

O-FOKUS

Medlemsblad for
Farum Orienteringsklub

Medlem af: DOF * DSkiF * SKAF
<http://www.orientering.dk/farum-ok/>
e-mail: farum-ok@orientering.dk



Nr. 2 april 2004

Indhold i dette nummer af O-FOKUS

Formandsberetning for 2003.....	3
Referat af generalforsamling 21. februar 2004	6
Medlemsstatistik	11
Frivilligt klubarbejde - klubbens livsgrundlag	13
Hjælper SØGES!!	15
Chris Terkelsen modtager Farum OKs Fidus Pokal	16
Flotte resultater til Spring Cup Klassisk	16
EOC2004 skal være et grønt stævne	19
Tekniktræningen for sommer er STARTET!!	22
Ungdoms-Nyt	24
Børne- og ungdomskarrusellen 2004.....	26
Ungdomskalender.....	27
Kalender	29
O-Service	30

Forsidebillede: Christian Heerfordt klipper post 63 til Spring Cup Relay i HD43. Christian har fået udleveret den "forkerte" bane (mellemsvær i stedet for let) men gennemfører med succes!! Hele HD43 bliver senere annulleret pga. ombytning af 2. og 3. turene for hele klassen.

Formandsberetning for 2003

Mit første år som formand for klubben har været en meget blandet oplevelse. Dels har jeg aldrig prøvet at stå i spidsen for en klub, dels har jeg haft en masse nye opgaver, som jeg ikke har kendt til før nu.

Da Lars satte sig ned blandt bestyrelsesmedlemmerne og overlod formandspladsen til mig, gjorde jeg det med det forbehold, at jeg til enhver tid ville have mulighed for at få alt den hjælp jeg skulle bruge. Og det fik jeg i overmåde, ind i mellem så meget, at jeg blev helt væk i alt den gode hjælp.

Vi har jo delt os op på sådan måde, at Lars V. tager sig af eliten og jeg tager mig af resten. Men opdelingen er ikke så skarp, at vi ikke arbejder sammen om det fælles mål; at gøre Farum OK til en klub for alle; ungdom, elite og bredde.

Bredde

Vi har lavet den første Senior-lejrtur i mange år. Et hold på omkring 30 seniorer, og her er det aldersklassen HD35- , med påhæng, var på tur til Vejers. Dette var en stor succes. Og stemningen for at forsætte igen i 2004 er da også tilstede, så vi afholder endnu en Senior-lejrtur til november.

Vores Klubmesterskab blev ligeledes afholdt med Bredden for øje. Jeg har selv oplevet 3 klubmesterskaber, hvor jeg hver gang aldrig fik set mine kombattanter. Jeg kunne gå lige hjem og læse på nettet, hvem der løb bedre end mig. Men jeg fik aldrig rigtig hilst på mine klubkonkurrenter. Derfor kom ideen til at lave en frokost omkring et klubmesterskab til mig, en dag i Pinsen, hvor vi var inviteret til Tisvilde Oks klubmesterskab.

At skoven ikke var den mest interessante og at banerne var korte kan man se bort fra, når man hører medlemmernes oplevelse selve arrangementet. Hovedparten var yderst tilfredse med de sociale islat, at man kunne snakke sammen over en bid mad og at det var yderst uforpligtende.

Ungdom

I år har vi lavet om på ungdomsarbejdet. Vi har fået Ulla Rosenberg som formand for ungdoms-udvalget, og det er med succes. Antallet af nye ung-

domsløbere er markant. Vi har nydt godt af den afsmittende effekt gode venner kan have på hinanden, og ikke mindst har vi nydt godt af, at søskende har det med at ville konkurrere.

Ungerne har det godt med hinanden og der har været nogle rigtig gode turer til løb, hvor alle har givet sit bidrag til at hygge og løbe.

Vi har desuden haft nogle skoleklasser (8-9 kl.) fra Solvangskolen ude i skoven. Julian, Mads og jeg selv har haft nogle timer i skoven sammen med 8.- 9. klasses elever, som skulle lære, hvad det egentlig vil sige at løbe orienteringsløb. Det har været en spændende proces, idet vi hver for sig har oplevet, at det at løbe o-løb, indeholder en masse indforståethed.

Disse erfaringer kan vi bygge videre på og det ved jeg vi gør.

Det gode arbejde fortsætter og jeg er sikker på, at vi ser endnu flere ungdomsløbere i 2004.

Elite

Vi holder på det bedste pladser inden for elitegrenen af vores sport. De pladser kan kun få tage fra os, og det bliver med kamp til stregen. Igen i 2003 har Farum OK vist flaget.

Signe Søes tog Sølvmedaljen hjem til junior-VM i Letland., hvilket var en yderst fornem præstation for Danmark.

Til DM-kort blev det til 2 sølvmedaljer og en bronze, DM-klassisk kom der 4 guld, 1 sølv og 2, måske 3 bronze ud af det og sådan fortsætter det gennem hele paletten af store løb i Danmark..

Der var dog to sager vi alle godt ville have undværet: Sagen om et forceret hegn til DM-klassisk og Sagen om Udenlandske løbere i Danske klubber.

For at tage den sidste sag først, så har det skabt en del forvirring om hvornår en løber med udenlandsk baggrund, kan stille op til et nationalt løb. Reglerne har været meget uklare og hele sagen er da også endt ud med, at man har set på en stramning af formuleringen af netop denne paragraf.

Den anden sag er mere af sportslig karakter, idet klagen går på, om banelægningen har været årsag til at en løber har fundet det nødvendigt at hoppe over et hegn for at komme videre.

