
Generalforsamling 1. marts 2016

Formandens beretning 2015

Denne beretning er disponeret i overensstemmelse med klubbens udvalgsstruktur.

Ungdomsudvalget (UU)

Ungdomstræningen fortsatte i 2015 med to træninger om ugen. De ældste træner om torsdagen, hvor også nogle af Allerøds løbere er med, mens de yngste (8-12 år) har deres egen træning om fredagen. Dette er gjort for at understøtte den yngre aldersgruppe, da den efterhånden var blevet en god, stor, fast gruppe. Om fredagen lægges der lige stor vægt på, at der er tid til at hygge sig sammen, som at der skal læres noget. I 2015 var det fortsat Nicklas og Daniel, som assisterende Masha om fredagen. Opdelingen gør samtidig, at principperne i ATK (Aldersrelateret Trænings Koncept) bliver efterlevet. Nogle af træningerne udvides med hyggelig fællesspisning og/eller overnatning, fastelavnsløb og -tøndeslagning, jule-afslutning og diverse andre festlige påfund. De yngste løbere (< 12 år) har desuden stor glæde af SkovCup arrangementerne i sommerhalvåret.

Vi har stadig trænings-samarbejde med Allerød OK og Ballerup OK, hvor der arrangeres tekniske træninger torsdage på skoledage mellem Påske og efterårsferien. Ligesom de forrige år har Masha også i 2015 stået for alle de tekniske træninger og det er også fortsat med stor succes, idet det har været nogle gode, udfordrende, lærerige og sjove træninger, som er målrettede og velovervejede. De følger dermed en rød tråd i løbernes udvikling og læring. Der er træning på alle niveauer, så både nye og rutinerede løbere får fuldt udbytte af træningerne. Ungdomsudvalget kan kun opfordre til, at også flere voksne orienteringsløbere møder op til vore tekniktræninger om torsdagen. Sammen med vintertræningen fra klubhuset bliver det til 40 ugentlige træninger årligt. Masha er stadig, ud over at være klubtræner, også TC-træner (Talent Center).

Antallet af ungdomsløbere er fortsat stigende. Der er specielt gruppen af yngre løbere < 12 år, der vokser og samtidig har vi omkring 10 aktive løbere mellem 12 og 21 år. Det er især fredagstræningen, der trækker flere nye løbere til. Det ser ud til, at vi har nået den kritiske masse, hvor det er en selvforstærkende effekt. Der skal dog stadig lægges et stort arbejde i at lave nogle sjove og lærerige øvelser til træningerne. Vi har også introduceret et særligt skovtroldemedlemsskab af klubben for de yngste, som på den måde kan blive officielt indmeldt i klubben til et meget lavt kontingent. Samtidig håber vi, at de arrangementer, som vi afholder i 2016 vil kunne lokke nogle flere løbere til. Fastholdelsen af teenagere er, hos os og generelt i DOF, den helt store udfordring.

Vi havde en lille flok ungdomsløbere med til DM-weekenden ved Horsens og deltog med tre hold til DM-stafet. Det er altid meget positive ture, som vi vil gentage til DM-weekenden i 2016, der kommer til at foregå i Grib Skov. Der bliver også deltaget i Østkredsens ungdomskurser, hvor det er U1 (11-13 år), der trækker flest løbere til. På november-kurset havde vi således syv deltagere med og der har også været god tilslutning til de øvrige kurser. Tilsvarende er der også flere, der har prøvet kræfter med både Vintercup og Natcup, så der er gode tendenser i ungdomsafdelingen.

Ungdomsudvalget arbejder også med mere udadvendte opgaver. Vi afholder årligt Sommerferieaktiviteter for Furesø Kommunes børn, vi står for et af de 11 årlige SkovCup-arrangementer og er

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

medarrangør af Furesø Sommerlege. Derudover står vi for et antal arrangementer i samarbejde med idrætslærere fra kommunens skoler. I 2015 underviste Masha tre 3.-klasser i et forløb mellem sommerferien og efterårsferien. Vi forventer, at samarbejdet mellem orienteringsklubben og skolerne bliver udbygget i 2016 og har allerede aftalt et forløb for 1.-klasserne på Lyngholmskolen.

/Bodil

Kortudvalget (KU)

I 2015 har vi arbejdet med opdatering af vores forskellige O-kort.

