

O-FOKUS

Medlemsblad for

Farum Orienteringsklub

Medlem af: DOF * DSkiF * SKAF

<http://www.orientering.dk/farum-ok/>

e-mail: farum-ok@orientering.dk



Nr. 1 januar 2004

Indhold i dette nummer af O-FOKUS

Generalforsamling 2004	3
Kontingent	3
VIGTIGT: HJÆLPERE SØGES TIL EOC2004	4
Old Fox tur 2003.....	6
Klubmestre 2003.....	7
U-klubmestre 2003.....	9
Signe Søes, " Årets Orienteringsløber 2003"	10
Juleløbet vundet af Kildeholm	11
Mestre 2003	13
Farumløbere i top ved Baltic-cup.....	17
Klar sejr i den anden 1. divisionsmatch.....	18
Farum OK Danmarks mestre for klubhold – igen!!.....	19
Farum OK løbere i Berlin	21
Voksenbegynderkursus i skovoriering.....	22
Løbskonto vs. klubbens konto.....	23
Hjælp til SM klassisk 2-maj-2004	24
Tirsdagsvinterløb	24
Styrke- og konditionstræning.....	24
O-Service	25
Sæson 2004	27
Nyhedsindlægger på hjemmesiden.....	29
Aktivitetsplan for Østkredsens ungdomsudvalg 2004	30
Ungdoms Kalender	32
Var det det?	34

Generalforsamling 2004

Der indkaldes hermed til generalforsamling i Farum OK.

Mødested:	Farum OK's klubhus Ryttergårdsvej 104, Farum
Tidspunkt:	Lørdag 21-februar-2004 Kl. 17:00 Generalforsamling
Dagsorden	1) Valg af dirigent, referent og 2 stemmeoptællere 2) Formandens beretning 3) Aflægning og godkendelse af regnskab 4) Godkendelse af budget og kontingent 5) Indkomne forslag 6) Valg til bestyrelsen 7) Valg til FIU 8) Formand og kasser 9) Valg af 2 revisorer + 1 suppleant 10) Eventuelt 11) Klubfest for medlemmerne og deres koner, mænd og forældre.

Kontingent

Så er det tid til indbetaling af kontingentet for 2004

Vedlagt dette nummer skulle du gerne have fået et girokort, som du kan bruge til indbetaling.

Kontingentet for 2004:

Junior under 10 år	Gratis
Junior under 21 år	325,- kr.
Senior, fra 21 år og op	500,- kr.
Familier (par inkl. børn op til 21 år)	1.000,- kr.
Pensionister (over 67 år)	325,- kr.
Bladkontingent	325,- kr.

Eller indbetal vi pc-bank på:

Klubbens Konto (styres af kassereren – Steen Stausholm)

Kontonumret er 2413-5030007997.

VIGTIGT: HJÆLPERE SØGES TIL EOC2004

Kære Farum OK medlemmer!

Vi har nu i næsten ¾ år forsøgt at få hjælpere til EOC2003, uden det store resultat. Derfor denne reminder, så du/I kan tjekke din nye kalender for 2004 og se om ikke der er plads til at hjælpe et par dage eller endnu bedre, en hel uge med o-løbere fra hele Europa.



EOC2004 er Europamesterskabet for orienteringsløb, og i 2004 afholdes det på selveste Sjælland og Møn. Du får mulighed for at møde de bedste løbere fra hele Europa.

Det er fem sjællandske klubber, der står for arrangementet, men vi mangler mandskab til at få alt til fungere smidigt og let. Jo flere vi er, jo lettere bliver opgaverne at udføre.

Program for EOC 2004

Fredag 9. juli	Stævnecenteret åbner i Roskilde Prøveløb. Åbningsceremoni i Roskilde kl. 19.00.
Lørdag 10. juli	Kvalifikation i lang distance i Skjoldenæsholm og Bidstrup.
Søndag 11. juli	Kvalifikation i mellem distance i Bidstrup
Mandag 12. juli	Hviledag Prøveløb.
Tirsdag 13. juli	Finale i mellem distance i Grønholdt Hegn.
Onsdag 14. juli	Kvalifikation i sprint i Roskilde City nord Finale i sprint i Roskilde City.
Torsdag 15. juli	Hviledag
Fredag 16. juli	Finale i lang distance i Klinteskov
Lørdag 17. juli	Stafet i Skjoldenæsholm Officiel banket i Roskilde.
Søndag 18. juli	Lukning af stævnecenter i Roskilde

Er du ikke på listen over hjælpere?

Kaj Beck-Andersen

Nicolai Klim

Bodil Klim

Jens Behrend

Steen Stausholm

Ole Gold

Ole Christiansen

Søren Færch

Erik Kelvin Hansen

Henning Nielsen

Bendt Frandsen

Ulrik Danneskjold-Samsøe

Helge Lang Petersen

Flemming Bruun

Lars V. Jørgensen

Kit Jørgensen

Kirsten Karlsmose

Thomas Søes

Pernille Husen

Julian Hollingbery

SÅ MELD DIG TIL ALLEREDE I DAG TIL BENDT FRANDBSEN

Bendt Frandsen [qconsult@post10.tele.dk]

Old Fox tur 2003

I midten af november (14-16) tog 27 af klubbens voksne medlemmer + ægtefæller en fælles tur til Vejers for at hygge sig. 3 sommerhuse var blevet lejet til formålet, idet hvert par fik eget værelse.

Allerede fredag eftermiddag blev bilerne pakket med mad og mennesker, for at køre mod vest.

Lørdag morgen, efter morgenmad, var aftalen at man kunne komme ud på et o-løb ved Blåbjerg. Vejret så ud til at holde, men kl. 10.00 da vi skulle afsted, viste skyerne noget andet.

I silende regn afholdt vi et løb i plantagen, med alt hvad der hører til. For ægtefæller, der ikke ville løbe, var området pragtfuldt at gå tur i. For os, der løb, var terrænet fyldt med storslået natur og spændende steder. Tilbage til frokost, som blev lavet i hvert hus.

Om aftenen gik vi alle til restaurant Knude Dyb, for at spise fælles aftensmad. Der var disket op med hummer til forret og oksesteg til hovedret.