Begge sager har været igennem Ordens og Amatørudvalget, hvor afgørelsen ikke faldt ud til vores side. Derefter er sagerne blevet anket til DIF's appeludvalg, som afgør sagerne primo marts 2004.

Divisionsturneringen

I år 2003 fik vi pokalen tilbage fra FIF, da vi vandt Østkredsens 1. divisionsfinale. Og ikke nok med det, vi fik også pokalen for at vinde DM for klubhold. Dette viser blot, at hvis vi hver især yder vores del, så kan vi alle få glæde af det fælles udbytte.

Stævner

Farum Sø løbet blev afholdt med endnu flere deltagere end jeg havde forventet. I forhold til sidste års 800 løbere, kom vi op på over 1000 tilmeldte løbere. Dette betyder, at vi i år kan forvente mindst lige så mange løbere.

Samtidig havde vi omkring 90 hjælpere ude langs ruten og på stævnepladsen. Alle deres oplevelser har vi forsøgt at samle sammen, så vi kan gøre løbet i 2004 til en bedre oplevelse for både hjælpere og løbere.

Jeg tror på, at vores erfaringer med så store løb kan samles sammen, så vi fremover kan gøre tingene enklere og lettere for hver hjælper. Vi har allerede en stævnehåndbog for O-løb, så hvorfor ikke lave en for motionsløb?

Vi holdt et B-natløb i starten af marts måned. Dette skulle være en test fra DOF, om man kunne afholde et løb på en onsdag midt om vinteren. Vi havde over 70 løbere ude i Farum Lillevang, så jo, man kan sagtens samle folk på en "simpel" onsdag aften, hvilket Nat-Cup jo har vist længe. At man ikke fulgte op på disse erfaringer og lagde løbene om onsdagen, kan man kun gisne om.

Klubbladet

Der skete i 2003 en ændring i tilskuddet til de små klubblade. For klubblade med et oplag på under 1000 stk. er tilskuddet helt fjernet. Derfor har vi været nødt til at tænke alternativt og elektronisk.

Om dette er den fremtidige form kan vi kun se an. Indtil nu er der kommet 3 henvendelser tilbage, om at man ønsker bladet i papirform.

Så på den måde kan vi jo sagtens spare porto og trykken.

Fremtiden

Hele 2004 er presset godt i bund, hvis man ser på alle de arrangementer vi har valgt at lave i klubregi. Jeg har derfor brugt lidt tid på at lytte til medlemmernes glæder og beklagelser og jeg kan begynde at se et mønster.

Når jeg lytter til medlemmernes ønsker og tanker, så føler jeg, at der er brug for at se indad i klubben. At se på, hvad medlemmerne ønsker sig af den klub de er medlem af. Og ikke mindst, hvad er deres forventninger til hinanden.

Jeg tror på, at en klub som vores, indeholder en stor mængde værdier i klubmedlemmerne. Værdier, der er baseret ikke kun på vores sport, men også i vores sociale netværk. Og det denne del, jeg mener vi har været svigtet.

Når jeg skriver eller ringer rundt til medlemmerne for at skaffe frivillig arbejde til hin eller dit, så er der mange, der enten ikke har tid eller har haft så meget med klubarbejde, at det må være en andens tur. Så det må vi respektere og handle efter.

I år er der udkald til EOC, SM og Farum Sø løb og mon ikke også Skovmarathon kommer med i bunken af opgaver for 2004. Jeg har desuden en række andre nære ting i klubben, som jeg også så blev taget hånd om. Men jeg kan ikke finde hjælpere nok.

Det er derfor jeg mener vi bør se indad i klubben. At gøre klubben til en fælles opgave, så vi kan åbne armene for nye uoprøvede medlemmer, få taget hånd om faste opgaver og sidst men ikke mindst, føle ansvar over for hinanden.

Og med disse ord slutter jeg af og håber på en god 2004 sæson for alle i klubben.

Referat af generalforsamling 21. februar 2004

Valg af dirigent, referent og 2 stemmeoptællere

Holger Karlsmose valgt til dirigent

Pernille Husen valgt til referent

Ole Christiansen og Helge Lang valgt til stemmeoptællere

2) Formandens beretning
Se særskilt dokument.

Kommentarer:

Vi er ikke med i Farums Sport Camp i år, men måske næste år.

Vi kan prøve at gøre lidt mere for at skærpe konkurrencen til klubmesterskaberne.

Det er værd at bemærke, at vi vores U-afdeling fik flest medaljer ved DM.

De to ankesager i DIF: 1) DM-stafet – Vi fik et herrehold disket pga. passage af et hegn. Problemer med banepåtrykket i forhold til reglementet. 2) Udenlandske løbere ved DM'er. Sagen går primært på reglementet, samt sagens behandling ved DOF's amatør og ordensudvalg.

Ros til Flemmings fokus på fremadrettet og positiv behandling i forbindelse med sager.

Der bliver ikke nogen klubsommerlejr i år pga. EOC.

3) Gennemgang og godkendelse af regnskab

Indtægter:

Kontingent – faldende, primært pga. udmeldelser.

Løbsindtægter – Farum-sø-løbet og Skovmaraton gav begge godt overskud. Der var også overskud ved B-natløbet, Natcup og juleløb. Træningsløbene gav ikke helt så meget som forventet.

Sponsorer – gav et plus pga. New Line sponsorat.

Kommunen – Trænerudgifterne var ikke så store som forventet, så tilskuddet er tilsvarende mindre. Korttegningstilskud er primært gået til Slavas korttegning.

Udgifter:

O-Fokus – forventet flere numre. Til gengæld var dem der kom større.

T-shirts – givet i forbindelse med efterårets divisionsmatcher.

Porto og kopier – posten forventes at blive minimeret pga. e-mail o. lign.