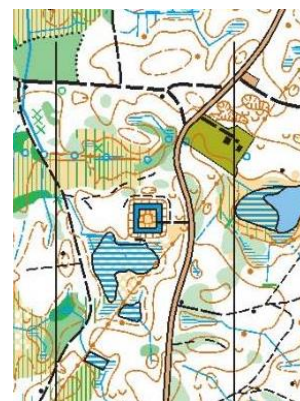
I sidste formandsberetning fortalte vi, at Uggeløse aldrig var blevet lagt ind i COWI kurvesystemet, men at det nu er sket med færdiggørelse af et helt nyt tegnet kort, som blev anvendt første gang ved Natcuppen i februar sidste år. Uggeløse kortet har længe været et smertensbarn, hvor tingene ikke rigtigt passede sammen, men det nye kort har fået meget ros, bl.a. fra en repræsentant fra DOF's kortudvalg, en ros som vi gerne vil videregive til Poul Hansen, som har lagt et stort arbejde i at rekognoscere kortet.



Og lige nu er Poul ved at lægge sidste hånd på nyttegning af Slagslunde Skov, som skal anvendes til klubbens kredsløb i maj måned, og vi håber at kunne få DOF's kvalitetsmærke på kortet, så stævnet kan blive 4-stjernet. Det meste af korttegningen blev udført i 2015, tilbage står tæthedsrekognoscering af nogle få områder.

Poul er rent faktisk vores flittigste korttegner, idet han i 2015 også har været igennem Lystrup kortet, som har fået en ganske grundig opdatering.

Et andet stort kortprojekt i 2015 var Gl. Grønholdt, som også blev lagt ind i COWI kurver for første gang. Her var det Kurt Christensen, som stod for rekognosceringen, og vi kunne konstatere, at det gamle kurvebillede, som Kurt også havde været fadder til, lå utroligt tæt på de laseropmålte COWI kurver. Det gamle kort var rigtigt godt, og det nye står ikke tilbage for det gamle. Kortet blev anvendt første gang i april måned, hvor vi afholdt divisionsmatch i Gl. Grønholdt.



Som vi fortalte sidste år, er Jens Korsholm gået i gang med at arbejde på et samlet kort over Lillevang, Ganløse Ore og Ryget og Præstevang, et kort som også vil hænge sammen med Nørreskoven. Jens har nu nyttegnet Ryget og Præstevang, som ikke har været opdateret siden 1994. Næste skridt vil være Ganløse Ore, som har været lukket land siden Jens nyttegnede kortet til DM stafet i 2010, og som derfor trænger til en opdatering. Mikkel Aaen rekognoscerede og rentegnede lidt i den sydlige del af Ore som et træningsprojekt allerede i 2014, men bortset fra et par småjusteringer sidste år, er der ikke sket noget i Ore siden 2010.



En udfordring for korttegnere er de kraftige storme, der med mellemrum hærger, og senest Gorm her i slutningen af 2015. Således måtte vi i forbindelse med afholdelse af natcuppen den 24. februar i Nørreskoven haste ud og indtegne ret mange vindfælder, som havde lagt sig på tværs stier og hugninger, så deltagerne kunne tage disse i betragtning ved deres vejvalg.

/Ole

Informationsudvalget (IU)

I informationsudvalget har fokus i 2015 været på opstart af Facebook til promovning af klubben udadtil og til medlemsinformation, bl.a. ved deltagelse i DOF's kurser om emnet.

Om det bliver en succes, afhænger i høj grad af klubbens medlemmer, da Facebook prioriterer de nyheder, der bliver kommenteret, ”syntes om” og delt, og de billeder, hvor personerne bliver ”tagget” med navn – og deres venner dermed får besked om at de har deltaget i et arrangement.

Det vil derfor være rigtig godt, hvis I sørger for at være ”venner” med jeres klubkammerater – og går ind og ”synes om” Farum Orienteringsklub på Facebook. Hvis I også beder Facebook sende notifikation i jeres postkasse, når der er nyt fra klubben, er det endnu bedre. Vi vil i årets løb arrangere en klubaften, hvor brugen af Facebook vil blive et af emnerne. Hvis du vil være redaktør på vores Facebook-side, så skriv til [webmaster @ farum-ok.dk](mailto:webmaster@farum-ok.dk)

Den gamle hjemmeside kører stadig – og der er senest blevet rettet en fejl, der havde sneget sig ind, så kalenderen på siden igen er fuldt funktionsdygtig. Husk at bruge hjemmesiden (og evt. Facebook) til at holde dig orienteret om kommende begivenheder – kalenderen på hjemmesiden indeholder både klubbens egne arrangementer og arrangementer på O-service.



Vi planlægger i løbet af foråret/sommeren 2016 at få genindført muligheden for at I selv kan lægge nyheder ind samt tilmelde jer til klubbegivenheder – og straks se jer selv på deltagerlisten. Derefter er det stadig planen, at hjemmesiden skal have nyt udseende – og hvis der er andre funktioner, I ønsker jer, er I velkomne til at skrive til [webmaster @ farum-ok.dk](mailto:webmaster@farum-ok.dk)

/Kit

Introduktion- og fastholdelsesudvalget (IFU)

Vi har haft en lille medlemsfremgang i 2015, og er nu oppe på 195 medlemmer.