Kaffe, vodka og den høje musik tog vi hjemme i det ene sommerhus. Her blev mange glade stunder frisket op.

Dagen efter, også i regnvejr, var der en o-tur i klitterne, hvilket vist gav problemer for nogle af de meget rutinerede løbere. Men det var også et meget anderledes terræn end Sjællands bøgelunde.

Efter frokost gik det hjemad igen, og jeg har på fornemmelsen, at der var flere der var både trætte og tilfredse med turen og stedet.

Og laver vi så en tur til næste år? JA!!

Old Fox tur 2004

Sæt datoerne af allerede NU

19-21. november

Sommerhusene er allerede bestilt i Vejers, så nu mangler vi kun deltagerne

Klubmestre 2003

Farum OK var med i Pinsen til Tisvildes Hegn OK's klubmesterskaber, for at afholde nat og dag-klubmesterskabet. Men der deltog kun 8 Farum OK løbere til dagklubmesterskabet, så der var ingen rimelighed i at kalde det fair.

Men konceptet med at lave et klubmesterskab sammen med en frokost og uddeling af præmier, blev taget med til det endelige og afgørende dagklubmesterskab for 2003.

Så den 23 november var der inviteret til dagklubmesterskab i Ganløse Egede. Stedet og banerne var valgt til at være en af Karrusellens arrangementer og Kildeholm OK sagde ja til afholde løbet og ikke mindst at bruge SI-poststativer.

Der var Put-n-Run, så man mødte blot op i skoven, løb sin tur, fik sine tider og tog hjem til klubhuset for at bade og spise.

I mellemtiden havde Else og Bente sørget for at dække op til det helt store tag-selv-bord. En meget stor ros til det fine arrangement.

Mens der blev spist og snakket hyggeligt ved bordene, blev beregningen foretaget af O.Gold og Arne og resultatet blev endelig opgjort.

Udover uddeling af præmier til de hurtigste, blev der udloddet en Rosendahl vandkaraffel med tilhørende glas. Denne præmie kom fra DM-finalen for klubhold, hvor formanden for Farum OK modtog den som gave fra Langebæk kommune.

Dagklubmesterskabets resultater

	Bane/Navn	Brik	Klasse	Tid	min/km
	Bane 1	9100 m lang svær			
Vinder	Annika Rihma	250140	D 19-20	67:04	07:22
Vinder	Jesper Jensen	308087	H 21	46:40	05:08
	Julian Hollingbery	40715	H 21	51:17	05:38
	Flemming Bruun	302548	H 35	80:35	08:51
Vinder	Tore Hulgaard	302117	H 40	54:27	05:59
	Steen Stausholm	302111	H 40	63:05	06:56
	Jens Behrend	308043	H 40	Udgået	
	Bane 2	6400 m kort svær			
	Susanne V Jørgensen	202014	D 19-20	Ej start	

	Bane/Navn	Brik	Klasse	Tid	min/km
Vinder	Elena		D 21	41:21	06:28
Vinder	Morten Timsel	250131	H 45	46:14	07:13
	Ole Gold	308062	H 45	70:14	10:58
	Lars V Jørgensen	202012	H 45	Ej start	
	Ole Norby	302134	H 50	47:49	07:28
	Kai Beck-Andersen	407109	H 50	49:47	07:47
	Bane 3	3720 m mellemsvær			
Vinder	Sofie Lange	308178	D 17-18	31:41	08:31
	Anne Kristensen	250132	D 40	31:47	08:33
	Anette Holm	308140	D 40	38:17	10:17
Vinder	Kit L Jørgensen	202013	D 45	31:21	08:26
	Erna Søndergaard	40514	D 50	40:56	11:00
	Kirsten Nymann Petersen	250133	D 50	44:37	12:00
	Jytte Kongstad	407158	D 60	32:44	08:48
	Kjeld Olsen	308130	H 55	26:36	07:09
	Thomas Søes	40403	H 55	26:56	07:14
	Ole Christiansen	407788	H 55	29:55	08:03
Vinder	Henning Nielsen	500111	H 60	26:34	07:08
	Arne Andersen	250099	H 60	29:44	08:00
	Erik Kelvin	39883	H 60	32:44	08:48
	Leif Kongstad	407795	H 60	44:27	11:57
	Jørgen Lund- Hansen	216722	H 65	30:45	08:16
	Holger Karlsmose	302063	H 65	35:49	09:38
	Bendt Frandsen	202100	H 65	Ej start	
	Bane 4	4300 m let			
Vinder	Ida Nymann Petersen	250134	Beg,	61:51	14:23
	Susanne Christiansen	407787	D 45B	??	
	Kirsten Karlsmose	302064	D 60	84:29	19:39
Vinder	Nina Skeiboe	250135	D 70	67:39	15:44
	Willi May	216796	H 15B	58:19	13:34
Vinder	Søren	250136	H 35B	57:20	13:20

	Bane/Navn	Brik	Klasse	Tid	min/km
	Kristensen				
	Bane 5	3100 m begynder			
Vinder	Kirstine Stausholm	250137	D 11-12	50:16	16:13
Vinder	Jesper Kristensen	250138	H 11-12B	42:37	13:45
	Lars Lynne Hansen	250139	Beg.	Kun 1 klip	
	I alt til start: 40				

U-klubmestre 2003

Da alle u-løberne var til U-kursus samme dag som dag-klubmesterskabet blev afholdt, havde Julian lavet et specielt u-klubmesterskab i Lystrup Skov. Endda på nyttegnet kort (2003), så det var samtidig et præmiereløb for Lystrup kortet.

Navn	Klasse (bane)	Tid	Resultat
Ida Marie Heerfordt	D15-16 (Svær 4km)	65.33	Klubmester
Simon Rosenberg	H -10 (Let 3km m. skygge)	59.23	Klubmester
Jacob Birch Rosenberg	H11-12 (Let 3km)	27.30	Klubmester
Kristoffer Falkenberg	H11-12 (Let 3km)	43.58	nr. 2
Jens Lange	H11-12 (Let 3km)	51.44	nr. 3
Peter Mørch	H11-12 (Let 3km)		Udgået
Christian Heerfordt	H11-12 (Let 3km)		Udgået
Anders Bruun	H13-14 (Mellemsvær 4km)	43.02	Klubmester
Simon Kamp	H13-14 (Mellemsvær 4km)		Udgået
Ulrik Rosenberg	H15-16 (Svær 6km)	55.16	Klubmester

Signe Søes, " Årets Orienteringsløber 2003"

Af: K. K. Terkelsen, DOF Sportschef

Signe Søes, sølvmedaljevinder på kortdistancen ved Junior VM i Letland i juli måned 2003, blev med stor majoritet kåret som Dansk Orienterings-Forbunds "Årets Orienteringsløber 2003."

