

Generalforsamling 18. februar 2014

Formandens beretning 2013

I 2013 har vi arbejdet for at få en fungerende udvalgsstruktur op at stå, således at arbejdet i klubben kan blive delt ud på flere skuldre, og sådan at opgaven ikke er for overvældende for den enkelte. Samtidig er det hensigten at en tydeligere udvalgsstruktur skal gøre det nemmere at prioritere opgaver til og fra, og sikre at det der tilvælges også gennemføres. Denne formandsberetning er derfor opdelt efter denne nye udvalgsstruktur.

Løbsudvalg (LU)

Bestyrelsen havde besluttet at 2013 skulle være et stille år, hvor vi ikke påtog os at arrangere store o-løbsstævner. Ikke desto mindre gennemførte vi alligevel flere stævner. Ud over ”de sædvanlige”: 1 Skovcup, 1 NatCup og hele 13 karruseløb, så arrangerede vi Farumsprinten fra Farum Bytorv.

Sidstnævnte skyldes et græsrodsinitiativ. Der var således ikke tale om, at det var planlagt og sat på terminslisten af løbsudvalget; men i stedet var det klubmedlemmer som tog initiativet og selv påtog sig opgaven. Det er dejligt, når de udstukne planer, ikke holdes på grund af forhøjet aktivitetsniveau og medlemmers virketrang. En anden klub skulle have lavet denne sprint; men meldte fra, og så tog Helge handsken op med hjælp fra Kai og Nicolai med mange flere. Helge stod selv for at nytegne kortet.



På trods af dårligt vejr var der et rekordstort antal deltagere, herunder også fra Norge og Sverige, så stævnet kom til at give et pænt overskud til klubkassen. Det gav lidt ekstra opmærksomhed, at det var lykkedes os at få kommunens toppolitikere (billedet) til at løbe med her en uge før kommunevalget.

2013 var også året hvor vi var en af de drivende kræfter i at få WMOC (Veteran VM) til Nordsjælland i 2016. Vi havde fået stablet en overbevisende plan på benene og sikret stor opbakning blandt andre fra Furesø Kommune. Vi var stadig med i feltet efter at det var indsnævret til kun 2 kandidater. Desværre faldt det endelige valg på den anden kandidat Estland, og vi har derfor nu besluttet at gå efter 2018 i stedet, hvor vi spås gode chancer.

Motionsløb



Foruden o-løbsstævnerne har vi i årets løb også afholdt vore to store traditionsrige motionsløb.

Den 3. november afholdte vi for 18. gang Skovmarathon i Store Dyrehave. Vi nåede lige over de 2500 forhåndstilmeldte, hvilket er yderst tilfredsstillende. Som sidste år arrangerede vi løbet i et eksemplarisk samarbejde med Tisvilde Hegn OK. Som sidste år

Formand:
Peter Reinholdt
Pionervej 2, 3.1
3520 Farum
2145 7046
p.reinholdt@gmail.com

Kasserer:
Steen Stausholm
Bastholmen 49
3520 Farum
44 95 53 77
stause@post11.tele.dk

Bank:
Nordea Bank
Reg. 2413
Konto 5030 007 997

Klubhus:
Ryttergårdsvej 104
3520 Farum

Afsender:
Formanden

tilbød vi også en snitzlet børne-o-løbsbane med SI tidtagning. Det var igen meget populært både blandt børnene og deres forældre.

Dansk Atletikforbund havde udsendt en observatør til stævnet, som efterfølgende udfærdigede en rapport med en særdeles positiv bedømmelse af et næsten pletfrit arrangement. Det har vi grund til at være stolte af. Arrangementet gav også et klækkelig bidrag til Farum OK's venners pengekasse.



Farum Sø løbet blev vanligt afholdt den første søndag i juni. For første gang på Farum Parks nye kunststofgræstæppe.

