

O-FOKUS

Medlemsblad for
Farum Orienteringsklub

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



Nr. 4 December 2004

Indhold i dette nummer af O-FOKUS

Indkaldelse til Generalforsamling 2005.....	3
Klubfest den 26/2 2005 kl. 18.30.....	3
Juletrolden tilbage i Farum OK.....	4
Tirsdags-løbetræning.....	6
Gymnastiksæsonen er startet.....	7
Resultater fra klubmesterskabet 2004.....	7
Farum OK Webside.....	9
Farum OK funktioner.....	10
Kalender.....	12

Indkaldelse til Generalforsamling 2005

Der indkaldes hermed til generalforsamling i Farum OK.

Mødested: Farum OK's klubhus
Ryttergårdsvej 104, Farum

Tidspunkt: Lørdag den 26/2 2005, kl. 17.00-18.30

- 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
 - Formand: Flemming Bruun, ønsker genvalg
 - Kasserer: Steen Staus, ønsker genvalg
 - Best.medl: Ole Christiansen, ønsker genvalg
 - Best.medl: Ulla Rosenberg, ønsker genvalg
 - 7) Valg til FIU
 - 8) Valg af 2 revisorer + 1 suppleant
 - 9) Eventuelt
 - "10)" Klubfest for medlemmerne og deres koner, mænd og forældre.

Det opfordres medlemmerne til at komme med emner under eventuelt.
Klubfest efter generalforsamlingen

Klubfest den 26/2 2005 kl. 18.30

Efter generalforsamlingen holder vi klubfest og hvad er bedre end at bruge en metode vi har brugt før:

Medbring en ret til den fælles buffet og tag lidt godt med til ganen. Vi sørger for at der er pyntet lidt op og sat gang i musikken.

Men skal vi ikke lige have en oversigt, så vi ved hvor mange vi bliver? Det kan jo være at vi ikke har stole nok.

Meld dig til klubfesten hos Flemming Bruun (formanden).

Juletrolden tilbage i Farum OK

En meget forsikret mail fra en flov formand fra Farum OK fik 3 medlemmer fra klubben til at deltage i traditionen om at løbe Skovtrolden hjem til klubben.

De andre medlemmer var af naturlige årsager taget til VinterCup, for mailen var alt, alt for sent ude.

Men her er en førstepersonsrapport fra selve løbet:

Hvis I ikke allerede har hørt det ved nissetrolleri, så er Nisseskovtrolden nu bragt i sikker forvaring i Farum OK's klubhus.

Vi var 3 Farum løbere, der straks tog udfordringen op mod Kildeholm. De påstod, at vi blot havde sendt "eliten" for at genvinde Trolden. Døm selv! Vi var Ole Gold, Annlou og Ole Husen, men allerede her ser vi tendensen til Farums overlegenhed. Vi kunne stille med to Oler - de kun én (Ole Schrøder).

Arrangørerne, Kildeholm, overvejede at sløjfe reglen om gennemsnitspoint for de deltagende løbere, men som de gode sportsfolk de er, frafaldt de.

Der var 23 point i spil pr. løber. Der var snedige poster med fotos, nogle dækket af julehjerter!. Vi løb på et kombinationskort af luftfoto og et dogme O-kort. KOK'erne havde forhåndskendskab. De havde haft mange af posterne ved en tidligere lejlighed.



Ufortrødent kæmpede det vi snarere må kalde "Old Fox eliten" sig gennem strabadserne. En ung fløs fra KOK opnåede 21 point, men det gjorde den gamle ræv Ole H også og endda i en bedre tid!

Ole G var ikke meget efter med 20 point og Rævemor Annlou klarede 18. Hun ærgrede sig over at være søgt tilbage til hulen for tidligt. Hun kunne snildt have snuset 3 point ekstra op på de 10 minutter. Men lige meget. Det skulle jo heller ikke se ud som ydmygelse!

Men næste år! **FOK står for arrangementet** - der kræves nok lidt mere Old Fox bjæf for slet ikke at snakke om ræveafkom og anden yngel.

På vegne af 3 stolte Old Fox'er

Ole H

Så nu bor trolde i Farum OK og det er også Farum OK der skal lave løb til næste år.

Og så håber vi at formanden for Farum OK får læst sin mail i god tid til at invitere Kildeholm.

Tak for kampen!

Tirsdags-løbetræning

Tilbud!!!

Bliv op til 10% hurtigere pr. km. allerede efter denne vinters løbetræning.

Som I nok har bemærket, er tiden forbi hvor en løbetur efter kl. 20:00 kan foregå i dagslys.