Dansk Orienterings-Forbunds eliteudvalg havde indstillet 2 emner, Carsten Jørgensen og Signe Søes, som kandidater til årets o-løber. Den endelige dom har medlemmer af danske orienteringsklubber fældet.

Afstemningen er foregået ved, at stemmerne er talt sammen kredsvis i hver af forbundets tre kredse. Den kandidat, der fik flest stemmer i kredsen fik 3 point, nr. to 2 point.

Både Signe Søes og Carsten Jørgensen kommer fra Østkredsen, men ingen steder var der tvivl hos medlemmerne. Signe Søes var som årets eneste medaljetager sikker kandidat i alle tre kredse og totalt fik hun over 70% af de afgivne 300 stemmer.

Signe Søes har op igennem ungdomsklasserne vist et klart talent og har de sidste 3 år været forbundets bedste damejuniorløber.

International klasse har Signe Søes vist i 2003 ved først ved NOM (de åbne nordiske mesterskaber) at blive nr. 7 på kortdistance i et svært svensk terræn, og det afgørende internationale gennembrud fik hun, da hun blev nr. 2 og sølvmedaljevinder på kortdistancen ved dette års Junior VM i Estland.

Signe er fra 2004 senior og er blevet optaget i forbundets Elitegruppe. Det bliver spændende at følge den talentfulde løber ved de kommende store konkurrencer på dansk grund, EM på Sjælland til sommer og VM i Jylland i 2006.

Juleløbet vundet af Kildeholm

Regn og blæst kunne ikke holde 23 løbere hjemme fra det traditionelle Jule-O-løb mellem Kildeholm OK og Farum OK.

I år havde Jens Korsholm påtaget sig opgaven med at lægge baner, være stævneleder og overdommer. Dog havde han hjælp fra sin kone til at varme gløgg og æbleskiver til beregningen i klubhuset.

Allerede ved start kom Holger og Kirsten af med nølestraf for at tilmelde sig for sent; en juleøl (min 5,5%) til hhv. stævneleder, banelægger og overdommer.

Selve starten lå på parkeringspladsen på hjørnet af Frederiksborgvej og Oldvej, i en skov der ikke er løbet i de sidste 30 år. Det sås tydeligt på kortet for den svære bane, idet det bestod af optegning af det oprindelige kort fra 1972. Dog kopieret op fra 1:20.0000 til 1:4453.

Og der er sket meget på 31 år; et stk. motorvej, et stk. amtsvej, ny udfaldsvej fra Oldvej, et stk. ny parallelvej, samt en masse alm. ændringer i landskabet, som kunne forventes. Bla. var en del grøfter fyldt op, en række diger nedlagt og stier med nye bredder/vejføringer.

Vi havde alle MEGET besvær med at finde ud af, hvor vi startede, idet det på kortet viste sig at ligge midt inde på en mark.

Bane 1 havde dog et lettere kort (ca 4 år gammelt sammesat kort), men dog mindst lige så lang som bane 2.

Efter gløgg og æbleskiver i klubhuset blev pointene talt op. Vi blev dog hurtigt enige om, at vi blot talte klippede steder og ikke gik i detaljen med korrekte klip.

Pointene blev:

Klub	Point	Snit
Kildeholm	134/8	16,75
Farum OK	247/15	16,47

Så Kildeholm OK vinder med kun **0,28** points forspring. Et stort tillykke til Kildeholm OK med sejren.

Og med stor tak for et godt arrangement til Jens Korsholm og familie.

/Flemming

Mestre 2003

Her er årets oversigt over alle klubbens danske mestre og sjællandske mestre

Ifølge OK Pan´s hjemmeside hvor de har udregnet årets medaljestatistik så har FIF Hillerød 74 point, OK Pan 72 point og Farum OK 71 point.

Der er imidlertid ikke taget højde for de to ankesager, der kører fra DM-stafet og DM-klassisk.

Hvis vi får ret, så ændrer pointstillingen sig så Farum OK har 74 point, FIF har 74 point og Pan har 69 point.

Danske Mesterskaber

DM-Kort

H 21	nr. 3	Chris Terkelsen
D 13-16	nr. 2	Line Søderlund
D 17-20	nr. 2	Signe Søes

DM-klassisk

H 21	nr. 3	Allan Mogensen
D 21	nr. 3	Olena Zabrodska
D 13-16	nr. 1	Line Søderlund
D 17-20	nr. 1	Signe Søes
H 17-20	nr. 1	Rasmus Søes
	nr. 2	Ole R. Andersen
	nr. 3	?????? Yevhen Kandybey Ikke afklaret - afventer afgørelse
D 35	nr. 1	Helle Wildfang

DM-stafet

D 21	nr. 3	Marianne Husen Irina Kuprianova Olena Zabrodska
H 21	nr. 2	?????? Slava Mukhidinov

		Ikke afklaret - afventer afgørelse Chris Terkelsen Allan Mogensen
D 13-16	nr. 3	Lisa V. Jørgensen Mette Kristensen Line Søderlund
D 17-20	nr. 2	Ida V. Jørgensen Susanne V. Jørgensen Signe Søes
H/D max. 43	nr. 2	Jens Hulgaard Jacob Rosenberg Ulrik Rosenberg
H 17-20	nr. 2	Ole R. Andersen Mikkel Mørch Rasmus Søes
H 40	nr. 1	Tore Hulgaard Helge Lang Pablo Jensen

DM-lang

D 21	nr. 1	Yvette Baker
D 21	nr. 2	Elena Zabrodska
H 21	nr. 1	Jacob Grønnegaard
H 21	nr. 2	Allan Mogensen
D 19-20	nr. 1	Signe Søes
(H 19-20	nr. 1	Yevhen Kandybey ufk)
H 19-20	nr. 2	Ole R. Andersen
H 40	nr. 1	Helge Lang
H 40	nr. 3	Tore Hulgaard
D 60	nr. 2	Jytte Kongstad