DOF-afgift mv. – var sat lidt højere end det endelige resultat.

U-afdeling – har brugt mere end budgetteret. Den primære årsag er flere u-løber og øgede aktiviteter.

E-afdeling – de internationale aktiviteter har ligget lavere end budgetteret.

Klubhuset – posten til vedligeholdelse er overskredet fordi huset er blevet malet både ude og inde.

Resultatet ligger på et pænt plus.

Kommunen har meddelt at vores tilskud beskåret. Forklaring fra kommunen afventes.

Statusposter:

Kortbeholdning – nedskrevet.

Klubhuset – svarer til gælden i huset.

Renter – fra bankkonto

Kommentarer:

Vi har været bedre til at tjene penge i år. Derfor overskuddet i forhold til et budgetteret underskud.

Regnskabet godkendt.

4) Godkendelse af budget og kontingent

Løbsindtægt – der forventes overskud fra Farum-sø, Skovmaraton, SM og træningsløb.

Sponsorer – tilsagn fra New Line.

Kvalitetsudvikling/kommunen – ændring på vej i form af nye tilskudsordninger i kommunen. Der er dog allerede nu givet tilsagn om et tilskud til Farum-sø.

U-afd – budgettet er øget pga. de øgede aktiviteter herunder flere løb i Jylland i denne sæson.

E-afd – tilskudsprognosen er øget også pga. mange løb i Jylland.

EOC – der er her ikke budgetteret noget, vi venter og ser.

Resultat:

Budgetteret underskud.

Kontingent uændret.

Kommentarer:

Der blev diskuteret frem og tilbage om omlægningen af klubbadet fra papirudgave til at have en primært elektronisk udgave. Hovedårsagen til omlægningen er markant øgede portoudgifter, samt stigende udgifter til trykning. Alle der ønsker det vil i fremtiden have mulighed for at få en papirud-

gave af klubbladet tilsendt, hvilket også ansås for at være vigtigt især for nye medlemmer. Fordele og ulemper ved de forskellige medieformer blev diskuteret. Muligheden af at udgive et årsskrift blev luftet. I et sådant kunne man give et par bredere artikler og årets resultater. Det blev pointeret at klubbladet er et vigtigt medie for klubben. Et stort problem for klubbladet de sidste par år har været, at det primært har været Flemming, der har stået for det hele.

Under denne diskussion blev det også bragt op, at hjemmesiden trænger til opdatering. Nye procedurer for dette, herunder deling af arbejdet mellem flere er på tegnebrættet.

Der bruges en del penge på eliten, men det giver også gode resultater. Løber får meget ud af det.

Generel opfordring til at deltage i klubbens aktiviteter især de trænerstøttede som f.eks. torsdagstræningen.

U-afd. har som tidligere nævnt flere udgifter pga. flere løbere og flere aktiviteter. Herunder blev det også pointeret at flere u-løbere altid er positivt.

Budget og kontingent blev godkendt.

5) Indkomne forslag

Der var ikke kommet nogen.

6) Valg til bestyrelsen

Lars V og Kit blev genvalgt.

7) Valg til FIU

Formand og kasserer genvalgt.

8) Valg af revisorer og suppleant

Flemming Wain og Holger Karlsmose blev genvalgt

Ole Gold genvalgtes som suppleant.

9) Eventuelt

Klubhus: Planerne for et nyt klubhus lyder foreløbig på, at der er indgået en mundtlig aftale med kommunen om et ny klubhus i nærheden af sk oven. Kommunen bliver bedt om en skriftlig aftale inden næste valg. Tidspåen hedder foreløbig endelig aftale i løbet af 2005 med påbegyndt bygning i 2006. Beliggenheden bliver formentlig umiddelbar tilknytning til det tidligere

kaserneområde. Der er tillige ønske om overnatningsrum, samt et større areal.

I forbindelse med udbygningen af området ved skoven bliver der muligheder for korridorer henover de nu åbne arealer. Den nye golfbane bliver lukket, men der kommer motionsstier mv. hen over.

DOF: Den tidligere eliteudvalgsformand går af. Helge Lang overtager pladsen.

Årets løber blev kåret: Signe Søes for bedste resultater i år, bla. en sølvmedalje fra junior VM.

Fiduspokalen blev givet til Chris Terkelsen for sin store indsats i kraftcentrene, sin ledelsesrolle i Copenhagen City Cup, samt sin handling ved landsfinalen, hvor han afbrød sit løb for at hjælpe en tilskadekommet løber i skoven.

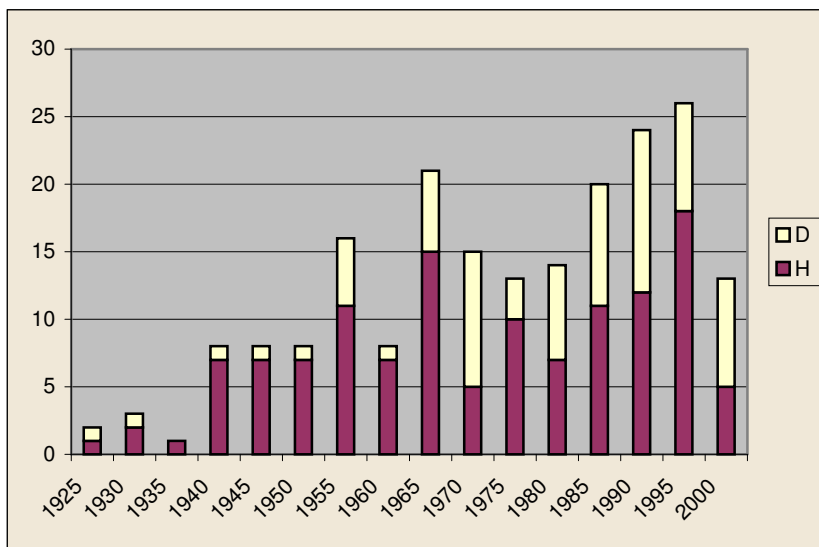
Dirigenten takkede for god ro og orden.