Skal den sommerform du møjsommeligt har fået opbygget ikke gå fløjten og definitivt forsvinde i decemberens frokostborde, skal du hanke op i dig selv og møde op i klubhuset til en tirsdagsløbetur.

Afgang fra klubhuset: kl. 18:00.

Hjemkomst: når du ikke gider løbe mere.

Vi ses.

Med venlig o-hilsen fra Tirsdagsløberne

Fakta om tirsdagsløbene:

Tirsdagsløberne består af den sikre kerne, der møder op stort set hver gang: Steen Stausholm, Ole Christiansen, Ole Gold, Ole Norby, Niels Lind, Kai Bech-Andersen, Jens Behrend og Flemming Bruun.

Vi dyrker lidt social samvær med vores klubkammerater. Kom og vær med til at gøre kredsen lidt større og kønnere.

Vi tager elektrisk lys med, når det bliver rigtig mørkt.

Der er ruter for enhver smag (3, 5, 6, 8, 10, 11 km på store stier eller natløb i skoven). Du løber som du har mod på og ingen løber alene bagest.

Der er varmt vand i bruseren til efter turen.

Ungdommerne er mere end velkomne til at deltage.

Gymnastiksæsonen er startet

Tag dine børn, kæreste, mand, kone, kammerater og/eller forældre med til den faste torsdagsstyrketræning.

Sted: MiniHallen i Farum Arena.

Tid: torsdag kl. 18.00-20.00, eller kom når du/l kan, også gerne kl. 19.00

Programmet er:

1. Opvarmning for alle
2. Cirkeltræning for alle
3. Floorball for alle

Vores yngste deltager er Rebekka på snart 5 mdr. og den ældste er ca. 50. Så find lidt tid sammen med dine nærmeste og få samtidig styrket din selvtillid.

Med venlig hilsen

Flemming Aa. Bruun

Din Formand for Farum OK

Resultater fra klubmesterskabet 2004

1 (7) 8.6 km 22 K

1	2 Jesper Jensen	H21A	56:52 Klubmester
2	6 Helge L Pedersen	H40A	58:48 Klubmester
3	1 Steen Stausholm	H40A	1:10:45
4	7 Torben Nørgaard	H21A	1:20:03
5	3 Flemming Bruun	H35A	1:29:39 Klubmester
	5 Rene Larsen	H21A	Fejlk.
	4 Yevhen Kandybey	H20A	Fejlk.

2 (14) 5.7 km 14 K

1	8 Olena Zabrodska	D21A	46:55 Klubmester
2	11 Jens Behrend	H-60A	49:15 Klubmester
3	9 Ole Norby	H-60A	52:47
4	16 Ole Christiansen	H-60A	53:58
5	13 Marianne Husen	D21A	54:28
6	17 Ulrik Rosenberg	H16A	57:12 Klubmester
7	19 Susanne V Jørgensen	D21A	57:20
8	10 Jurate Rukaite	D20A	59:03 Klubmester
9	18 Kjeld Olsen	H-60A	1:03:46
10	21 Ole Gold	H-60A	1:11:01
	15 Ole Husen	H-60A	Fejlkl.
	12 Ulrik Danneskiold-Samsøe	H-60A	Fejlkl.
	20 Lars V Jørgensen	H-60A	startet
UFK	14 Helen Bridle	D21A	48:43

3 (7) 4.2 km 12 K

1	26 Arne Andersen	H60-	39:53 Klubmester
2	24 Erik Kelvin	H60-	40:09
3	27 Kit L Jørgensen	D45-	42:57 Klubmester
4	28 Annlou Husen	D45-	45:45
5	23 Jytte Kongstad	D45-	46:53
6	25 Kirsten Nymann	D45-	1:04:18
7	22 Ebbe Holm	H60-	1:10:34

4 (7) 4.8 km 12 K

1	36 Christian Heerfordt	H14A	50:03 Klubmester
2	32 Anders Bruun	H14A	54:53
3	34 Signe Jakobsen	D14A	1:07:24 Klubmester
4	33 Willi May	HD17B	1:13:21 Klubmester
5	35 Ulla Rosenberg	HD17B	1:18:39
	29 Jens Birch Nielsen	HD17B	Fejlkl.
	30 Jacob Rosenberg	H14A	Fejlkl.

5 (1) 3.0 km 9 K

1	37 Jens Lange	HD12A	28:48 Klubmester
---	---------------	-------	------------------

6 (2) 2.3 km 6 K

1	39 Simon Rosenberg	H10	25:51 Klubmester
2	38 Merete og Hjalte Nørgaard	Beg	33:00 Klubmester

Farum OK Webside

Med små skridt ændres vores hjemmeside sig. Julian, Esben A, Mia og Flemming har haft et par møde, hvor vi har gennemgået hvilke ændringer vi først har skulle foretage os.

