



# O-fif

Medlemsblad for  
Frederiksborg Idræts Forenings  
Orienteringsafdeling

Maj 1973 Nr. 2

Da første nummer af O-fif faldt ind gennem brevspræken hos klubbens medlemmer, faldt de næste indbydelser ind hos mig. Og der er nok af tilbud om løb i ind- og udland. I den kommende tid vil der være to væsentlige arrangementer, som virkelig kræver stor tilslutning fra klubbens mange medlemmer - ikke blot de topaktive, men også de, der kun hygger sig med at løbe en tur i hjemme-skoven. Først er der lørdag, den 19. maj en klubmatch med og mod den østskånske klub FK Göingarna, som vi tidligere har haft på besøg. Dernæst er der søndag, den 27. maj kredsmesterskaber i stafet i St. Dyrehave. Til disse to arrangementer bør alle mand ( og kvinder) af hus for at vise klubbens bredde.

Ved kredsstafetten sidste år havde en mængde af klubbens løbere meldt sig til, og det var virkelig rart at se, at alle morede sig. Nu er der også en særlig stemning over stafetter, og har man først været med, er man som regel let at lokke ud året efter - derfor tror jeg på rekorddeltagelse af fif-løbere denne dag i St. Dyrehave. Der vil også være et hold for dig.

For øvrigt må jeg sige, at O-fif er blevet modtaget pænt; flere har omtalt det, nogle har indsendt løsninger og indlæg er allerede indkommet.

Gert

Nyt fra statistikføreren:

Stillingen i flidspræmiekonkurrencen er pr. 15. april

	19	points:	Hans Sloth	
	18	- :	Emil Fr.	
Å	16	- :	Flemming N.	
Å	15	- :	Erik Off.	
Å	14	- :	Bendt P.	
Å	14	- :	Preben Sl.	
Å	12	- :	Søren Sl.	
Å	11	- :	Morten Sl.	
Å	10	- :	Gert B.	

HUSK: Der gives 3 points for banelægning til klubbens åbne løb og træningsløb; der gives 1 point for start i klubbens træningsløb, i åbne træningsløb og åbne løb under DOF? desuden for enkelte andre løb efter bestyrelsen afgørelse (f.eks. åbne løb i udlandet og sommerkaroussellen). Hvis du starter i løb, hvorfra klubben ikke får resultatliste, må du selv meddele din deltagelse til Hans Sloth, hvis du vil have point. (Løb, dato, klasse, tid, placering). Var du forresten med i Holtes træningsløb i Tokkekøb den 25. april 1973 ?

Klubmatchen mod Vinderød:

Søndag, den 11. marts afvikledes en knaldhård dyst mod Vinderød, som nær havde slået os i Grib Skov. Ole Vexø havde lagt nogle fine baner og sørget for fint solskinsvejr, hvilket lokkede 44 løbere til start - 22 fra hver klub ! Det var med største kniberi, at vi fik halet sejren hjem, idet vi kun slog Vinderød med 8 min. og 55 sek. for ialt 15 løbere fra hver klub.

Der er altså lagt op til en stordyst næste år, vi forhåbentlig igen mødes i Vinderøds træningsskov. Tak til Vinderød for en fin dyst, og tak til Ole for de gode baner.

Resultatlisten står andetsteds i O-fif, her kan li-anføres holdtiderne:

15 løbere:	F.I.F.	20.07.50
	Vinderød	20.16.45

Indbydelser:

Søndag, den 13. maj 1973 er der point-orienteringsløb i Hareskovene med mødested på Syvstjerneskolens i Ll. Værløse og første start kl. 9.15 (max. 800 meter til start. Nogle klasser løber efter specialtryk - det er de rutinerede, de øvrige får O-kort 1:20000. Instruksen er ret indviklet, hvorfor deltagerne virkelig skal dyrke nærlæsning på den inden start. Startafgifter: Seniores: 11.00 kr., 19-20 år: 6,00 kr. og beg 19-: 4.00 kr.  
Tilmeld dig til Karin senest mandag, d. 7. maj 1973 på (03) 261388.

Lørdag, den 19. maj 1973 bør du reservere fra middag til midnat, for denne dag kommer göingarna herover. Nærmere om programmet vil blive udsendt i et særnummer; her skal dog røbes, at vi løber klubmatch om eftermiddagen i en nærliggende skov. Der er netop tilgået mig meddelelse om, at göingarna kommer med en busfuld meget o-hungrende løbere i alle aldersklasser, så du skal virkelig møde op og være med til at vise klubbens bredde. Det siges at der stiller 30 øst-skåninger til start i matchen !!!