Efterfølgende var der klubfest for de fremmødte. Maden og stemningen var god og hyggelig.

Medlemsstatistik

Flere medlemmer har spurgt mig, hvor mange vi er og hvordan vi er fordelt aldersmæssigt i klubben. Jeg har derfor taget et lille udtræk på vores medlemsdatabase og her kommer tallene.

Årgang	1925	1930	1935	1940	1945	1950	1955	1960	1965	1970	1975	1980	1985	1990	1995	2000	I alt
H	1	2	1	7	7	7	11	7	15	5	10	7	11	12	18	5	126
D	1	1	0	1	1	1	5	1	6	10	3	7	9	12	8	8	74
Alle	2	3	1	8	8	8	16	8	21	15	13	14	20	24	26	13	200



Man kan læse af denne enkle statistik, at vi har basis for en relativ stor ungdomsafdeling og at vi har mange medlemmer i aldersgruppen 25-35 år. Generelt set har vi en meget fin spredning i aldersfordelingen, så der er masser af basis for at få sammensat en masse aktiviteter på tværs af aldersgrupper. Her er mange med erfaringer og mange med gå-på-mod.

Jeg vil lade tallene stå for sig selv og lade det være op til dig som medlem at fortolke resultatet. Og ikke mindst, se at du ikke er alene, men en del af en klub med ligesindede og alderssvarende medlemmer omkring dig.

/Flemming Bruun

Frivilligt klubarbejde - klubbens livsgrundlag

Vigtig info

Vi er ret hårdt spændt for i år - med SM, Farum Sø Løb og vores del af EOC (Europamesterskaberne). Det er langt mere end normalt, og vi ved godt, at det trækker hårdt på vores medlemmer. Vi er jo imidlertid en stor klub med stor arrangørerfaring og er derfor nødt til at tage fat, når der skal arrangeres EOC - og så er det faktisk spændende at være med til. Sidst da vi arrangerede WorldCup i 1994 var alle (over 90 %) klubbens medlemmer med til at arrangere - og alle syntes det var sjovt og var stolte af resultatet.

Vi vil godt bede om jeres opbakning og håber at stort set alle er friske på at hjælpe med til SM og Farum Sø Løb, og at en hel del af jer også kan hjælpe under hele EOC eller måske blot nogle dage.

Husk:

Det er DIN klub og det er DIN sport. Så DU har en del af ansvaret for at den fungerer!

Baggrund

Det har på det seneste været svære at få hjælp nok til alle de små og store opgaver og arrangementer, der forekommer i en aktiv klub - helt ned til de små, enkeltstående opgaver som f.eks. at transportere og sørge for opsætning af klubbeteltet.

Det er samtidig med at en mindre del er meget aktive som ungdomstrænere, træningsløbsleder, eliteledere, tilmelder, bestyrelse, TKC/KC -chefer osv.

Vi risikerer derfor at mange gode kræfter bliver slidt for hurtigt op, allerede inden vi kan nå at høste frugten af indsatsen. Hvis kun få tager fat, så er arbejdsindsatsen alt for stor, men hvis mange tager fat, vil hver enkelt del blive meget lettere at overkomme.

En klub som vores kan kun være rigtig sjov at være med i, hvis mange medlemmer viser initiativ og engagement. Derfor er vi alle som medlemmer i klubben nødt til at tage fat, når der f.eks. skal arrangeres et løb. Sagen sat på spidsen: Hvis vi ikke arrangerer løb for andre klubber, så uddør vores sportsgren jo. Og som I alle ved, kan vi som klub ikke melde os ud og bare

lade de andre klubber arrangere løb. Det er en fælles forpligtelse over for hinanden klubberne imellem.

Vi er jo ikke som en fitness klub, hvor man betaler sit kontingent hver måned. Og vi er ikke som en golfklub, hvor banerne bliver passet af professionelle ansatte. Og vi har ikke med vores kontingentniveau mulighed for at ansætte folk til at gøre det "grov" arbejde. Tværtimod - DOF har opfordret klubberne til selv at være aktive med at skaffe sig indtægter - f.eks. ved at arrangere motionsløb, og her har vi ved vores medlemmers hjælp og god sponsorstøtte fået vores eget Farum Sø Løb rigtig godt fra land! Men aktiviteterne kører desværre ikke videre af sig selv!

Vi vil med dette indlæg gerne lægge op til det enkelte medlem at være bevidst om, at vi alle skal yde for at kunne nyde, og at det faktisk kan være både interessant og sjovt at lave frivilligt arbejde, når vi er mange om det.

Derfor: når du bliver opfordret til at hjælpe - ikke mindst det næste par måneder - så vær positiv, og kan du ikke hjælpe på en bestemt dag med en konkret ting, så tilbyd gerne at hjælpe med noget andet.

Vi vil alle sammen gerne have at vores klub er et sted, hvor vi har det godt sammen og bakker hinanden op, når der er brug for det. Sådan er det til dels allerede, men vi kan gøre det meget bedre, og hvis flere hjælper og føler ansvar, kan vi sikre at de få ikke brænder ud.

Mange hilsner fra en optimistisk bestyrelse!

Hjælpere SØGES!!

VI MANGLER HJÆLPERE TIL:

Sjællandsmesterskab i Klassisk, Gribskov 2/5

Vi har 6 hjælpere til dette løb og det er slet ikke nok til at få et arrangement i denne størrelse til at løbe rundt.