Vi havde denne gang valgt at overdrage stævnet til en ekstern part nemlig SSport. Dog stillede vi med så godt som hele staben på dagen inklusiv stævneleder og funktionsledere i perioden op til. Med SSports mellemkomst fik vi en lidt mere professionel håndtering af nogle af forberedelserne, og vi fik tilført nye elementer i form af et samarbejde med Langelandsfestivalen, som sørgede for, at der var en hoppeborg til børnene inde på stadion. Vejret var ikke udpræget med os og deltagerantallet nåede lige op i underkanten af 900, hvilket er tilfredsstillende, men vi havde håbet at en forbedret markedsføring og involveringen af Langelandsfestivalen kunne have løftet deltagerantallet i forhold til tidligere år.

SSport har efterfølgende besluttet ikke at fortsætte samarbejdet med den begrundelse at de har mange andre løb som de afvikler i samme periode forskellige steder i landet. Vi søger derfor nye samarbejdspartnere til at hjælpe os med afviklingen af løbet i 2014 og de kommende år.



Ungdomsudvalget (UU)

Hos ungdommen arbejder vi videre efter ATK (Aldersrelateret Trænings Koncept), selvom projektet blev afsluttet for godt 2 år siden. Klubbernes trænere mødes fortsat til erfaringsudveksling og træningsinspiration en gang om året i DOF-regi. Den målrettede måde at arrangere træninger på, har vist sig at være rigtig god for alle aldersgrupper, også voksne ☺.

Vi har trænings-netværk med Allerød OK og Ballerup OK, hvor der arrangeres min. 40 ugentlige, målrettede og velovervejede træninger årligt. Træningerne følger en rød tråd i løbernes læring. Der er træning på alle niveauer, så både nye og rutinerede løbere får fuldt udbytte af træningerne. Igen vil Ungdomsudvalget gerne benytte lejligheden til at opfordre til, at mange flere voksne orienteringsløbere, ikke kun begyndere, møder op til vore tekniktræninger om torsdagen.

I 2013 har Masha stået for alle træningerne og har virkelig arrangeret nogle gode, udfordrende, lærerige og sjove træninger. Masha har i år afsluttet sin Diplomtræner-uddannelse i DIF. Masha er stadig, udover klubtræner, også TC-træner (Talent Center), U2-leder og ulønnet hjælpetræner på Junior-landsholdet. Masha blev i 2013 valgt som Året Træner i Furesø Kommune. En meget velfortjent titel. TILLYKKE!

De yngste løbere (6-10 år) har stor glæde af SkovCup arrangementerne i sommerhalvåret.

Derudover har vi i nogle år haft succes med at arrangere 3-4 forberedende træninger før og efter de 10-12 SkovCup løb. Det har i år udviklet sig til, at Masha gennem hele vinterhalvåret, arrangerer ekstra træninger om fredagen for alle ungdomsløbere, hvor der også lægges vægt på, at der er tid til at hygge sig sammen. Nicklas hjælper Masha med afviklingen. Vi lægger meget vægt på, at det frem for alt skal være sjovt, så nogle af træningerne udvides med hyggelige fællesspisninger og/eller overnatninger.

I vinterhalvåret fortsætter vi torsdagstræningerne i klubhuset med ½ times løb, ½ times styrketræning og ½ times tørtræning. Tirsdagsløbetræningen for de voksne er flyttet til torsdage, så voksne og ungdomsløbere kan inspirere hinanden og evt. også løbe sammen.



Antallet af ungdomsløbere er, som det har været de sidste mange år, nogenlunde stabilt. Der er til stadighed en gruppe af yngre løbere < 10 år og omkring 10 aktive løbere mellem 10 og 17 år. Som tidligere kunne vi godt tænke os en større gruppe og håber på, at de arrangementer, som vi afholder i 2014 vil kunne lokke nogle flere til. Vi havde en pæn flok ungdomsløbere med til DM-weekenden på Møn og deltog med fire hold til DM-stafet. Det var en meget positiv tur, som vi vil gentage til DM-weekenden i 2014 ved Kolding og Vejle. Fastholdelsen af teenagere er, hos os og generelt i DOF, den helt store udfordring.