Desværre har Mia ikke haft hul nok i sin kalender til at lave grafikken, men vi andre fortsætte ufortrødent. Så lige nu er status sådan, at kalender og nyheder skal være ved at komme i slag igen. Siden var faldet noget ud efter hele hjemmesiden flyttede.

Så med mindre alt går galt (det er jo edb vi har med at gøre) så skulle vi have en køreklar side på plads allerede i januar/februar måned. Der vil stadig være plads til forbedringer, men selve administrationen vil være enklere og mere ligetil.

Vores kalender er nu så interaktiv, at eks. Kai selv kan opdatere Østkredsens karruselliste lige når han vil. Dette var ikke muligt før. Egne kalenderoplysninger kan lægges ind direkte, ved at logge sig på.

Nyheder vil også være klar til at blive opdateret direkte. Muligheden med at logge sig på, åbner op for at skelne mellem hvem der kan se hvilke oplysninger, og hvad der er interessant for den enkelte bruger.

Se mere på vores side: <http://www.orientering.dk/farum-ok>

Vi mangler stadig en person/personinde til at lege med vores grafik. Som nævnt har Mia ikke tid, men vi mangler stadig en kreativ personlighed, der kan lege med vores sideopsætning. Det meste er på plads, men vi skal stadig have lagt grafik ind.

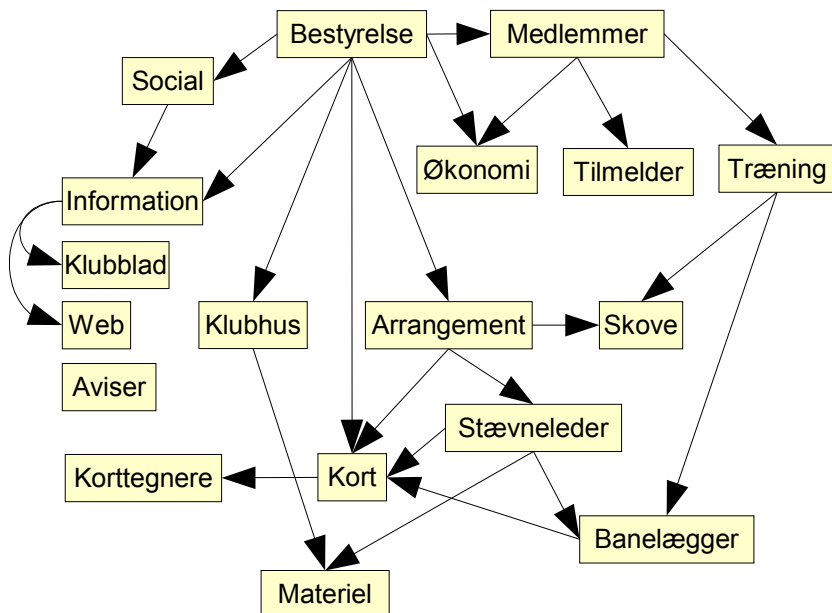
Så hvis du vil vise dine kreationer for hele verden, så er det nu du skal melde dig til Julian Hollingebery, Esben Andersen, eller Flemming Bruun.

Farum OK funktioner

Hvordan er det nu lige denne her klub hænger sammen og hvorfor er det nu lige at vi af og til mangler hjælpere?

Vores klub er ikke speciel i forhold til mange andre sportklubber. Vi har behov for de samme basale funktioner. Men vi skal hvr gang vi laver løb, have hele arrangementet sat på benene med baner, kort, skove etc. Og det kommer ikke af sig selv.

Jeg har lavet en løs oversigt over de funktioner der ligger i vores klub. Pilene viser at det er næste kasse, der modtager en opgave, som den skal løse.



Som det ses, er der mange funktioner, der hver især skal løses. Og ingen kasse er uundværdig, tværtimod.

Et simpelt eksempel: Et arrangement skal laves (DM Lang).

Bestyrelsen accepterer løbet og lader Arrangement tage over. Denne kasse uddelegerer opgaven med at få skovens accept, finde en stævneleder, og sørge for at Kort kommer i gang med at få kortet opdateret. Herefter kører det videre med at få banelæggere, materiel etc.

Men vi er meget få til at fylde alle disse kasser ud. Ikke at hver kasse skal have en formand med tilhørende folk. Hver kasse skal ses som en gruppe af personer, der vil tage sig af de opgaver, der måtte "drysse" ind her.