DM-nat

D 13-16	nr. 1	Line Søderlund
D 17-20	nr. 2	Signe Søes
H 17-20	nr. 2	Yevhen Kandybey
H 40	nr. 1	Helge Lang
	nr. 2	Pablo Jensen

DM-hold

Farum OK	nr. 1	
----------	-------	--

Sjællandske mesterskaber**SM-klassisk**

D 21	nr. 2	Yvette Baker
	nr. 3	Elena Zabrodska
H 21	nr. 2	Jacob Grønnegaard
D 15-16	nr. 1	Line Søderlund
D 17-20	nr. 1	Signe Søes
	nr. 2	Ida Vedel Jørgensen
H 19-20	nr. 1	Rasmus Søes
	nr. 3	Ole R. Andersen
D 50	nr. 2	Erna Søndergaard
H 40	nr. 2	Helge Lang
H 40	nr. 3	Tore Hulgaard

SM-stafet

D 21	nr. 2	Olena Zabrodska Irina Kupriyanova Yvette Baker
H 21	nr. 1	Slava Mukhidinov Jacob Grønnegaard Chris Terkelsen
	nr. 3	Jesper Jensen Yevgen Kandybey Johan Aagaard
D 17-20	nr. 1	Signe Søes Susanne V. Jørgensen Ida V. Jørgensen
	nr. 2	Tine Kristensen Marie Brockstedt Sofie Lange
H 17-20	nr. 1	Ole R. Andersen Rasmus Søes Mikkel Mørch

H/D 43	nr. 3	Ulrik Rosenberg Jacob Rosenberg Jens Hulgaard
D 13-16	nr. 2	Mette Kristensen Lisa V. Jørgensen Line Søderlund
H 40	nr. 1	Steen Stausholm Tore Hulgaard Helge Lang Pedersen
H 60	nr. 1	Arne Andersen Bendt Frandsen Henning Nielsen

SM-nat

D 17-20	nr. 1	Ida Vedel Jørgensen
	nr. 2	Annika Rihma
H 15-16	nr. 2	Ulrik Rosenberg
H 17-20	nr. 1	Yevhen Kandybey
H 21	nr. 1	Slava Mukhidinov
H 40	nr. 1	Pablo Jensen

SM-hold

Farum OK	nr. 1	
----------	-------	--

/Lars Vedel

Farumløbere i top ved Baltic-cup

5-oktober-2003

I weekenden har juniorerne Line Søderlund, Ole Andersen, Signe og Rasmus Søes deltaget i den traditionelle juniorlandskamp Baltic-cup med deltagere fra Letland, Litauen, Polen og Skåne-Blekinge.

Der blev løbet hurtigt i de nordsjællandske skove i weekenden, hvor konkurrencerne der bestod af Stafet og klassisk, var henlagt til henholdsvis Danstrup Hegn og St. Dyrehave. På Danmarks vindende 1. hold var der hele 3 Farumløbere, nemlig Line Søderlund, Rasmus og Signe Søes. Ole Andersen var ankermand på Danmarks 3. hold og løb holdet ind til en andenplads, i skarp spurtduel mod Christian Christensen fra Danmark 2.

På søndagens Klassiske distance markerede de unge Farumløbere sig igen ved at være med helt i toppen af den hårde konkurrence. Det blev til sejr for Junior-VM sølvvinderen Signe Søes i D20 og Line Søderlund tog en flot andenplads i D16. Rasmus Søes og Ole Andersen blev henholdsvis nr. 4 og 5 i H20.

/Rasmus

Klar sejr i den anden 1. divisionsmatch

7-september-2003

Vi vandt ganske klart i divisionsmatchen, selvom vi havde en del afbud og flere løbere var syge eller skadede.

Det var ikke mindst vores ungdomsløbere, som gjorde det godt. De vandt 13-11 over FIF´s ungdom.

Sejren blev til: 100 - 84 mod FIF, 103 - 80 mod Øst og 104 - 74 mod Tisvilde. FIF tabte med to point til Øst

Den samlede stilling blev dermed 12 matchpoint til Farum, 6 til FIF, 4 til Øst og 2 til Tisvilde.

Bane 1: Her vandt Slava ganske klart, Chris blev nr 3, Jesper J nr 8 og Yevhen nr 11 (forstuede foden undervejs).

Bane 2A: Her vandt Pablo en vigtig sejr, Helge nr 6, Tore nr 7, Lars V 25 og Jens K 28, ungpont til Ulrik

Bane 2B: Her blev Marianne en flot nr 3, Elena nr 6, Irina nr 7, Helle W nr 8, Annika nr 11 og Yuliya nr 13

Bane 3A: Her blev Thomas nr 3 og Henning nr 5

Bane 3B: Stærk sejr igen til Line, Mette nr 4, Anette H nr 10

Bane 4: Her blev Bendt F nr 2, Jørgen L-H nr 4, Erna nr 6

Bane 5: Sikker sejr til Anders S, Flemming B nr 10, Jens H nr 17 (ungpoint)

Bane 6: Flot 2. plads til Sandra, Mia nr 5 (også med forstuvet fod), Ida Marie nr 13, Signe nr 19 (ungpoint)

Bane 7A: Sej førsteplads til Jacob B, Kristoffer nr 5, Willi M nr 6 (flot af Jesper K at gennemføre, selvom har var sat på for svær bane)

Bane 7B: Susanne F nr 4, Anna Sarauw nr 15

Bane 8: Meget flot dobbeltsejr til Christian H og Simon R, Peter M nr 14

Resultaterne er kommet, se

http://www.holbaekorienteringsklub.dk/div_loeb/

Farum OK Danmarksmestre for klubhold – igen!!

29-september-2003

Kære alle Farum OK løbere!

