hold: Mikkel + Anna + Freja, Malthe + Vitus + Johannes + Malte, Bodil + Benny + Helle. De unge og hurtige slog de gamle, som slog de grundige. Johannes og Malte blev væk, men heldigvis ikke så længe, inden de blev fundet igen. Så tog vi hjem. Det var en sjov tur.

- Freja

Farum OK Ungdomskalender

2010

August		September		Oktober	
2010		2010		2010	
Sø 1		On 1	Skovcup - Aldershvile	Fr 1	
Ma 2	31	To 2	17:00 FOK ungdom	Lø 2	
Ti 3		Fr 3		Sø 3	Kredsløb Ungdomspokal
On 4		Lø 4		Ma 4	40
To 5		Sø 5	Kredsløb Ungdomspokal	Ti 5	
Fr 6		Ma 6	36	On 6	
Lø 7		Ti 7		To 7	17.00: FOK ungdom: Spisning
Sø 8		On 8	Skovcup - Hareskoven	Fr 8	
Ma 9	32	To 9	17.00: FOK ungdom	Lø 9	
Ti 10		Fr 10		Sø 10	7-manna - Sverige/Skåne
On 11		Lø 11	DM-stafet Ganløse	Ma 11	41
To 12	17:00 FOK ungdom	Sø 12	DM-lang Gribskov	Ti 12	
Fr 13		Ma 13	37	On 13	
Lø 14		Ti 14		To 14	19.00: FOK ungdom - Bemærk tid
Sø 15	Harskovstafetten	On 15	Skovcup - Bistrup Hegn	Fr 15	
Ma 16	33	To 16	17.00: FOK ungdom	Lø 16	
Ti 17		Fr 17		Sø 17	
On 18	Skovcup - Tisvilde Hegn	Lø 18		Ma 18	Efterårsferie 42
To 19	17:00 FOK ungdom	Sø 19	Divisions Match	Ti 19	Efterårsferie
Fr 20	U2-kursus	Ma 20	38	On 20	Efterårsferie
Lø 21	U2-kursus	Ti 21		To 21	Efterårsferie
Sø 22	U2-kursus	On 22	Skovcup - Kongelunden	Fr 22	Efterårsferie
Ma 23	34	To 23	17.00: FOK ungdom/Klubaften	Lø 23	
Ti 24		Fr 24		Sø 24	
On 25	Skovcup - Ravnshold	Lø 25		Ma 25	43
To 26	17.00: FOK ungdom: Spisning + Forældremøde	Sø 26		Ti 26	
Fr 27		Ma 27	39	On 27	
Lø 28	DM-mellem - Skanderborg	Ti 28		To 28	17.00 FOK ungdom
Sø 29	Midgårdsormen	On 29		Fr 29	Furoboda - Sverige
Ma 30	35	To 30	17.00: FOK ungdom	Lø 30	Furoboda - Sverige
Ti 31				Sø 31	Sommertid slutter Furoboda - Sverige 10

September 2010

01 on	Ungdom, Skovcup Aldersvilde skov 🚴 Træning, MTB-O træning Rude Skov
02 to	Orienteringsløb, Sensommer Cup Valby Hegn (8) Træning, Tekniktræning
03 fr	
04 lø	
05 sø	Orienteringsløb, Mellemdistance / ungdompokal 4 afd. Rude Skov (11)
06 ma	36
07 ti	Østkarrusel, Ravnsholt [95 G1] 🚴 Træning, MTB-O træning Tokkekøb Hegn 🏠 Møde, Kortpakning til DM Stafet
08 on	
09 to	Orienteringsløb, Sensommer Cup Tisvilde Hegn Nord (4) Træning, Tekniktræning Slagslunde
10 fr	
11 lø	Orienteringsløb, DM-Stafet Ganløse Ore (26) Orienteringsløb, DM-Stafet Ganløse Ore
12 sø	🏠 Orienteringsløb, DM lang, WRE Søskoven Orienteringsløb, DM lang, WRE Grib skov midt Orienteringsløb, DM lang, WRE Søskoven
13 ma	37
14 ti	Østkarrusel, Lille Hareskov [115 K7] Østkarrusel, Teglstруп S []
15 on	🚴 FØRUM OK Træning, MTB-O træning Farum Lillevang
16 to	Træning, Tekniktræning Slagslunde
17 fr	
18 lø	
19 sø	🏠 Orienteringsløb, Divisionmatch 1-2 og 5-6 Klosterris Hegn (56)
20 ma	38
21 ti	Østkarrusel, Ganløse Eged mm [104 E3] Østkarrusel, Egebæksvang [48 C2] 🚴 Træning, MTB-O træning Grib Skov
22 on	
23 to	Træning, Tekniktræning
24 fr	
25 lø	Østkarrusel, Præstevang []
26 sø	🏠 FØRUM OK FOK-tøse-event Orienteringsløb, Divisionsmatch - oprykning 2.-3.-4 div. Rørvig Sandflugtsplantage (1)
27 ma	39
28 ti	Østkarrusel, Lystrup [83] Østkarrusel, Nyrup Hegn []
29 on	🚴 Træning, MTB-O træning Store Dyrehave
30 to	Træning, Tekniktræning