Lige nu har meget få personer meget travlt med alt for mange opgaver. Din formand har ud over de almindelige funktioner, en række opgaver med at vide hvor materiellet er, klubtellets nuværende ophold, samling og trykning af klubbladet, hjælper ved tekniktræningen, webside osv. Og ja, familiefar, træningspartner, mand og ven som bonus.

Jeg vil derfor meget gerne opfordre jer, kære medlemmer, at se hvor du lige kunne hjælpe til over længere tid. Det er indsatsen værd at se tingene lykkes på sigt.

De enkelte kasser indeholder opgaver, som hver kan defineres dybere. Jeg har ikke haft den fornødne tid af gode grunde. Derfor vil jeg gerne have at du tænker over følgende:

1. Hvad laver du i klubben, som hjælper de andre medlemmer?
2. Kan du gøre en indsats, som lige gør, at det er sjovere at være medlem?
3. Vil du hjælpe eller blot nyde andres arbejde i klubben?

Jeg har mange opgaver, som enten bare venter på at blive løst eller som på sigt vil være til gavn for hele klubben.

Et eksempel er postudsætning og postindsamling ved træningsløbene. Et andet er banelægning til karruseløbene. Noget helt andet er materiellet, som vi skal have styr på.

Så der er nok at lave. Og hvis du bare vil hjælpe til, når der er noget at lave, så sig til. Vi har brug for alle former for kvalifikationer, også dine.

Styrk det sociale i klubben: Deltag i klubbens aktiviteter.

Din formand for Farum OK

Flemming

Kalender

Dag	Dato	Emne	Mødested	Bemærkning
lø	18-12-2004 12:45-15:00	Løb	VinterCup 2.afdeling Skovmarken Stadion (Blouvstrød stadion) Tokkekøb Hegn [86 A3] Lyngby OK	Sandholmgårdsvej 29, Allerød Sidste tilmelding den 10/12
ti	21-12-2004 18:00-20:00	Fællestræning	Tirsdagsløb Klubhuset	
fr	24-12-2004 17:00-23:00	Fest og Hygge	Juleaften Hos familie og venner	God jul
sø	26-12-2004 10:00-10:00	Øst Karrusel	Klubgården, Gl. Hellebækvej Teglstrup [28 D6] HSOK	Julemaveløb
ti	28-12-2004 18:00-20:00	Fællestræning	Tirsdagsløb Klubhuset	
on	29-12-2004 17:00-17:00	Øst Karrusel	Klubgården, Gl. Hellebækvej Teglstrup [28 D6] HSOK	Nytårsnatløb
sø	02-01-2005 10:00-11:00	Øst Karrusel	Farumvej Nyvang og Farum Lillevang [104 K3] Kildeholm	
ti	04-01-2005 18:00-20:00	Fællestræning	Tirsdagsløb Klubhuset	
to	06-01-2005 18:00-20:00	Fællestræning	Styrketræning Farum Arena	
lø	08-01-2005 12:45-15:00	Løb	VinterCup 3.afdeling Bagsværd Roklub Aldershvile [116 H5] OK Øst	Skovalleen 38, Bagsværd Sidste tilmelding den 31/12
sø	09-01-2005 09:30-10:00	Øst Karrusel	Naturcent. Kongevejen Nyrup Hegn [37 K6] HSOK	
sø	09-01-2005 08:30-15:00	Løb	Nytårsstafet "Sandskredet" Kongsøre skov Holbæk Orienteringsklub	Afmærkning i Herrestrup på rute 21 mellem Holbæk og Nykøbing Sj.
ti	11-01-2005 18:00-20:00	Fællestræning	Tirsdagsløb Klubhuset	
ti	11-01-2005 19:00-21:00	Møde	DM Lang møde Klubhuset Arrangementet	Deltagere: Søren F, Erik Kelvin, Gunnar Tamberg, fam.Kliem, Flemming B, Ove J, Bendt Frandsen
on	12-01-2005 18:00-20:00	Løb	NatCup 4. Afd Helsinge Gymnasium Højbjerg Hegn Tisvilde OK	