Stort Tillykke

- til alle jer som var med hele vejen og kæmpede flot til det sidste
- og også tillykke til alle jer, som var forhindret i at deltage, men som har været med tidligere
- og endelig også tillykke til jer, som er medlem af Danmarks bedst løbende orienteringsklub

Med jeres indsats har vi igen vist, at Farum OK er den bedst løbende orienteringsklub i Danmark. Og det gælder lige fra vores ungdomsløbere, begyndere, motionister og helt op til vores eliteløbere. Alle har I været med til at vise flaget og denne gang vandt vi hele vejen.

Det var en hård, men velfortjent sejr, idet vi denne gang vandt ALLE vores divisionsløb PLUS finalen. Jeg er meget glad for at vi har vist, at når vi sammen udfører en meget flot indsats, giver den bonus i sidste ende.

Vi vandt 103-81 over Silkeborg og 106-77 over HTF. Silkeborg blev en klar nr. 2.

På ungdomspoint løb vi uafgjort 12-12 mod Silkeborg, hvilket er rigtig flot, da Silkeborg har mange stærke U-løbere.

Det var klubbens 10. sejr i DM for klubhold så det var samtidig et jubilæum.

Der var en meget flot holdindsats og der blev løbet rigtigt flot over hele linien. Uden på nogen måde at forklejne dem som ikke bliver nævnt i det følgende vil vi gerne gennemgå banerne og vores pointtællere.

På bane 1 løb Ole RA virkelig flot og føjede (trods han kun er første års 19-20 løber) en meget flot sejr til hans flotte præstationer dette efterår. Det blev til en femdobbel sejr ved Slava, Yevhen, Jari og Jesper J og da vi

også fik alle U-point blev det til max point 29-10 på denne bane. Der bør også nævnes at Chris brugte mange minutter med at hjælpe en skadet løber fra en anden klub til stævnepladsen, og alligevel blev nr. 7. Farum havde 10 af de 12 bedste.

På bane 2A sikrede Pablo med en førsteplads og Helge og Tore med en fjerde og femte plads at vi næsten løb lige op med Silkeborg. Ulrik fik et ungdomspoint og Lars V og Jens K scorede de sidste point til klubben. Stillingen blev 17-22

På bane 2B blev det til en syvdobbel mod Silkeborg sejr ved Olena, Signe, Irina, Helle, Marianne, Ida og Charlotte og vi fik dermed max point 18-6 (inkl. alle ungdomspoint) på denne bane.

På bane 3A havde vi Henning, Thomas og Kjeld foran Silkeborgs løbere, og fik dermed også her max point 7-3

På bane 3B er Silkeborg meget stærke, og da vi manglede Line, som har vundet de sidste par divisionsmatcher på denne bane, stod den på pryg her. Men vi fik dog alle tre ungdomspoint, så vi tabte kun banen 9-15

På bane 4 tog vi til gengæld 4 dobbelt gennem Erna, Jørgen, Jytte og Holger og fik dermed også max. point 7-3 på denne bane

På bane 5 fik vi en første plads ved Thomas Thilo. Derudover scorede Nicolai og Jens H point. Vi tabte banen 3-6

På bane 6 ville Betina ikke stå tilbage for Thomas og vandt ligeledes. Kit, Ida Marie og Signe scorede også point. Det blev til et knebent nederlag på 4-5.

På bane 7A blev Willy May nr. 2 og Jacob og Anders scorede også point. Vi vandt 5-2 (heraf 2-1 på u-point)

På bane 7B tabte vi 1-6 på trods af at Ulla blev nr. 2 og Susanne F nr. 3.

På bane 8 var det en stor fornøjelse at se klubbens mange nye juniorer gøre det rigtig, rigtig flot. Farum havde de første fem løbere på denne

bane og 7 løbere i top 9, alle ungdomsløbere. Det tegner til mange gode år fremover for klubben med så ivrige og dygtige juniorer.

Hilsen fra
Formanden og divisionsmatch-indpiskeren
(Flemming og Lars)

Farum OK løbere i Berlin

29-september-2003

Alt imens DM finalen for klubhold blev afholdt i Viemose skov ved Vordingborg, havde 4 løbere fra Farum OK valgt at tage endnu længere mod syd.

Helt til Berlin for at løbe marathon. En indsats der kræver en hel del kilometers forberedelse.

Resultater:

2:39:51	Ingvardsen, Mads
3:36:44	Timshel, Morten
3:48:07	Stausholm, Steen
4:03:38	Norby, Ole

Voksenbegynderkursus i skovoriering

Lær at bruge et kort og få en naturoplevelse..

- ?? Måske går du tit en tur i skoven, men tør ikke gå nye veje, fordi du kunne blive væk?
- ?? Måske løber du af og til motionsløb, men synes det kunne være mere interessant?
- ?? Måske har du som barn eller soldat prøvet at løbe orienteringsløb og kunne tænke dig at prøve igen?
- ?? Måske er du bare nysgerrig efter at prøve en ny idrætsgren?

Helsingør Ski- og Orienteringsklub indbyder alle interesserede til at lære at finde vej i naturen ved hjælp af et kort.

Kurset er det første i en række for voksne begyndere. Vi prøver i første omgang at være sammen en dag med indlagt frokost. Er du forælder til et barn/børn mellem 6 og 13 år kan du også tilmelde dem. Der vil være særskilt kursus for børn eller børneparkering samtidig.

Første gang:

Lørdag den 28/2 2004. Kl. 9.30- ca. 16.00

Mødested: Klubgården, Gl. Hellebækvej 63A, 3000 Helsingør, ved Helsingørshallen.

Program:

- ?? Instruktion. Kortets signaturer og symboler
- ?? Orienteringsløb i valgfrit tempo
- ?? Frokost
- ?? Grundteknikker: Kortkontakt. Orienterer kortet efter kompas. Holdepunkter. Ledelinier
- ?? Eftermiddagskaffe

Tilmelding til

Rolf Lund, Tordenskjoldsvej 8, 3000 Helsingør
49211776, rolflund@mail.tele.dk

Pris 60,- kr., der dækker kort, frokost, kaffe/te.

Indbetales til

HSOK Reg.nr. 2255 konto 0274114126

De følgende kursusdage er lørdag den 13/3 og lørdag den 24/4

Løbskonto vs. klubbens konto

Denne info er til nye medlemmer, men også til de "gamle".

Her i klubben praktiserer vi 2 konti - løbskontoen og klubbens konto.