Vi har som vi plejer arrangeret karruselløb. Desværre med et vigende deltagerantal. Vi bør overveje hvordan vi får større interesse, evt. ved at justere på konceptet. Det er vigtigt at vi har nogle tilbud også til nye og o-løbsinteresserede uden for den egentlige o-løbssæson. Vi har derfor suppleret med orienteringsløb for både begyndere og rutinerede o-løbere hver søndag imellem Nytår og Påske fra Portvagten på Kasernen. Vi har serveret varm kakao og saft sponsoreret af den nærliggende REMA1000 bagefter. Vi har haft pæn søgning med et deltagerantal på 20-30 personer hver gang. Ganske mange børnefamilier, stor tilfredshed, men desværre ikke mange indmeldelser.



Den 25. april på Danmarks Findveji-dag arrangerede vi løb i Farum Lillevang med start fra Portvagten på Farum Kaserne.

Udvalget abonnerer også på ungdomsudvalgets torsdagstræninger sammen med Allerød og Ballerup OK. Disse er både tekniktræninger for de rutinerede, orienteringsløbstræning for børn og unge, samt et tilbud for voksne begyndere, som ønsker at stifte bekendtskab med sporten. Fra 2016 forventer vi at også OK 73 deltager i disse træninger.

/Klaus

Eliteudvalget (EU)

Selvom Farum OK's eliteafdeling er lidt smallere end vi har været vant til, så er der stadig nogen der klarer sig flot

Det blev til meget flotte DM-medaljer til begge vores satsende herrejuniorer Malthe Gaarsdal og Mikkel Lyskjær Jensen.

Og Masha var ”som sædvanlig” god for et par DM-medaljer.

Samtlige DM-resultater for medlemmerne af elitegruppen m.fl. nedenstående:

DM-ultralang

H20: Malthe Gaarsdal - Sølv

D21: Masha Semak – nr. 4, og Lea Reime – nr. 5

H16: Mikkel Lyskjær Jensen – nr. 6.

DM-Lang

D21: Masha Semak – Bronze og Lea Reime – nr. 8

H20: Malthe Gaarsdal – nr. 4

H16: Mikkel Lyskjær Jensen – nr. 6.

DM-Mellem

D21: Masha Semak – Sølv

H20: Malthe Gaarsdal – nr. 11

H16: Mikkel Lyskjær Jensen – nr. 17.

DM-Sprint

H50: Thomas Thilo – Guld

H16: Mikkel Lyskjær Jensen Sølv

D21: Lea Reime – nr. 8

H20: Malthe Gaarsdal – nr. 11.

DM-Nat

H20: Malthe Gaarsdal – Bronze

H16: Mikkel Lyskjær Jensen – nr. 10.

DM-Stafet

D21: Ida Marie Heerfordt, Masha Semak, Lea Reime – nr. 5.

Østkredsens Vintercup

Her satte Farum OK sig på den samlede førsteplads i både dame og herre elite, ved hhv. Line Søderlund og Rasmus Søs.

Østkredsens Natcup

Her satte Farum OK sig på den samlede førsteplads i både dame og herre elite, ved hhv. Masha Semak og Rasmus Søes.

Farum OK forblev i 2. division i 2015.

/Lars V.

Motionsløb

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

Den 1. november afholdte vi for 20. gang Skovmarathon i Store Dyrehave. Løbet var som sædvanlig velafviklet, og alt klappede med stor ros fra deltagerne og eksterne observatører. Desværre var deltagerantallet lidt skuffende under de 2000 denne gang, hvilket vi kun kan tilskrive den skærpede konkurrence på markedet for motionsløb. Vi vil dog lægge os i selen sammen med Tisvilde Hegn OK for at opretholde det høje niveau og forhåbentlig tiltrække endnu flere deltagere i 2016.



Farum Sø løbet blev afholdt 7. juni. Som sidste år i samarbejde med Blovstrøløverne, som dog efterfølgende har valgt at trække sig fra samarbejdet. Vi søger derfor nye samarbejdspartnere til løbet, som vi gerne vil holde fast i, og som også nyder bevågenhed fra Furesø Kommunes side. Deltagerantallet var som sidste år lidt skuffende omkring de 600. Vi kommer nok til at arrangere købet alene i 2016, men er i gang med at finde nye partnere fra 2017.

Aktivitetsudvalget (AU)

I 2015 har der været mange forskellige aktiviteter i klubben - ud over o-løb - at deltage i for medlemmer i alle aldre, begyndere som elite, lidt aktive og meget aktive. Målet med aktiviteterne er at styrke klubsammenholdet og lysten til at være med i klublivet.

Årets første anledning til at mødes var generalforsamlingen, hvor beretninger og diskussioner blev krydret med oste-rødvinsbord i en hyggelig atmosfære.