Et fokus-område for de seneste år har været rekruttering og fastholdelse, også af trænere og ledere, og det arbejder vi videre med. Bestyrelsen støtter op, og vi er glade for, at Brian Lomholt Jensen er tiltrådt som nyt medlem af Ungdomsudvalget. Ulla har valgt at trække sig ud, så efter mange års parløb, er Bodil nu UU-formand.

Ungdomsudvalget arbejder også med mere udadvendte opgaver. Vi afholder årligt Sommerferie-aktiviteter for Furesø Kommunes børn, et SkovCup arrangement og Furesø Sommerlege. Derudover et antal arrangementer i samarbejde med idrætslærere fra kommunens skoler. Fremtiden byder på nye udfordringer i forbindelse med indførelsen af heldagsskolen, hvor idrætsklubberne vil kunne komme til at spille en rolle.

Kortudvalget (KU)



I 2013 har vi haft 2 større opgaver. Den ene er opdatering af Jægerspris Nordskov, som skal anvendes til DM nat den 29. marts. Poul Hansen havde været igennem det meste af skoven inden stormen lagde meget af den ned, og siden har Poul med stor assistance fra Helge kortlagt alle de vindfældede områder. Fra nu af og indtil kortene går i trykken bliver udfordringen at følge op på den oprydning efter stormen, som skovvæsenet er i gang med, så kortet kan være så opdateret som muligt på løbsdagen.

Den anden større opgave har været nyttegning af det sprintkort over Farum Centrum, som blev anvendt til Farum Sprinten. Det blev til et spændende kort, som Helge stod for. Vi har købt sprintgrundmateriale over hele Farum by, og det er planen, at vi løbende kan få lagt alle vores sprintkort ind i samme

grundkortfil, så vi bliver mere fleksible med hensyn til at vælge de områder af byen vi kan planlægge sprintløb i.

Ud over disse opgaver har Jens K og Poul løbende opdateret hhv. Farum Lillevang og Ganløse Egede.

Vi blev i november kontaktet af Fredensborg OK, som spurgte om vi ville være med til at lave et kort over Fredensborg Golfbane og den nordlige del af Gl. Grønholdt, og det sagde vi ja til. Vi købte grundmaterialet og forestod rentegningen, Fredensborg foretog rekognosceringen, og det blev der et 1:7.500 kort ud af – Fredensborg Golf hedder det - som er blevet anvendt til Fredensborgs afdeling af natcuppen.

Og det er så samtidig blevet starten på omlægning af Gl. Grønholdt til COWI kurver, som vi sidste år berettede, at vi ville gå i gang med i 2013, og det nåede vi så lige – altså at komme i gang.

Vi havde i 2013 også planer om at få lagt Uggeløse over på COWI kurver, men måtte lægge det lidt i mølpose, da Poul Hansen sagde ja til at opdatere Jægerspris, men så er der da også noget at tage sig til i 2014.

Informationsudvalge (IU)

Informationsudvalgets opgave er at sikre en effektiv information og kommunikation både eksternt og internt. I 2013 har vi forsøgt at blive mere synlige i den lokale presse; men der er rum for forbedring både med hensyn til at skabe eksterne pressekontakter og betjene dem.

Det vigtigste omdrejningspunkt for information og kommunikation er vores hjemmeside. I mere end et år har den kørt i en



nødtilstand efter at vores hidtidige host orientering.dk stoppede. Takket være Kit er der nok mange i klubben der dårlig har bemærket nogen ændring; men det har Kit i hvert fald, idet hun må sidde og manuelt opdatere alt det som tidligere skete automatisk samt det som en kreds af klubmedlemmer hidtil selv har kunnet lægge op på hjemmesiden. Der arbejdes på en helt ny hjemmeside, som vi forventer vil se dagens lys i 2014.

Økonomiudvalget (ØU)

Igen i år kan formanden for ØU, klubbens kasserer, præsentere et regnskab i balance. Vi er en klub med en sund økonomi, også selv om indtægterne fra vores mest overskudsgivende aktivitet Skovmarathon tilgår Farum OK's venner. Materiel og klubhus sorterer også under udvalget, og der er i 2013 foretaget både materielanskaffelser og forbedringer på klubhuset, blandt andet med en helt ny terrasse i lærketræ.