LØBSKONTOEN er din/medlemmernes konto. Herfra betales startafgifter og deltagerafgiften til de ture du er med på. Princippet er, at du betaler forud for dine løbsudgifter der afregnes via løbskonto. Du vil ikke løbende modtage opkrævninger for dine løb, da det er dig der selv skal sørge for, at der er penge på din løbskonto til at betale dine løbsudgifter.

Indestående på løbskontoen er således summen af forudbetalte løbsafgifter fra alle medlemmerne.

Klubbens konto anvendes til kontingent indbetalinger og klubbens øvrige dagligdag, herunder fx. klubhuset.

Administrativt er der absolut ingen sammenblanding mellem de 2 konti. Indestående på din løbskonto kan således ikke forsvinde i klubbens daglige drift og økonomi.

LØBSKONTOEN styres af klubbens løbstilmelder – Arne Andersen. Kontonumret er 1577-9307958 eller blot giro 9307958.

Klubbens Konto styres af kasseren – Steen Stausholm. Kontonumret er 2413-5030007997.

Er du i tvivl om status på din løbskonto, skal du blot ringe til Arne, eller endnu bedre – indbetal et a conto beløb, for er du i tvivl har du sandsynligvis dårlig samvittighed.

Hjælp til SM klassisk 2-maj-2004

Vi skal have hjælpere til SM klassisk den 2/5 2005. Alle hænder kan bruges så det er bare med at komme først.

Anne Kristensen står som stævneleder og tager mod din hjælp allerede fra i dag af.

Ring eller skriv til Anne Kristensen: 38 28 28 81, annekri@mail.dk

Tirsdagsvinterløb

Hver tirsdag indtil Påske (23/3-2004) er der fælles løbetræning fra klubhuset kl.18.00 – ligesom vi plejer.

Så har du lyst til lidt fælles hygge, eller mangler du lidt social samvær på din løbetur, så er chancen her.

Mørket er INGEN hindring, idet vi i år har investeret i fire små pandelygter, som kan lånes.

Vi ses omklædte i klubhuset

Styrke- og konditionstræning

Fik du nok af den gode julemad og synes du, at nytårsfortsætterne skal holde i år?

Var det så ikke en god ide at få styrket din krop og strammet konditionen op, sammen med 14-20 andre af dine klubkammerater?

Vi er som sædvanlig i gang hele vinteren i Farum Arena Hal 6 hver torsdag kl. 18.00-19.00. Efter kl. 19.00 spiller vi floorball, for de entusiastiske, så kom og vær med allerede fra på torsdag!

O-Service

Dette er information til at lette din hverdag i o-sammenhæng.

En tilmeldingsservice til o-løb er dukket op på internettet og det lader til at det bliver stedet vi bruger fremover. Ikke at Arnes tilmelderjob forsvinder, men det og arrangørernes job skulle lettes gevaldigt på sigt.

Nu har vi selv prøvet systemet med B-natten i marts og det virker. Derfor opfordrer vi nu medlemmerne til at prøve det og tage det til sig.

Tilmelding til løb kan ske op til fredagen før løbet minus 2 dage. Herefter vil alle tilmeldinger blive låst og godkendt af løbstilmeldereren (Arne) og blive trukket fra løbskontoen.

Men men men.... du skal kunne logge dig ind på systemet for at tilmelde dig online til løb.

Du skal henvende dig til Flemming Aa. Bruun (fbruun@get2net.dk) eller Julian Hollingbery (julian@post.tele.dk) for at få et logon navn og kodeord.

Hvad så derefter?

- Så klikker du dig ind på <http://www.o-service.dk> og logger dig på systemet (Log på)

Du kan derefter rette dine brugerdata, tilmelde dig løb også videre.

Hvad så med alle os andre uden logon og alt det der?

- I tilmelder jer som altid hos Arne. o-service kan dog stadig bruges til at se efter løb i løbskalenderen.

Prøv systemet og lad dig blive fortrolig med det.

Har du brug for mere instruktion, så kontakt os (Flemming eller Julian).

Så skal vi se om vi ikke lige skulle lave et kursus for de nysgerrige og for dem der godt vil have lidt hjælp i starten. Eller måske lige lave en brugervejledning med de oftest stillede spørgsmål.

Med venlig hilsen
Flemming Aa. Bruun

Tilmelding i praksis

Nu da der er indført det nye O-service tilmeldingsystem, har jeg lige et par praktiske bemærkninger.

I skal tilmelde jer på O-service **2 dage** før den dato der står som sidste frist. (som det altid har været hos mig)

Vedr. **stafetter skal I tilmelde jer 10 dage** før, så der er mulighed for at få mikset holdene.

Hvis I tilmelder jer til løb i andre kredse, vil jeg gerne have besked, så jeg kan gå ind og godkende, for jeg ser ikke løbene igennem fra de andre kredse.

Tilmelder I jer udenom O-service skal I også maile til mig, så jeg kan sende startafgift. Det er sådan at jeg får faktura fra nogle klubber, ca. ½ år efter løbet, hvor de mangler betaling. Det kan være meget svært at finde ud af hvem der har løbet.

PS: I som ikke har mulighed for selv at tilmelde jer O-service kan maile eller ringe til mig så gør jeg det for jer.

Mangler I en kode til at komme på O-service, så skriv eller ring venligst til Flemming Bruun (fb Bruun@get2net.dk) eller Julian Hollingbery (julian@post.opasia.dk)

HUSK 2 DAGE FØR SIDSTE FRIST!

Hilsen jeres venlige og hjælpsomme tilmelder.

Arne Andersen
arne.andersen@image.dk

Sæson 2004

Vi mangler folk til følgende opgaver i selve klubben:

- a. Materialforvalter, klubhus og nøglebestyrer
- b. Hjælp til Klubbladets redaktør
- c. Arrangementsudvalgdeltagere
- d. Breddeudvalgdeltagere
- e. Ungdomsledere
- f. Banetegnere
- g. Korttegnere

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 i 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.

NightCup (21. januar 2004)

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

Ole Norby står for arrangementet: Ole.Norby@dnk.xerox.com / 44 95 42 56

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.

Anne Kristensen står for arrangementet: annekri@mail.dk / 38 28 28 81

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.

