

# O-FIF

30. årgang

Januar 2002

Nr. 1



## FIF Hillerød Orientering

# O-FIF

1/2002

### Indhold

- ▣ Forside
- ▣ Redaktøren...
- ▣ Formanden har ordet
- ▣ Natklubmesterskab
- ▣ Generalforsamlingsda
- ▣ Fastelavnsløb
- ▣ Spring Cup 2002
- ▣ 10-mila 2002
- ▣ Korttegning Nyhedsbr
- ▣ Påskeløb
- ▣ Ungdomstræning
- ▣ Tekniktræning
- ▣ Ældre ungdomsløber
- ▣ Østkredsens ungdoms
- ▣ Voksenrekruttering og fastholdelsesprojekt

# O-FIF

30. årgang

Januar 2002

Nr. 1



## FIF Hillerød Orientering

Den gamle redaktør ønsker hermed alle o-fif's læsere et rigtigt godt år med masser af gode oplevelser i skoven og vi ellers mødes! Hvis du har det som mig så bliver ønsket for det nye år noget med at huske at træne lidt mere end sidste år - huske at melde dig til alle relevante løb - forberede dig ordentlig på det næste løb (husk hvordan det gik John S.!). Nå men jeg smuttede forresten nytårsstafetten - den havde jeg ellers besluttet at starte året med! Lad os håbe at du er bedre til at overholde dine nytårsfortsætter end jeg er til mine!

;-) leif

Forsiden: Anne Konring på storskærm ved VM-sprint i Tampere i Finland (Foto: Carsten Dahl)

## **Velkommen til et nyt spændende år for FIF Hillerød Orientering**

I 2001 opnåede vi måske klubbens største triumf nogensinde; at blive danske mestre for klubhold. Mesterskabet kom ikke af sig selv, men som en følge af mange års hårdt og inspireret arbejde på mange fronter. Alt dette kan du læse mere om i indbydelsen til generalforsamlingen, som er på vej – eller i næste nummer af O-FIF.

I 2002 vil vi følge op på triumfen ved at igangsætte en række nye aktiviteter, som vil gøre klubben endnu bedre – og forhåbentlig sikre en gentagelse af DM-sejren.

Vi har allerede i samarbejde med OK Øst og Søllerød OK søgt om at få et nyt Team Danmark-støttet talentkraftcenter, "TKC Spring Cup". Dette vil betyde en yderligere forbedring af træningsmulighederne for de 15-23 årige talenter.

Desuden har vi nedsat en projektgruppe, som vil deltage i DOFs projekt med voksenrekruttering. Herigennem vil vi ganske givet få en masse nye medlemmer at se i klubben + nogle af de medlemmer, som de sidste år har meldt sig ind, men aldrig rigtig er kommet i gang med at løbe.

Vi skal naturligvis også arrangere Spring Cup, Danmarks største og flotteste elite-orienteringsløb. I år med Torkild Sørensen som stævneleder.

Desuden har vi gang i en masse korttegning, bl.a. bykortet, som trods en del forsinkelse stadig skrider fremad. I oktober har vi endvidere meldt os til at lave et B-løb på det nyreviderede Stenholt Vang. Der er 2 formål med dette "ekstra" løb: Den ene er at fylde nogle huller i terminslisten, den anden er at tjene nogle penge, idet DOFs nye afgiftsstruktur gør det økonomisk interessant at afholde B og C-løb.

Specielt talentkraftcenteret og voksenrekrutteringsprojektet kan ses som investeringer i fremtiden, idet de vil være med til at fastholde vores eksisterende gode løbere og tiltrække nye medlemmer, som på sigt kan hjælpe til med at føre klubben videre såvel i skoven som i de mange udfordringer klubben kan tilbyde.

Støt derfor op om alle vore aktiviteter, og giv specielt de nye projekter en hjælpende hånd med på vejen!

Lad os sammen få en masse spændende oplevelser i 2002!

**/Carsten Dahl**

# Klubmesterskab i natløb

## Hvem skal være FIF's første klubmester i natløb?

Mesterskabet afholdes for første gang nogensinde:

**Tirsdag d. 29/1 2002 kl. 18:00 i Kompashuset**

### **Kort: Gadevang 2002**

Der konkurreres på 3 forskellige baner:

A:	5,6 km	svær
B:	4,3 km	let/mellem
C:	3,5 km	begynder

Begynderbanen kan gennemføres med lommelygte.