Dag	Dato	Emne	Mødested	Bemærkning
to	13-01-2005 18:00-20:00	Fællestræning	Styrketræning Farum Arena	
lø	15-01-2005 13:00-14:00	Øst Karrusel	Lystrupvej Lystrup [93 G1] Farum OK	
sø	16-01-2005 09:30-10:00	Øst Karrusel	Flynderupgård Egebæksvang [47 K1] HSOK	
ti	18-01-2005 18:00-20:00	Fællestræning	Tirsdagsløb Klubhuset	
to	20-01-2005 18:00-20:00	Fællestræning	Styrketræning Farum Arena	
lø	22-01-2005 12:45-15:00	Løb	VinterCup 4. Afd Den Nordiske lejrskole St. Dyrehave [65 D5] Lyngby OK	Sidste tilmelding d. 14/1
sø	23-01-2005 09:00-10:00	Øst Karrusel	DUI-huset, Carlsvej Frederiksværkskove ne [] Tisvilde hegn OK	
sø	23-01-2005 09:30-10:00	Øst Karrusel	Ravnebakkevej Krogenberg [37 E6] HSOK	
ti	25-01-2005 18:00-20:00	Fællestræning	Tirsdagsløb Klubhuset	
on	26-01-2005 18:00-20:00	Arrangement	NatCup 5. Afd Farum OK Klubhus Ganløse Egede [105 G2] Farum OK	Ryttergårdsvej 104, Farum Egen bil til skov Medhjælper søges
to	27-01-2005 18:00-20:00	Fællestræning	Styrketræning Farum Arena	
lø	29-01-2005 13:00-14:00	Øst Karrusel	Kollensøvej Slagslunde [103 H3] Farum OK	
sø	30-01-2005 09:30-10:00	Øst Karrusel	Gl. Strandvej Lave skov [57 H7] HSOK	
ti	01-02-2005 18:00-20:00	Fællestræning	Tirsdagsløb Klubhuset	
to	03-02-2005 18:00-20:00	Fællestræning	Styrketræning Farum Arena	
lø	05-02-2005 12:45-15:00	Løb	VinterCup 5. Afd Sjælsøskolen Rude Skov [96 H1] OK Øst	Ravnsnæsvej 120, Birkerød Sidste tilmelding d. 28/1 (Sidste afdeling)
sø	06-02-2005 09:30-10:00	Øst Karrusel	Svaneparken Rude skov [96 K2] OK Øst	
ti	08-02-2005 18:00-20:00	Fællestræning	Tirsdagsløb Klubhuset	
on	09-02-2005 18:00-20:00	Løb	NatCup 6. Afd "Nordpilen" Boserup Skov [151 J7] Roskilde OK	Bjældevej 20, Roskilde

Dag	Dato	Emne	Mødested	Bemærkning
to	10-02-2005 18:00-20:00	Fællestræning	Styrketræning Farum Arena	
lø	12-02-2005 13:00-14:00	Øst Karrusel	Krogenlundvej Uggeløse skov [94 C6] Farum OK	Ny skov (ikke brugt i mange år)
ti	15-02-2005 18:00-20:00	Fællestræning	Tirsdagsløb Klubhuset	
to	17-02-2005 18:00-20:00	Fællestræning	Styrketræning Farum Arena	
lø	19-02-2005 13:00-14:30	Øst Karrusel	P-plads i NV-hjørne af skoven Tokkekøb Hegn [75 H6] FKBU	
sø	20-02-2005 09:30-11:00	Øst Karrusel	P-plads i NV-hjørne af skoven Tokkekøb Hegn [75 H6] FKBU	
ti	22-02-2005 18:00-20:00	Fællestræning	Tirsdagsløb Klubhuset	
to	24-02-2005 18:00-20:00	Fællestræning	Styrketræning Farum Arena	
lø	26-02-2005 17:00-18:30	Generalforsamling	Generalforsamling Klubhuset	
lø	26-02-2005 18:30-23:30	Fest og Hygge	Generalforsamlingsfest Klubhuset	Medbring mad til den fælles buffet efter generalforsamlingen.
sø	27-02-2005 09:00-10:00	Øst Karrusel	Spejderhytterne bag Bymose hegn Højbjerg Hegn [] Tisvilde Hegn OK	
sø	27-02-2005 -	Løb	Lyhnes Langfærd Ballerup OK	

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. 44 95 30 36/47 52 24 72
3520 Farum arne.andersen@image.dk

LØBSAFGIFTER BETALES FORUD PÅ GIRO:

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

UDVALG

Ungdomsudvalg	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 Skytthe	Akaciepark 85, 3520 Farum	44 99 44 69 birgitte.skytthe@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

Pernille Husen Hovedgaden 35, 2.th
3460 Birkerød 45 82 44 74
julian@post.opasia.dk

ÅRSKONTINGENT:	Bank 2413 5030007997
Juniorer (u. 21 år) og pensionister	kr. 325 årligt
Seniorer (o. 21 år)	kr. 500 årligt
Familier	kr. 1000 årligt (max)
Passivt medlemskab	kr. 325 årligt
"Internationale" medlemmer	kr. 200 årligt for seniorer kr. 50 årligt for juniorer

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