Derfor opfordrer jeg dig hermed at finde plads i din kalender og tænke på klubben i stedet for en undskyldning.

Ring eller skriv til Anne Kristensen, (annekri@mail.dk) eller telefon: 38 28 28 81) allerede NU

Farum Sø Løbet 6/6

Har du tænkt på hvad du skal lave søndag den 6/6? Nej vel, men du er hermed inviteret til at hjælpe til ved afviklingen af Farum Sø Løbet. Dette løb er med til at promovere os over for andre løbere end o-løbere. Og ikke nok med det, det giver os en større frihed til at holde økonomien i ro.

Steen Stausholm er klar ved mail og telefonen:

(stause@post11.tele.dk) Telefon: 44 95 53 77)

EOC 9/7-18/7

Europamesterskabet i Orienteringsløb afholdes på Sjælland. Vær med til at afholde et arrangement af international karakter. Og ikke mindst, vær med til at hjælpe vores sport med at være mere synlig end den er. Vi har brug for medlemmer, der kan hjælpe til fra en dag til alle dagene. Så meld dig NU til Bendt Frandsen

(qconsult@post10.tele.dk) Telefon: 48 18 80 04)

Chris Terkelsen modtager Farum OKs Fidus Pokal

Fidus Pokalen går til en person, der gennem året har vist initiativ og energi ud over det sædvanlige.

I år var tvivlen helt borte, idet Chris med sin indsats for Copenhagen City Cup, elitearbejdet og personlige engagement for o-sporten.

Ikke mindst en episode til DM-klub gav et meget klart billede af, hvorfor Chris bare skulle have pokalen. Chris, som ligger rigtig godt på sin bane, hører en anden løber falde og slå sig hårdt ude i skoven. Resolut løber Chris tilbage til starten for at hente hjælp til den såred e løber. Efter at have sikret sig at hjælpen er på vej, løber Chris ud på sin bane igen og bliver nummer 7, under 4 minutter fra vinderen.

Flotte resultater til Spring Cup Klassisk

27-marts-2004

Vi havde mange gode placeringer i eliteklasserne til Spring Cup Klassisk, hvor de fleste af verdens bedste løbere var til start.

H 21 E 12.043 km

7. David Schneider 59.19

18. Mads Ingvarsen 1.01.03

20. Slava Mukhidinov 1.01.09

D 21 E 8.314 km

42. Signe Søes 55.22

D 19-20 E 6.703 km

5. Annika Rihma 45.44

H 19-20 E 10.007 km

13. Ole R Andersen 54.35

14. Yevhen Kandybey 54.39

Og hele Farum OK gik det således til Spring Cup Klassisk:

Navn	Klasse	Tid	Pl	Km	min/km
Signe Jakobsen	D 13-14 A	00:33:09	12	3,794	00:08:44
Anna Sarauw Rasmusse	D 15-16 A	01:26:56	73	4,693	00:18:31
Ida Nymann Petersen	D 17- B	01:01:07	14	5,195	00:11:46
Line Søderlund	D 17-18 E	00:47:45	40	5,851	00:08:10
Mette Kristensen	D 17-18 E	00:49:34	48	5,851	00:08:28
Sofie Lange	D 17-18 E	00:51:01	56	5,851	00:08:43
Lisa Vedel Jørgensen	D 17-18 E	01:03:20	76	5,851	00:10:49
Anika Rihma	D 19-20 E	00:45:44	5	6,703	00:06:49
Marianne Tang Seerup	D 21 A	00:53:39	25	6,252	00:08:35
Signe Søes	D 21 E	00:55:22	42	8,314	00:06:40
Rie B Christensen	D 21 E	01:01:25	105	8,314	00:07:23
Olena Zabrodska	D 21 E	mp		8,314	
Helle Wildfang	D 35 A	00:51:07	2	5,899	00:08:40
Erna Søndergård	D 50 A	00:48:56	8	4,358	00:11:14
Annlou Husen	D 50 A	00:49:27	10	4,358	00:11:21
Kirsten Nyman Petersen	D 55 A	00:48:19	7	3,854	00:12:32
Jytte Kongstad	D 60 A	00:36:02	1	3,845	00:09:22
Nina Skielboe	D 70 A	00:50:17	5	3,329	00:15:06
Jens Lange	H 11-12 A	00:38:52	30	3,054	00:12:44
Jacob Birch Rosenberg	H 13-14 A	00:35:28	26	4,383	00:08:06
Anders Kjær Bruun	H 13-14 A	00:41:18	49	4,383	00:09:25
Ulrik Birch Rosenberg	H 15-16 A	01:10:54	78	5,899	00:12:01
Jens Hulgaard	H 15-16 A	mp		5,899	
Frederik B.-Andersen	H 17-18 E	01:13:59	93	8,314	00:08:54
Ole R Andersen	H 19-20 E	00:54:35	13	10,007	00:05:27
Yevhen Kandybey	H 19-20 E	00:54:39	14	10,007	00:05:28
Tore Hulgaard	H 21 A	01:07:24	36	10,03	00:06:43
David Schneider	H 21 E1	00:59:19	7	12,043	00:04:56
Mads Ingvardsen	H 21 E1	01:01:03	18	12,043	00:05:04
Slava Mukhidinov	H 21 E1	01:01:09	20	12,043	00:05:05
Jacob Grønnegård	H 21 E1	01:06:05	103	12,043	00:05:29
Jesper Damgaard	H 21 E1	01:10:21	137	12,043	00:05:50
Sune Jørgensen	H 21 E1	01:13:41	149	12,043	00:06:07