Det er også helt OK at løbe to og to, men så kan man ikke blive klubmester!

Efter løbet er der fælles spisning i Kompashuset kl. 19:30 og kåring af:

### **FIF Natklubmester 2002**

Stævneleder: Søren Sloth

Banelægger: Bo Simonsen

Diverse: Carsten Dahl

Sidste tilmelding søndag d. 27/1 kl. 18:00

På liste i Kompashuset eller til [carsten.dahl@get2net.dk](mailto:carsten.dahl@get2net.dk)

**Startlister og instruktion kommer på vores hjemmeside søndag d. 27/1 kl. 21:00.**

# Generalforsamling

**Onsdag den 20. feb. 2001 kl. 19.00 i Kompashuset**

Før generalforsamlingen vil indbydelsen samt regnskabet for 2001 som sædvanlig blive udsendt til alle medlemmer sammen med formandens skriftlige beretning. Desuden vil planer og budgetter for 2002 blive vedlagt.

Som man kan se af nedenstående dagsorden, så mangler vi nye medlemmer til bestyrelsen. Vi arbejder naturligvis på at finde kandidater, men står du og kunne tænke dig at få lidt mere indflydelse på klubbens udvikling og aktiviteter, så skal du være meget velkommen til at tage en snak med en af os.

Dagsorden for generalforsamlingen:

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af 2001 regnskab til godkendelse
4. Præsentation af TKC Spring Cup
5. Præsentation af Voksenprojektet 2002
6. Forelæggelse af planer og budget for 2002
7. Fastsættelse af kontingent
8. Behandling af indkomne forslag\*
9. Valg af bestyrelsesmedlemmer (1-3 på ulige år, 2-4 på lige år).

Følgende er på valg:

- o Betty Folino (villig til genvalg)
- o Niels Keiding (genopstiller ikke)
- o Marianne Bachhausen (genopstiller ikke)

10. Valg af bestyrelsessuppleanter.

Følgende er på valg:

- o Mads K. Larsen

11. Valg af revisorer.

Følgende er på valg:

- o Lisbeth G. Larsen (villig til genvalg)
- o Egil Andersen (villig til genvalg)

12. Valg af revisorsuppleant.

Følgende er på valg:

- o Steen Klysner

13. Evt.

\* Forslag, der ønskes behandlet, skal være formanden i hænde senest d. 12/2-2002. Forslagene vil ligge til gennemsyn i Kompashuset i mindst 48 timer forud for generalforsamlingen, jf. vedtægternes §14.

**/Bestyrelsen**

## **Tøndeslagning og fastelavnsboller til ungdomstræning 2/2 – 2002:**

Kom til ungdomstræning ved Kompashuset kl. 13.00 – 16.00.

Efter en træningstur i skoven hygger vi os med tøndeslagning, kåring af kattekonge og -dronning og spisning af fastelavnsboiller.

Du må gerne tage udklædningstøj med. Tilmelding ikke nødvendig.

På gensyn!

/Betty Folino

## Nyt fra Spring Cup Stævneledelsen

Spring Cups stævneledelse har nu holdt 6 møder, og er på omgangshøjde med sidste år, når der lige ses bort fra at der endnu er et par hængepartier omkring stævnepladsen for NatSprint.

Indbydelserne blev sendt ud primo december og de første tilmeldinger (15) er dum-pet ind gennem brevsprækken, så I kan godt alle sammen sætte optaget ud for week-enden 22-24 marts.

Mandskabsrekrutteringen er i fuld gang. Husk hvis du er funktionsleder skal dine mandskabsønsker være Eva eller Karen i hænde senest 23. januar.

Tirsdag den 5. marts inviteres alle funktionsledere til fællesmøde kl. 20.00 i Sjælsø-skolens auditorium. Tidspunktet er valgt så man kan nå både løbetræningen og fællesspisningen bagefter. Det er ved dette møde du kan få stillet de sidste brændende spørgsmål, rusket op i stævneledelse og andre funktionsledere for at få de sidste ting koordineret og så i det hele taget sikre dig at aftaler omkring din funktion er på plads og i orden.