Steen Stausholm er koordinator: stause@post11.tele.dk / 44 95 53 77

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.

Bent Frandsen er koordinator: gconsult@post10.tele.dk / 48 18 80 04

Natløb (17. september 2004)

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

Det var lige en lang liste, 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. Det er med netop din hjælp at vi får tingene til at fungere.

Og med det vil jeg ønske alle medlemmer en rigtig god start på sæson 2004 og håber vi alle ses.

Med venlig hilsen
Flemming Aa. Bruun
Din formand for Farum OK

Nyhedsindlægger på hjemmesiden

Mangler vi nyheder siger du? Og du ligger inde med dem, eller er en magnet for godt o-stof, der bare skal lægges ind på hjemmesiden.

Så har vi et tilbud til netop DIG:

Vil du være en af vores nyhedsindlæggere til vores hjemmeside, så ring eller skriv til Flemming Aa. Bruun på 44998914 fbruung@get2net.dk. Kort efter vil du få en vejledning og kode til at lægge nyheder ind. Det er let, enkelt og ligetil som altid.

Aktivitetsplan for Østkredsens ungdomsudvalg 2004

Kurser og sommerlejr:

Gruppe	Kursusweekender	Sommerlejr
junior	30/1-1/2, 21-23/5, 19-21/11	Uge 26
Ungdom 3	30/1-1/2, 21-23/5, 19-21/11	Uge 26
Ungdom 2	21-22/2, 7-8/8, 20-21/11	Uge 26
Ungdom 1	13-14/3, 22-23/5, 21-22/8, 2-3/10	Uge 26
Mini	24/4, 12/6, 11/9, 23/10	Ingen

Junior	17-20 år
U3	15-16 år
U2	13-14 år
U1	11-12 år
Mini	<10 år

KUM-udtagelsesløb

Dato	Skov	Aldersgruppe
14. marts	Gl. Grønholt Vang	H/D 11-14 Bane()
21. marts	Ringsjö i Sverige	H/D 11-20
27. marts	Spring Cup	H/D 11-20
04. april	DM-lang	H/D 16- 20
18. april	Teglstrup Hegn	H/D 11-20

Regler: Tre løb er tællende. Der udtages efter 2000 pointsystemet. Til DM-lang bliver der brugt ½ 2000 pointsystem (dvs. at pointforskellene bliver divideret med to).

Junioreliten er forhåndsudtaget. Der udtages 4 løbere på point samt 2 på skøn i hver klasse.

Det er et krav for at blive udtaget, at man mindst bliver 11 år i 2004.

Til Spring Cup får man kun point, hvis man deltager i eliteklasserne i H/D 17-18 og H/D 19-20.

For at blive udtaget skal løberen have deltaget i mindst 1 af udtagelsesløbene (gælder ikke junioreliten). Ved udtagelse på skøn ses på alle forårets løb.

Til løbet d. 14. marts, som vil være udtagelsesløb for H/D 11-14, vil der være en ungdomsleder som starter. U1 har kursus i denne weekend, men det pågældende løb vil være en del af kurset.

For at dette løb tæller, skal løberne tilmeldes på følgende baner:

D11-12 – bane 9

H11-12 – bane 8

D13-14 – bane 7

H13-14 – bane 6

Ungdomspokalløb - Sjællands Cup'en

6 udaf 8 løb tæller

Dato	Skov
21. marts	Ringsjö i Sverige
18. april	Teglstrup Hegn
25. april	Danstrup/Krogberg Hegn
12. september	Klosteris Hegn m.m.
19. september	Grib skov, Vest
10. oktober	Kullen i Sverige
17. oktober	St. og Li. Hareskov m.m.
24. oktober	Sorø Sønderskov

Sjællands Cup'en afvikles i følgende ungdoms klasser: H/D-10, H/D11-12, H/D13-14, H/D15-16, H/D17-20.

Derudover vil der være vandrepræmier til de bedste i klasserne: H/D-10, H/D11-12, H/D13-14, H/D15-16.

Løbere tildeles point som følger:

Nr. 1 får 50 point, nr. 2 får 47 point, nr. 3 får 45 point, nr. 4 får 43 point, nr. 5 får 41 point og herefter reduceres pointsummen med 1 point pr. lavere placering.

Der henvises til Østkredsens reglement for B-stævner – Kredsløb – Sjællands Cup'en, bilag 2.

Østkredens B&U-udvalg

Ungdoms Kalender

Januar

To 08.01	Konditions- og styrketræning	Stavnsholthallen
Lø 10.01	Ll. Hareskov/Jonstrup	Hareskovhallen, Månedalstien, Værløse
On 14.01	Tisvilde Hegn Øst	Klubhuset, Godhavnsvej, Tisvilde
To 15.01	Konditions- og styrketræning	Stavnsholthallen
On 21.01	Ganløse Eged	Klubhuset, Ryttergårdsvej 104, Farum
To 22.01	Konditions- og styrketræning	Stavnsholthallen
Lø 24.01	Danstrup/Krogenberg	Kvistgård Idrætsanlæg, Reerstrupvej, Kvistgård
To 29.01	Konditions- og styrketræning	Stavnsholthallen
Fr	U3- & Juniorkursus	
Lø	U3- & Juniorkursus	
Sø	U3- & Juniorkursus	
Lø 31.01	Ravnsholt Skov	Ravnsholt skolen, Søparken 1, Allerød

Februar

On 04.02	Boserup Skov	Nordpilen, Bjældevej 20, Roskilde
To 05.02	Konditions- og styrketræning	Stavnsholthallen
To 12.02	Konditions- og styrketræning	Stavnsholthallen
To 19.02	Konditions- og styrketræning	Stavnsholthallen
Lø 21.02	U2-kursus	
Sø 22.02	U2-kursus	
To 26.02	Konditions- og styrketræning	Stavnsholthallen

Marts

To 04.03	Konditions- og styrketræning	Stavnsholthallen
5.03	U-tur	Vemmelev -Køge OK Lalandia
To 11.03	Konditions- og styrketræning	Stavnsholthallen
Lø 13.03	U1-kusus	
Sø 14.03	U1-kusus	
Sø 14.03		Gl. Grønholt Vang
To 18.03	Konditions- og styrketræning	Stavnsholthallen
Sø 21.03		Ringsjö i Sverige
To 25.03	Konditions- og styrketræning	Stavnsholthallen
Fr 26.03	SpringCup Nat	Nyrup Hegn
Lø 27.03	SpringCup Klassisk	Rude Skov
Sø 28.03	SpringCup Stafet	Grib Skov Nødebo