Navn	Klasse	Tid	Pl	Km	min/km
Jesper Jensen (afm)	H 21 E2	dns		11,989	
Jakob Ødum	H 35 A	00:53:13	2	9,082	00:05:52
Flemming Aa. Bruun	H 35 A	01:29:00	29	9,082	00:09:48
Jørgen Kirkeby	H 40 A	00:53:35	13	7,652	00:07:00
Steen Stausholm	H 40 A	00:58:23	23	7,652	00:07:38
Jens Behrend	H 45 A	00:49:41	23	6,703	00:07:25
Jan Skielboe	H 45 AK	00:44:15	12	4,777	00:09:16
Kai Beck-Andersen	H 50 A	00:55:23	32	6,252	00:08:52
Thomas Søes	H 55 A	00:41:52	8	5,203	00:08:03
Ole Christiansen	H 55 A	00:45:00	14	5,203	00:08:39
Ole Husen	H 55 A	00:55:53	27	5,203	00:10:44
Kjeld Olsen	H 55 A	dns		5,203	
Henning Nielsen	H 60 A	00:37:43	8	3,854	00:09:47
Erik Kelvin Hansen	H 60 A	mp		4,358	
Arne Andersen	H 65 A	00:34:12	3	3,845	00:08:54
Jørgen Lund-Hansen	H 65 A	00:34:27	5	3,845	00:08:58
Bendt Frandsen	H 65 A	00:36:38	7	3,845	00:09:32
Lars Lynne Hansen	H/D 15- C	dns		4,001	

EOC2004 skal være et grønt stævne

Arrangørerne bag EOC 2004 ønsker at gøre stævnet til et grønt stævne. Det koster selvfølgelig at være om miljøet, og flere vil måske argumentere for, at vi alligevel ikke rigtig lægger mærke til det, men man kunne jo alligevel forestille sig at en ganske almindelig o-løber som f.eks. Peter gav miljøet en lille tanke efter en tur i skoven.



Ved ankomsten til stævnet får Peter udleveret en stofpose, med programmer, løbsbrikker m.m. Han kan bl.a. læse at EOC2004 er et grønt stævne, så alle får mulighed for at være med til at præge en bæredygtig udvikling for miljøet. Det lyder meget flot, men det er måske ikke lige det Peter tænker mest på lige nu. På vej ud til start smutter Peter lige ind i toiletvognen. Mens han sidder der kan han læse på et skilt at både toiletpapir og sæbe er miljømærket med Svanen.

Lidt lettere i maven lunter Peter ud til starten. På vejen derud kommer han forbi børnebanen, hvor hans kone og børn lige er kommet i mål. Børnene får som præmie en malerbog og en lille børneshampoo – Peter lægger mærke til at den der Svane som var på skiltet i toiletvognen også er på Shampooen – hmm tænker han - den er åbenbart også miljømærket. Kone og børn ønsker god tur og Peter kommer godt fra start. I den stegende sol, når han langt om længe til væsk eposten.

Han ta'r et krus – det er noget kraftigere end det plejer at være og da han kaster det ned i kassen til brugte krus, når han lige at se at der står genbrugskrus på siden af kassen. I mål får han endnu en gang fat på et af de kraftige krus, men denne gang er det fyldt med saft – økologisk saft står der på et skilt.

Peter går med familien ned i kiosken for at få lidt frokost og en kop kaffe. Der hænger et stort skilt med hvad der kan købes. Ud for en del af varerne er der et rødt Ø. De køber en sandwich hver – den er ikke økologisk, men det er til gengæld kaffen og isen til børnene. Peter får kaffen i et plastikkrus, som er lidt mindre end dem ude i skoven - du skal betale 5 kroner i pant for kruset, siger damen i kiosken. Det er et genbrugskrus så det skal returneres i kiosken.

Senere da Peter får sit løbskort tilbage ser han at der nede i bunden af kortet er trykt et billede af Svanen fra før – Miljøcertificeret trykkeri står der.

Da Peter og familien kører fra stævnepladsen – tænker Peter over Svane-mæket, Det Røde Ø, genbrugskrusene og stofposen som han fik i starten. Det var mange små ting der dukkede op rundt omkring. Han tænker på sin bil – det er jo nok den der forurener mest – måske kunne man indføre gratis bustransport en anden gang.

Anne-Mette Jansen, OK Roskilde
Miljøkoordinator for EOC2004

Divisionsmatch

Vi skal løbe den 1. divisionsmatch **LØRDAG 15. MAJ i Kongsøre Skov** på Holbæk -kanten.

I år har jeg meget hårdt brug for at I selv ALLESAMMEN husker at tilmelde jer, da jeg er meget hårdt hægt op med meget arbejde, samt Farum Sø Løb, EM, elitearbejde osv. Jeg vil derfor meget gerne spare tiden, med at ringe rundt til jer alle, og det vil de andre som hjælper med dette også meget gerne.

DERFOR - meld jeg på O-service eller til Arne eller mig NU mens du husker det.

VI HAR BRUG FOR ALLE FOR AT GENTAGE SIDSTE ÅRS FLOTTE RESULTATER.

Dette er også en af de helt store sociale begivenheder i klubben, hvor alle **elite-ungdom-bredde-supermotionister-og-begyndere** samme dag løber for det samme resultat.

For dem der prøver at kvalificere sig til EM, er divisionsmatchen fulgt op af en aftentræning lørdag nær Roskilde/Holbæk og en søndagstræning et sted på Sjælland. Arrangør er KC/TKC -Farum.

MELD DIG NU !!!!!!!

Mvh. hilsen
Lars V.

Tekniktræningen for sommer er STARTET!!