Oktober 2010

01 fr	
02 lø	
03 sø	Orienteringsløb, Kredsløb Tisvilde Hegn Vest
04 ma	40
05 ti	🚴 FØRUM OK Træning, MTB-O træning Farum Lillevang
06 on	
07 to	Træning, Tekniktræning
08 fr	

09 lø	Østkarrusel, St. Dyrehave []
10 sø	Orienteringsløb, Kredsløb Avnstrup
11 ma	41
12 ti	🏠 FØRUM OK Møde, Bestyrelsesmøde
13 on	🚴 Træning, MTB-O træning Grib Skov Nord
14 to	
15 fr	🚴 MTB-O, MTBO Natsprint Lautrupparken
16 lø	🚴 MTB-O, MTB-O cup -
17 sø	Orienteringsløb, Kredsløb Store Hareskov (1) 🚴 MTB-O, MTB-O Cup Tisvilde Hegn
18 ma	42
19 ti	
20 on	
21 to	
22 fr	
23 lø	Østkarrusel, Stenholt vang []
24 sø	Orienteringsløb, Klubmesterskabsløb -
25 ma	43
26 ti	
27 on	
28 to	
29 fr	🏠 FØRUM OK Fest og Hygge, Furobodatur + Natklubmesterskab
30 lø	Orienteringsløb, Bornholm Høst-Open Raghhammer Østkarrusel, Horserød N [] Orienteringsløb, Bornholm Høst-Open Høst-Open Østkarrusel, Rørvig sandflugtsplantage []
31 sø	Orienteringsløb, Bornholm Høst-Open Rø plantage

November 2010

01 ma	44
02 ti	
03 on	🏠 Orienteringsløb, Natcup -
04 to	
05 fr	
06 lø	Østkarrusel, Danstrup []
07 sø	🏠 FØRUM OK Løb, Skovmarathon
08 ma	45
09 ti	
10 on	
11 to	
12 fr	
13 lø	Orienteringsløb, AL sprinten Hillerød (1)
14 sø	Orienteringsløb, Jættemilen St. Dyrehave (1)
15 ma	46
16 ti	
17 on	🏠 Orienteringsløb, Natcup -
18 to	
19 fr	
20 lø	🏠 FØRUM OK Fest og Hygge, Klubmesterskab og Klubfest Østkarrusel, Teglstруп S [] 🚴 MTB-O, MTB-O -
21 sø	47

23 ti		
24 on		
25 to		
26 fr		
27 lø	Østkarrusel, Klosterris Hegn []	
	MTB-O, MTB-O -	
28 sø		48
29 ma		
30 ti		

December 2010

01 on	Orienteringsløb, Natcup Jægersborg Hegn (1)	
02 to		
03 fr		
04 lø	Orienteringsløb, vintercup Komme senere	
05 sø		49
06 ma		
07 ti	Møde, Bestyrelsesmøde	
08 on		
09 to		
10 fr		
11 lø	MTB-O, MTB-O -	
12 sø		50
13 ma		
14 ti		
15 on	Orienteringsløb, Natcup	
16 to		
17 fr		
18 lø		
19 sø		51
20 ma		
21 ti		
22 on		
23 to		
24 fr		
25 lø		
26 sø	Østkarrusel, Teglstrup [28 D6]	52
27 ma		
28 ti		
29 on		
30 to		
31 fr		

Januar 2011

01 lø		
02 sø		01
03 ma		
04 ti		
05 on		
06 to		
07 fr		
08 lø		
09 sø	Orienteringsløb, Nytårsstafet -	

10 ma		02
11 ti		
12 on	Orienteringsløb, Natcup -	
13 to		
14 fr		
15 lø	MTB-O, VIntercup -	
16 sø		03
17 ma		
18 ti	Møde, Bestyrelsesmøde	
19 on		
20 to		
21 fr		
22 lø		
23 sø		04
24 ma		
25 ti		
26 on	Orienteringsløb, Natcup -	
27 to		
28 fr		
29 lø	MTB-O, MTB-O -	
30 sø		05
31 ma		

Februar 2011

01 ti		
02 on		
03 to		
04 fr		
05 lø		
06 sø		06
07 ma		
08 ti	Møde, Bestyrelsesmøde	
09 on	Orienteringsløb, Natcup Danstrup Hegn	
10 to		
11 fr		
12 lø		
13 sø		07
14 ma		
15 ti		
16 on		
17 to		
18 fr		
19 lø		
20 sø		08
21 ma		
22 ti		
23 on	Orienteringsløb, Natcup Kommer senere	
24 to		
25 fr		
26 lø	MTB-O, MTB-O -	
27 sø		09
28 ma		