Husk nu denne dag - og mød op!

Søndag, den 20. maj 1973 mødes vi i Tisvilde Hegn, hvor Lyngby lægger løb. Første start går klokken 9.00 og der er ca. 500 meter til startstedet fra mødestedet, som er den store P-plads ved stranden i Tisvilde. Der skal betales P-afgift: 2,00 kr. pr. bil. Normale klasser - også begynderklasser. Kortet er tip-top, tegnet af Keld Petersen!  
Startafgifter: Sen + H 19-20: 9,00 kr., Beg 19-: 5,00 kr.  
Øvrige får betalt af klubben!  
Tilmeld dig til Karin på (03) 261388 senest mandag, den 14. maj.

Denne dag stiller alle Göingarna også til start. Hvis du er blevet slået dagen før, har du mulighed for at få revanche i Tisvilde Hegn!

KM-STAFET. KM-STAFET. KM-STAFET. KM-STAFET. KM-STAFET.

Søndag, den 27. maj 1973 afvikles forårets højde-punkt inden for o-løb på Sjælland i St. Dyrehave. Skifte-stedet vil blive den nedlagte spejderlejr "EGEDAM" ved nordkanten af skoven. Man kan bade på byskolen. Da du selvfølgelig har lyst til at være med - der er også baner for de løbere, der kun løber én gang om året - skal du blot ringe til Gert på 03-246506 senest mandag, den 14. maj 1973. Bestyrelsen har besluttet at forsøge at få samlet 12-15 (-20) hold, så du bør virkelig finde kompas og o-sko frem.

Startafgiften er rimelig: Sen + H 19-20: 9.00 kr.

I turistklassen, hvor vi mixer holdene på de mest utrolige måder, skal holdene betale 27,00 kr - altså også 9,00 kr pr løber, men hvis der starter ungdoms løbere på denne bane, betaler klubben selvfølgelig startafgiften for disse løbere.

Læs også side otte om Farsta-metoden!

På gensyn på Egedam!

-----  
Samme søndag er der Wild West og Klitløb i Nord-vest-Jylland; har du mere lyst til at prøve kræfter i disse løb, kan du få nærmere oplysninger hos Gert indtil søndag, den 13. maj.

-----  
Orienterings- camping- week-end på Møn:

Lørdag/søndag, den 2-3. juni 1973 afvikler 0-63 et dobbeltarrangement på Møn. Der bliver international deltagelse, og man lover et arrangement i topklasse. Om lørdagen er der almindeligt åbent løb med de sædvanlige klasser, og startafgiften er 12,00 kr. for sen + H 19-20, beg 19- betaler 6,00 kr.

Første start er klokken 14.00. Kortet er helt nyt med 5 meter ækvidistance !

Om søndagen er der stafet, hvor man for den tilsvarende startafgift kan starte på en bane, som har en passende længde og sværhedsgrad. Første start er kl. 8.00 ! ! ! ! !

Camping foregår på "MØNS KLINT CAMPING" ved Klinte-skoven - man skal selv betale camping-afgift, men der kræves ikke lejrpas o.l.

Har du lyst: Ring: Gert på 03-246506 senest den 23. maj 1973.

29. juni - 1. juli 1973



Med centralplads på Sletten midt i himmelbjergskovene arrangerer 4 jyske klubber et tre-dages-løb. Man kan komme på campingpladsen allerede fra den 23. juni og være der hele perioden igennem for 10 kr. for 11-16 år og 20 kr. for over 16 år. Heri er indregnet parkering ved løb og eventuel børnepasning under de tre etaper. Startafgiften er for løbere over 18 år 40 kr., øvrige 30 kr. I denne afgift er indregnet to træningskort, som udleveres med påtrykte baner. Man lover fineste arrangements kvalitet med nye kort i fine terræner. Har du lyst til at holde ferie med o-løb i Jylland, kan du få alle oplysninger og tilmelde dig senest 30. maj 1973: Gert, 03-246506.

### Onsdag - Træningsløb i Grib Skov

Træningsudvalget vil afvikle en serie ONSDAGS-TRÆNINGSLØB i maj og måske juni måned. Mødestedet er den store p-plads i Grib Skov - på vejen mod Kagerup. P-pladsen ligger på østsiden af vejen - overfor asfaltfabrikken. Starttiden er klokken 18.00 præcis. Kommer du senere, kan du godt løbe en tur i skoven, men det er ikke sikkert, at posterne stadig hænger på deres plads.