Introduktion- og fastholdelsesudvalget (IFU)

Vores medlemstal ligger stabilt på 180 medlemmer, hvoraf 146 aktive. Det er et samlet fald i det totale medlemstal på 10% over de sidste 3 år, men det er alene sket blandt friløbere og passive medlemmer. Antallet af aktive løbere ligger således konstant. Altså følger vi mønstret for sporten som helhed. Det vil vi gerne gøre bedre, både at blive flere, men også at få sænket gennemsnitsalderen, så der er nogen til at tage over i fremtiden.



Som et led i vore bestræbelser på at hverve nye medlemmer, har vi i 2013 gennemført fire Findveji-arrangementer delvis baseret på vores faste poster. Størst søgning havde vi til det første arrangement i Farum Lillevang med start i Garnisonsparken på Kaserneområdet.

Det var på den landsdækkende Findveji-dag den 13. april, hvor 142 deltagere dukkede op. Efterfølgende lavede vi 2 opfølgingsarrangementer fra Furesø Marina og om efteråret igen et løb i Farum Lillevang. Tilslutningen til disse var under halvdelen af det første. Især det første arrangement nød godt af, at der var plakater og flyers i kasserne i Rema 1000 i perioden op til løbet, og vi fik også denne nyåbnede Rema 1000 til at sponsere bananer og saft til alle arrangementerne.



Eliteudvalget (EU)

Vi forblev i 2. division i 2013 og måtte ud i op- og nedrykningsmatch. Her var vores plads i 2. division langt fra at være i fare. Vi vil jo gerne tilbage i 1. division, og en af nøglerne til det er at være bredt repræsenteret i alle klasser og samtidig få vore dygtige eliteløbere med. Da ungdomsløbere tæller dobbelt er det ekstra vigtigt at få dem med. Divisionsmatchernes pres for at få mange med bevirker også at de er nøglebegivenheder i klubbens årskalender, hvor vi kan møde hinanden samlet. På den måde går det sportslige og resultatmæssige hånd i hånd med det sociale.

Vore unge eliteløbere deltager i store stævner udenlands, oftest som en del af Copenhagen-O. Således har vi i 2013 deltaget med hold til: Nordjysk 2 dags,



Danish Spring, Tio-Mila (SE), Spring Helgen (SE), Jukola (FIN) og Smålandskavlen (SE).

De mest aktive i Cph-O er unge løbere i alderen 14-25 år. Efterhånden er alle de større klubber på Sjælland med i Cph-O samarbejdet, hvilket vi især kan takke samarbejdet med Talent Craft-centeret (TC) Sjælland for. Dem har vi haft et fint samarbejde med, hvor vi har haft fælles aktiviteter med deres løbere og ledere. Ved generalforsamlingen i Cph-O 20.02.2014 skal findes en afløser for formanden Tore Linde (Søllerød OK).



Resultatmæssigt blev Jens Knud Maarup vores medaljesluger i 2013, hvor han nærmest gjorde rent bord i H45. Han lagde ud i foråret ved i samme weekend at blive dansk mester i de to ekstremer: Sprint og Ultra, og i en weekend på Møn i efteråret tog han guld i DM Lang og i stafet sammen med Jesper Jensen og Mads Ingvarsen. Her tog Bodil, Lise og Dorthe T sølv i D45, Bendt og Jørgen LH sølv i H75, og endelig tog Line, Masha og Lea bronze i D21. I DM-mellem blev det til sølv til Jesper Jensen i H40, Jens Knud i H45, Bendt i H75 og bronze til Jesper Damgaard i H35. I DM-lang blev det også til bronzemedaljer til Elena i D35, Mads i H35, og Erna i D60.



Tilsvarende blev Ann-Dorthe Lisbygd vores medaljesluger i MTBO med hhv. guld og sølv i DM og DM-lang, og sølvmedaljer i hhv. VM Stafet og i DM Stafet sammen med Bodil og Anna.