Så starter tekniktræningen for Farum OK snart igen
Mødestedet er i klubhuset kl. 17:30 på torsdagene i skemaet

Lidt praktisk info:

Ungdommen deltager gratis i træningen.

Seniorene må til gengæld slippe med 2 0,- kr. Det er 20% billigere end ved karruselløbene.

Mødestedet er ved klubhuset kl. 17.30, hvis man gerne vil give kørelejlighed til andre. Ellers er muligheden også at møde op ude i skoven omkring kl. 18.00. Her vil der være instruktion i dagens teknik, optegning af kort og efterbehandling af løbet.

Program for foråret 2004 (forbehold tages for manglende skovtilladelser og ændringer i moment)

Dato	Sted	Moment
1/4	Ravnsholt, P-plads Bregnerød Skovvej, Krak 95 G1	Skridttæling/Kompas
15/4	Vestskov, Mødested kommer senere ...	Pointløb (linie, korridor, store cirkler, etc.)
22/4	Uggeløse Skov (NB nyt terræn), P-plads Slingerupvej (PAS PÅ TRAFIKKEN!) Krak 94 B4.	Bomteknik (Ikke Følg John!)
29/4	Geel skov, mødestedet kommer senere...	Stafettræning (for beredelse til SM-stafet)
6/5	Farum Lillevang, Vestligste P-plads Slingerupvej, Krak 105 B1	Skridt-/Kompastræning
13/5	Lystrup Skov, Sydvestligste P-plads Lystrupvej, Krak 93 G1	Kurvekort
27/5	Rude Skov, P-plads Hørsholm Kongevej, Krak 97 A5	Bomteknik (måske Følg John ...)
3/6	Bøndernes Hegn	1. afd., Ballerup Sommercup
10/6	Lille Hareskov	2. afd., Ballerup Sommercup
17/6	Jonstrup Vang	3. afd., Ballerup Sommercup

På mødestedet vil ungdomstræneren være klar til at give introduktion til dagens moment.

For nye voksne medlemmer vil motionudvalgets tovholder også være på stedet til at besvare alle de spørgsmål det måtte være omkring o-løb.

Igen i år foregår træningen i samarbejde med Ballerup OK, hvilket giver os mulighed for at afslutte forårssæsonen med deltagelse i Ballerup Sommercup.

Nye medlemmer uden særlig o -teknisk erfaring bør som minimum deltage i disse træninger, da alle typer praktisk o -teknik vil blive gennemgået i løbet af sæsonen.

Det opfordres kraftigt til alle medlemmer at støtte op omkring træningen, både som deltager og som hjælper på stedet. Alle har noget at lære og give.

Kan du hjælpe med i skoven, har plads i bilen, gerne vil have det hyggeligt med andre o-løbere, eller bare komme i skoven, så kom og vær med. Vi er startet.

Har du spørgsmål eller andet, så kan du altid ringe eller skrive til:

Ungdom: Julian Hollingbery, 45824474, julian@post.opasia.dk

Motionister: Flemming Aa. Bruun, 44998914, fbruun@get2net.dk

Ungdoms-Nyt

Ifølge kalenderen er det ved at være forår. Vintergækker og Erantis kigger frem af jorden, så inden længe trænger vi alle til en løbetur i skoven.

Træning:

Tekniktræning vil igen komme til at foregå om torsdagen. **Første gang bliver den 15. april.** Det er lidt senere end vi plejer, til gengæld er P åsken så overstået. Vi mødes ved klubhuset kl. 17.15 og kører til dagens løbssted. Julian udarbejder en plan for, hvor der løbes og, hvilke momenter der trænes. En oversigt over dette kan findes på klubbens hjemmeside: farum-ok@orientering.dk under ungdom.

Alle ungdomsløbere opfordres naturligvis til at deltage mest muligt i disse træninger.

I forbindelse med disse træninger er der et behov for at vi kan benytte os af forældre til at sørge for transporten til løbsstedet. Der vil blive udarbejdet en turnus-liste, så det ikke bliver de samme forældre som kører hver gang.

Divisionsmatch:

Det er vigtigt at I allerede nu afkrydser den **15. maj** og den **4. september**, hvor der er divisionsmatcher. Alle (helst) klubbens medlemmer tager til divisionmatch. Vi skal jo forsvare vores klub-DM !!!!!.

Dette er kun en smule af alle de løb der er tilbud om i løbet af foråret.

Der findes en oversigt over samtlige løb på: www.orientering.dk. Herfra går man videre ved at klikke på "Løbskalender" og den ønskede måned.

Tilmelding til løb: Senest 3 dage før sidste tilmelding (så Arne kan nå at videresende). Man tilmelder sig til individuelle løb via O-Service. Se mere om dette på hjemmesiden. Password fås ved henvendelse til Flemming Bruun fbruun@get2net.dk

Ellers kan tilmelding ske pr. e-mail eller telefon til Arne Andersen. Arne.andersen@image.dk eller 44 95 30 36

Hvis man ved stævner desuden har lyst til at deltage i en stafet henvender man sig hurtigst muligt til sin holdleder, som i samarbejde med træner sammensætter holdene.

Når Arne foretager en tilmelding til løbsarrangøren konterer han kr. 30,- for deltagelsen på hver løbers personlige "**løbskonto**". Løberen skal med mellemrum indbetale et beløb på Girokonto 01-000930958 (Husk løber-navn), så løbskontoen holdes i nul.