#### FRA RESULTATLISTERNE:

Holbæk, Rye Skov den 18. marts:

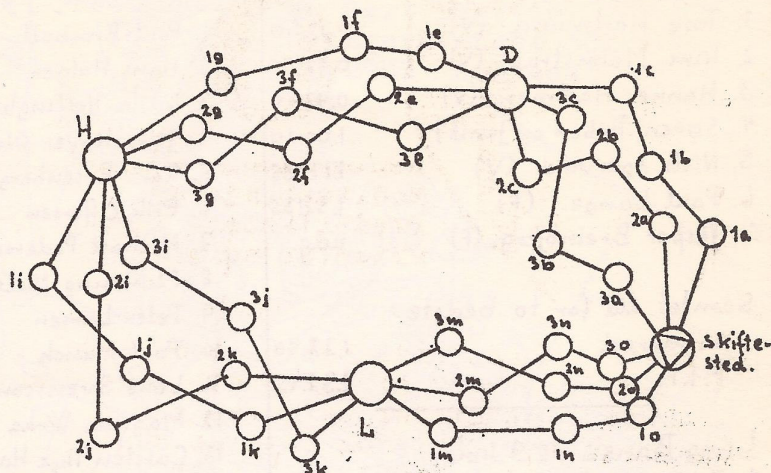
D 19A:(8,3km - 1.10.58) nr.1 Vibe	→	Bendt P.
H 21B:(10,0km- 1.04.52) nr.7		er blevet
H 35 :(9,6km - 1.08.26) nr.9		A-løber
		10 Peter L. 1.36.27
H 43 :(6,1km - 0.50.24) nr.2		Hans Sl. 0.50.32

DSR, Hvalsø den 1.april:

D 19A:(6,7km - 1.19.18) nr.5	Lisbeth 1.36.21	▽
H 14:(5,0km - 0.46.34) nr.5	Preben 0.58.03	□
	7 Morten 1.13.12	Tillykke
H 21B:(9,8km - 1.25.34) nr.1	Bendt P.	→
H 35 :(10,3km- 1.31.36) nr,7	Flemm.N. 1.50.38	Det var
	9 Peter L. 1.55.00	også ham,
		der tegne-
		de klubmærke

## Hvad er Farsta-metoden ?

Årets stafet med mange spændende muligheder. Du bør også prøve en ny sjov form for stafet.



Ved tidligere stafet-konkurrencer skete det ofte, at løbere "glemte" at orientere og blot "hang på", når den samlede start gik. For at undgå dette har svenskerne udviklet flere forskellige metoder, som endog har været anvendt i svenske mesterskaber. I sidste års KM prøvede vi "Motala-metoden", hvor løberne blev sendt ud på de tre baner samtidigt, men i år vil man afvikle KM-stafet efter den noget mere komplicerede "Farsta-metode". Her kombineres de tre lige lange baner sammen ved at have nogle fællesposter (Skitsens D, H og L). Ved disse poster gives der arrangørerne mulighed for mange nye kombinationer. Dette medfører at næsten ingen løbere kommer til at løbe hele banen sammen med andre. På mit eksempel er der 3 muligheder til D, 3 til H, 3 til L og 3 til skiftested; det giver  $3 \cdot 3 \cdot 3 \cdot 3 = 81$  kombinationer.

Eks: Hold I : Førstemand løber 1a, b, c - D - 2 e, f, g - H - 2 i, j, k - L - 3 m, n, o  
 Andenmand -- 2a, b, c - D - 1 e, f, g - H - 3 i, j, k - L - 2 m, n, o  
 Trediemand -- 3a, b, c - D - 3 e, f, g - H - 1 i, j, k - L - 1 m, n, o  
 Hold II Førstemand løber 2a, b, c - D - 2 e, f, g - H - 1 i, j, k - L - 3 m, n, o  
 Andenmand -- 1a, b, c - D - 1 e, f, g - H - 2 i, j, k - L - 2 m, n, o  
 Trediemand -- 3a, b, c - D - 3 e, f, g - H - 3 i, j, k - L - 1 m, n, o  
 Hold III o.s.v. (Da kan selv prøve at skrive alle 81 muligheder op).

Gert.