Aktivitetsudvalget (AU)

Igen i 2013 er der blevet lagt vægt på, at der ud over løbene skal være mange aktiviteter i klubben, som alle kan deltage i uanset alder og o-niveau, og som kan styrke kammeratskabet og klublivet. Der er ca. blevet afholdt en sådan aktivitet hver måned.

I januar blev der lagt hårdt ud med en retro-klubfest, hvor over 50 medlemmer spiste og hyggede sig sammen, og børnene fik spillet en masse bordfodbold.

I forbindelse med Findveji havde vi tænkt os at invitere de nye medlemmer til en klubaften, hvor de kunne blive introduceret til klubben, men desværre var der ikke interesse herfor. Derfor blev der først afholdt klubaften efter den sidste tekniktræning i efteråret, men den var til gengæld meget velbesøgt, da vi også havde inviteret Ballerup OK med – i deres klubhus. Emnet var Natløbstekniktræning, som blev meget levende gennemgået af Helge. Endnu engang fik de fremmødte *Inspiration til konkurrencer – aktiviteter og hyggeligt samvær*, som er overskriften for klubaftenerne.

Sommerlejren foregik over 5 (næsten) solskinsjuledage i Jämjö i Blekinge, Sverige, og var meget velarrangeret af Ida og Erik. De ca. 25 deltagere fik trænet i fine – og tætte – terræner og lært et og andet om lige-på- eller uden-oms-vejvalg. Lejrstafetten bød som vanligt på hurtige opløbsspurter og overraskelser undervejs. Byen Karlskrona lå tæt på og bød på spændende oplevelser som fx arkitekturen, historien og lækre kager og is på de hyggelige udendørscafeer.

I sensommeren deltog rigtig mange i divisionsmatcherne, og blev belønnet med dejlige hjemmebagte kager og hyggeligt samvær i og omkring klubteltet.

Til DM lang og stafet på Møn midt i september havde Kai sørget for indkvartering i fem lejligheder i det pragtfuldt beliggende Danland Klintholm bygget ud i vandet. Det var super hyggeligt med fælles morgenmad, madpakkesmøring og aftensmad. At over 25 mennesker kan få det hele til at køre på få kvadratmeter er imponerende. Og så gik det endda også godt ude til løbene i Klinteskoven. Her blev Ulrik og Jørgen tilmed interviewet til Sydsjællands Tidende. Flere benyttede sig også af muligheden for at besøge Geocenteret, så ”fritiden” blev godt udnyttet.

Novembertræningsturen til Furuboda sammen med Tisvilde Hegn OK havde godt 70 deltagere som sidste år, heraf godt 50 fra Farum OK, og var lige så hård, god og lærerig. Der er efterhånden opstået nogle faste traditioner, hvoraf kan nævnes natløb med efterfølgende lækker natmadbuffet, adventure-race for børn og unge, svømmehal, klitløb, samlet start på Kjugekull med de sjove grotter og stejle klippespalter. Men der skal også være plads til nyt: en selskabsleg arrangeret af Maria og Tim fra Tisvilde, hvor vi alle konkurrerede i de mærkeligste discipliner og lærte hinanden bedre at kende.

Året sluttede af med det endnu mere traditionsrige juleløb arrangeret meget fantasifuldt af julenissen Vitus og hans assistent Masha. Her fik de godt 50 deltagere, max. 15 var fra konkurrenten Kildeholm OK, virkelig kam til deres hår, for ikke nok med at man på et slags O-bingo med fotos af julenissen skulle finde rundt på et luftfoto, man skulle også forsøge at finde rundt i Farum Lillevang på korttern, der var vendt og drejet, som det nu passede drillenissen. Det hele endte med at vi vandt juletrolden tilbage fra Kildeholm, så nu står han og varmer sig i klubhuset. Intet juleløb uden gløgg og æbleskiver, og til den del af eftermiddagen kom flere som ikke lige kunne være med til løbet, men som heldigvis havde lyst til at jule med resten af klubben.

Farum den 17. februar 2014
Peter Reinholdt