Mange O-hilsner fra Ulla

Børne- og ungdomskarrusellen 2004

Forår 2004

Dato	Skov	Arrangør	Krak Mødested
Ons 21. april	Ll. Hareskov	OK Skæmen	
Ons 28. april	Bistrup Hegn	OK Øst	
Ons maj	5. Ravnsholt	Allerød OK	
Ons 12. maj	Trørød Hegn	Søllerød OK	
Ons maj	19. Tokkekøb Hegn	SG	
Ons maj	26. Ermelunden	PI	
Lør juni	5. SkovCup i Hornbæk Platan-tage	HSOK og Øst-B&UU	

Efterår 2004

Dato	Skov	Arrangør	Krak Mødested
Ons 11. august	Tisvilde Hegn Vest	Tisvilde Hegn OK	
Ons 18. august	Jonstrup Vang	Ballerup OK	
Ons 25. august	Lystrup Skov	Farum OK	
Ons 1. september	Aldershvile Skov	OK 73	
Ons 8. september	Præstevang	FIF-Hillerød	
Ons 15. september	Ravneholm	Lyngby OK	

Praktiske oplysninger

Hvad:

Orienteringsløb, kun for børn og unge. Man tilmelder sig på dagen og kan selv bestemme hvilken bane man vil løbe. Forældre er naturligvis velkomne

til at løbe med børnene. Bemærk, at der ikke er baner til de voksne ved løbet.

Hvornår:

På onsdage kl. 16.30 - 18.30. Man skal komme i tidsrummet 16.30 - 17.45.

Baner:

Man kan vælge mellem følgende baner:

1. Afmærket børnebane, ca. 1 km
2. Begynderbane, ca. 2 km
3. Let bane, ca. 3 km
4. Mellemsværbane, ca. 4 km
5. Sværbane, ca. 5 km

Banerne er tegnet ind på kortet.

Pris:

Kr. 10,- for medlemmer af en orienteringsklub, som betales gennem klubben. Hvis man ikke er medlem af en orienteringsklub, betales kr. 20,- på dagen.

Karrusel-pas:

Første gang man kommer til et børne- og ungdomskaruselløb, får man et karruselpas. Det skal medbringes til hvert løb - og så får man hver gang et stempel på passet. Hvis man har mindst fire stempler på passet ved det sidste arrangement, får man en flot præmie.

Ungdomskalender

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 Børnekarusellen Ll. Hareskov

Lø 24.04 Minikursus

Sø 25.04 Danstrup/Krogenberg Hegn

On 28.04 Børnekarusellen Bistrup Hegn

Maj

Lø 01.05 SM-Stafet Grib Skov Nord

Sø 02.05 SM-klassisk Grib Skov Mårum
On 05.05 Børnekarrusellen Ravnholt
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"

Kalender**April 2004**

6. ti Øst -karrusel
Farum Lillevang, Drive-In Bio, 104 K1, [17.00-18.00]
13. ti Øst -karrusel
Stenholt Vang, Frederiksborgvej, 55, [17.00-18.00]
20. ti Øst -karrusel
Lystrup Skov, Lystrupvej, nordlig P, 93 G1, [17.00-18.00]
27. ti Øst -karrusel
Vestskoven, Ballerupvej, 135 H7, [17.00-18.00]
- ti Øst -karrusel
Teglstrup hegn, P-plads øst, Esrumvej, 27 K7, [16.30-18.00]
28. on Øst -karrusel
Kongelunden, Skovvej, 178 G6, [17.00-18.00]

Maj 2004

4. ti Øst -karrusel
Nørreskoven vest, Furesøbad, 106 A5, [17.00-18.00]
11. ti Øst -karrusel
Farum Lillevang, Farumvej, 104 K3, [17.00-18.00]
18. ti Øst -karrusel
Slagslunde, Gulbjergvej, 103 G2, [17.00-18.00]
25. ti Øst -karrusel
Kongelunden, Skovvej, 178 G6, [17.00-18.00]
26. on Øst -karrusel
Bøndernes Hegn, Skovbrynet, 116 G5, [17.00-18.00]

Juni 2004

1. ti Øst -karrusel
St. Dyrehave, Overdrevsvejen, 65 D6, [17.00-18.00]

8. ti Øst -karrusel
Rude Skov, Biskop Svanesvej, 96 K2, [17.00-18.00]
15. ti Øst -karrusel
Gl. Grønholt, P-plads på Hillerødvejen, 55, [17.00-18.00]
- ti Øst -karrusel
Tisvilde Hegn, Asserbo slotsruin, 31 H6, [16.30-18.00]
22. ti Øst -karrusel
Hareskoven, Skovlystvej, 115 K7, [17.00-18.00]
29. ti Øst -karrusel
Farum Lillevang, P-plads på Slangerupvej østligste, 105 D1,
[17.00-18.00]
- ti Øst -karrusel
Grib skov Nødebo, Kildeportvej, 55 A3, [16.30-18.00]

O-Service

Har du fået dit logon og kodeord til O-Service?

Ringer du stadig til Arne for at melde dig til løb?

Kunne du ikke tænke dig at overskue ALLE løb inden du melder dig til løb?



Så skulle du få dig et logon og kodeord til O-Service allerede i dag!!

Du kan få et hos Julian Hollingbery (julian@post.opasia.dk) eller Flemming Bruun (fbruun@get2net.dk).

Og du kan finde o-service på følgende adresse:

<http://www.o-service.dk>

Indtil nu har 60 medlemmer fundet ud af, at det faktisk er let at bruge, så måske skulle du også prøve!!

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	Hvilebakke 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

KLUBBENe-mail: farum-ok@orientering.dkhjemmeside: 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

Ungdomsudvalget	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.udv.	Bendt Frandsen	Ryttervænget 7, 3540 Lyng	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

"Internationale" medlemmer

Bank 2413 5030007997

kr. 325 årligt

kr. 500 årligt

kr. 1000 årligt (max)

kr. 325 årligt

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

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

Deadlines: 15. februar , 15. maj, 15. august, 15. november.