April

Sø 04.04	DM-Lang	Stråsø/Ulfborg Plantage
To 08.04	Påskeløb	Gyttegård Pl
Fr 09.04	Påskeløb	Frederikshåb Pl. Vest
Lø 10.04	Påskeløb	Frederikshåb Pl.Øst

Sø 18.04		Teglstrup Hegn
On 21.04	Børnekarrusellen	Ll. Hareskov
Lø 24.04	Minikursus	
Sø 25.04		Danstrup/Krogenberg Hegn
On 28.04	Børnekarrusellen	Bistrup Hegn

Maj

Lø 01.05	SM-Stafet	Grib Skov Nord
Sø 02.05	SM-klassisk	Grib Skov Mårum
On 05.05	Børnekarrusellen	Ravnsholt
On 12.05	Børnekarrusellen	Trørød Hegn
Lø 15.05	Divisionsmatch 1. division	Kongsøre skov
On 19.05	Børnekarrusellen	Tokkekøb Hegn
Fr 21.05	U3- & Juniorkursus	
Lø 22.05	U1-kursus / U3 & Juniorkursus	
Sø 23.05	U1-kursus / U3 & Juniorkursus	
On 26.05	Børnekarrusellen	Ermelunden

Juli**10.-17. juli Europamesterskaber & "Dansk 5-dages"**

Var det det?

Det var så klubbladet for denne gang. Som du sikkert har bemærket, så er bladet skrumpet ind til det halve, og alligevel har vi det meste med.

Post Danmark har pr. 1/1 2004 sat portoen kraftigt op, samtidig med at tilskuddet til portoen er fjernet for de små blade.

Derfor har vi set os nødsaget til at tænke alternativt og løsningen er ligetil: Internettet!!

For eftertiden vil O-FOKUS fortrinsvis kun udkomme på vores hjemmeside, idet vi er af den opfattelse, at de fleste medlemmer læser nyhederne her.

Men for alle medlemmer, der er uden adgang til Internettet, og for vores faste bladmodtagere, vil vi lave en ordning, hvor man i fremtiden stadig vil kunne modtage O-FOKUS på trykt form.

Kontakt blot formanden, så dine medlemsoplysninger kan blive opdateret, og du vil modtage den trykte version.

/Flemming

BESTYRELSEN

Formand	Flemming Bruun	Lillevangsvej 53, 3520 Farum	44998914 fbruun@get2net.dk
Sekretær	Pernille Husen	Hovedgaden 35, 2.th 3460 Birkerød	45 82 44 74 julian@post.opasia.dk
Kasserer	Steen Stausholm	Bastholmen 49 3520 Farum	44 95 53 77 stause@post11.tele.dk
Næstformand	Ole Norby	Gedebakken 8 3520 Farum	44 95 42 56 Ole.Norby@dnk.xerox.com
Best.medl. A	Lars V. Jørgensen	Hyldegårdsvej 5, Ganløse, 3660 Stenløse	48 18 10 98 lars.v.j@post6.tele.dk
Best.medl. B	Ole Christiansen	Hvilebækvænge 92, 3520 Farum	44 95 54 56 danwaste@inet.uni2.dk
Best.medl. C	Ulla Rosenberg	Tagetesvej 7, 3550 Slangerup	47 38 05 39 jens_birch@post.tele.dk
Best.medl. E	Kit Lang Jørgensen	Hyldegårdsvej 5, Ganløse, 3660 Stenløse	48 18 10 98 lars.v.j@post6.tele.dk

KLUBBEN

e-mail: farum-ok@orientering.dk hjemmeside: www.orientering.dk/farum-ok/

TILMELDING TIL ÅBNE LØB:

Arne Andersen	Gammelgårdsvej 62, st.th. 3520 Farum	44 95 30 36/47 52 24 72 arne.andersen@image.dk
---------------	---	---

LØBSAFGIFTER BETALES FORUD PÅ GIRO:

9 30 79 58 Løbsafgift, Farum Orienteringsklub, Lillevangsvej 53, 3520 Farum

UDVALG

Ungdomsudvalg et	Ulla Rosenberg	Tagetesvej 7, 3550 Slangerup	47 38 05 39 jens_birch@post.tele.dk
Breddeudvalg	Flemming Bruun	Lillevangsvej 53, 3520 Farum	44998914 fbruun@get2net.dk
Elite-leder	Jens Behrend	Paltholmterrasserne 25A, 3520 Farum	45 93 10 92 jens.behrend@get2net.dk
Arrangement.ud v.	Bendt Frandsen	Ryttervænget 7, 3540 Lyngø	qconsult@post10.tele.dk
Redaktion	Birgitte Skyttthe	Akaciepark 85, 3520 Farum	44 99 44 69 birgitte.skyttthe@mail.dk

KLUBHUS

Bus 333 holder lige ud for huset	Ryttergårdsvej 104, 3520 Farum	44 95 23 31
Vicevært	Steen Stausholm	Bastholmen 49 3520 Farum
		44 95 53 77 stause@post11.tele.dk

SALG AF KORT

Jens Korsholm	Nygårdspark 135, 3520 Farum	44 95 08 50
---------------	--------------------------------	-------------

SALG AF KLUBTØJ

Annlou Husen	Enghave 28, 2960 Rungsted Kyst	45 86 44 16 olehusen@post5.tele.dk
--------------	-----------------------------------	---

ÅRSKONTINGENT:

Juniorer (u. 21 år) og pensionister

Seniorer (o. 21 år)

Familier

Passivt medlemskab

2 * Seniorkontingent

"Internationale" medlemmer

Bank 2413 5030007997

kr. 325 årligt

kr. 500 årligt

kr. 1000 årligt (max)

kr. 325 årligt

kr. 825

kr. 200 årligt for seniorer kr. 50 årligt for juniorer

INDLÆG TIL O-FOKUS sendes til redaktionen (Birgitte Skyttthe)