I marts fulgte klubmesterskab i Tisvilde Hegn samt klubfest med hyldest af nat- og dagklubmestrene, lækker mad og alle de andre uundværlige traditioner; og med et stort fremmøde.

Da vi i april arrangerede divisionsmatch for 3.-6. division, blev der så meget mad til overs i kiosken, at vi kunne arrangere fællesfrokost med resterne i pavillonen langt inde i skoven, da vi selv skulle løbe den første af årets divisionsmatcher lørdagen efter. Og det var populært! Som noget nyt blev der trukket lod om et sæt løbetøj blandt de tilstedeværende.

Efter en spændende tekniktræning i Ravnsholt var der i maj klubaften med spisning og tørtræning. Først gennemgik vi de baner, vi havde løbet til tekniktræningen og derefter fulgte vi ved hjælp af GPS et par løberes tur gennem terrænet, og på ”storskærm” kunne vi i ro og mag

bedømme, hvor godt de gjorde det 😊. Begge øvelser skulle gerne gøre os alle sammen lidt klogere på orienteringen.

Klubsommerlejren gik i juli måned til Kvitåvatn Fjellstoge i Norge. Her et lille udpluk af fortællingen om turen fra hjemmesiden: ”Virkeligheden overgik heldigvis vejrudsigterne, og vi fik masser af højfjeldssol og kun enkelte byger på årets O-klub-sommertur til Norge. Og O-et kom til at stå for både Oplevelse og Orientering i mange forskellige afskygninger”.

Igen i august og oktober var der i forbindelse med divisionsmatcherne sørget for forplejning med sandwich og kage efter løbeturen, og der blev trukket lod om et nyt sæt løbetøj blandt de tilstedeværende. Det gav en god samling af klubben omkring standeren og teltet, og anledning til eftersnak og fællesskab. I alt ca. 90 forskellige klubmedlemmer deltog i en eller flere matcher, hvilket er rigtig flot og meget glædeligt.

Emnet for klubaftenen i oktober var WMOC, som vi sammen med andre klubber skal stå for i 2018. Vi blev præsenteret for en grovplan for arrangementet og fik et godt indtryk af, hvad opgaven indebærer.

Til DM-stafet og –lang ved Viborg havde Kai, vanen tro, sørget for fin indkvartering, som dannede rammen om aftenens fælleshygge og banenørderi.

I november deltog knap 40 medlemmer i den 7. og sidste udgave i denne omgang af efterårstræningsweekenden til Furuboda ved Åhus i Sverige. Der var natløb, natmad, adventure race, dejlige løbsterræner, svømmehal, og gennemgang af baner med Helges lærerige pointer, og ikke mindst blev vinderen af sidste års tipskupon afsløret. Tillykke til Mikkel L. der havde flest rigtige.

Året blev afsluttet på bedste måde med Juleløb med præcisionsorientering som tema, hvilket var både sjovt og langt sværere end man lige skulle tro. Æbleskiverne og gløggen gjorde rigtigt godt bagefter i Kildeholms fine klublokaler. Og Farum vandt trolden igen. Kildeholm må virkelig anstrenge sig for at tilbageerobre den næste jul.

/Anette

Økonomiudvalg (ØU)

Det økonomiske resultat af en omsætning i 2015 på 580.000 kr. blev tæt på et rundt nul, hvilket er bedre end forventet, da vi havde budgetteret med et lille underskud. Vi er en klub med en sund økonomi, også selv om indtægterne fra vores mest overskudsgivende aktivitet Skovmarathon tilgår Farum OK's venner. Under økonomiudvalget sorterer også klubhuset, som i 2015 fik lagt nyt tag på den ene halvdel.

/Steen

Løbsudvalg (LU)

Vi arrangerede natløb i Uggeløse Skov den 25. februar med Kai som banelægger. Der var 140 tilmeldte, som kunne nyde varm suppe i klubhuset efter strabadserne i skoven.

Siden 2014 har vi været fast arrangør af vinterlangdistanceløb, som ligger i de sidste og første måneder af året. Da vi stod som arrangør 14. december 2014 og 7. februar 2016, blev det ikke til et arrangement i kalenderåret 2015.

Årets største o-løbsarrangement i klubben var Divisionsmatchen i april i Gl. Grønholt, hvor Søren Færch og Bendt Frandsen var stævneledere og Ole Husen banelægger. Der kom over 600 deltagere, og det var en dejlig forårsdag med pæne temperaturer og solskin. Alle løbere var meget tilfredse med afviklingen af stævnet.

Efter mange års tro tjeneste som formand for løbsudvalget (tidligere benævnt arrangementsudvalget), takker Bendt Frandsen af og overlader stafetten til Anette Holm. Der skal lyde en stor tak til Bendt for hans store indsats igennem alle årene.

Farum den 29. februar 2016

Peter