Har du ikke selv spørgsmål eller brug for råd fra andre er der måske andre der har brug for at tale med dig.

Dagsorden udsendes til alle funktionsledere medio februar.

Og så så noget der er næsten lige så vigtigt: Vi har fået en sponsor til stafetten, som i år kommer til at hedde Wormslev Stafetten. Wormslev kan i finde på Spring Cups hjemmeside eller på <http://www.wormslev.dk>.

Spring Cup 2002 /Stævneledelsen

## Hjælpere til Spring Cup!

Vi er ved at lave mandskabsplan til årets Spring Cup, som finder sted i weekenden 22.-24. marts. Traditionen tro har vi brug for ALLE som hjælpere. Alle, der var med sidste år vil inden d. 23/1 blive kontaktet af funktionslederne. Hvis du ikke var hjælper sidste år eller ikke er blevet kontaktet endnu, må du meget gerne ringe eller maile til en af os og fortælle, hvornår du kan hjælpe. Det vil lette vores arbejde meget.

Hilsen

/Eva Konring Olesen, FIF  
Tlf. 48 26 56 81  
konring.olesen@get2net.dk

/Karen Jensen, OK Øst  
Tlf. 35 43 13 05  
karen.jensen@alone.dk





## Klubtur til 10-MILA d. 25-28/4

Vi arrangerer i år en klubtur for både ungdom, elite og de lidt ældre.

Vi tager allerede afsted torsdag kl. 17:00, da fredagen er St. Bededag. Til gengæld får vi mulighed for at træne hele fredagen i svensk terræn fra Katrineholms klubhus. Det har vi nemlig hyret fra torsdag aften til lørdag morgen.

Ungdommen (-16, 4 ture, mindst een pige) løber lørdag kl. 11:30 - 13:00 Damerne (5 ture) løber lørdag kl. 13:30 - 17:00 Herrerne (10 ture) løber lørdag kl. 20:45 - søndag kl. 08:00

Vi håber at kunne tage afsted sammen i en stor bus, evt sammen med SCOK og/eller OK Øst. Det bliver måske en sovebus, så vi kan have lejr i den under selve løbet, som foregår ved Surahammar 100 km nord for Katrineholm (550 km fra Helsing-borg).

Vi satser på at kunne stille mindst 2 ungdomshold, 1 herrehold og 1 damehold ud over Spring Cup OK elite-holdene.

Prisen for turen bliver nok ca. 6-800 kr., men ungdomsløberne kan forvente et pænt tilskud.

Skriv dig allerede nu på listen i Kompashuset, hvis du er interesseret! - eller send mig en mail på [carsten.dahl@get2net.dk](mailto:carsten.dahl@get2net.dk).

/Carsten Dahl

## Nyhedsbrev om korttegning

Vi har dette efterår hele 5 kort under bearbejdning, og det i en tid hvor der fra for-bund og andre klubber lyder klagesang over problemer med produktionen. Der er som altid enkelte der ved deltagelse af tegningen af flere kort trækker et stort læs, men ellers har vi omkring 20 korttegnere i sving for øjeblikket og meget positivt har vi flere unge med i arbejdet. Udover de 20 der er aktive lige nu har vi så flere der har deltaget i korttegningskursus, men endnu ikke har haft energi til at deltage i produktionen og vi har flere "gamle" korttegnere i der i denne omgang står over. Der er altså al grund til optimisme, og specielt når det gælder klubkort, skolekort og bykort går det let med at finde folk, og jeg ser det som udtryk for at mange fortsat bakker om omkring de aktiviteter der gavner klubben. Skal jeg se økonomisk på situationen er den fortsat, at produktionen af diverse klubkort er relativt billig og at vi tjener penge til klubben ved salg, mens at kortene vi producerer til DOF koster os penge allerede ved tegningen og vi har ingen mulighed for senere indtægter ved kortet - kortet sælger DOF og ejendommen til produktionen har DOF valgt videregive til et privat firma! Og så undrer forbundet sig over det er svært at få produceret kort! Carsten formand har piller har rodet lidt med OCAD da han gerne vil lære lidt mere om korttegningsarbejdet. Ud af dette pilleri har rentegnerne nu fået hjælp til ægte FIF farver i vores logo til kortene, og når han har fundet de rette nuancer sendes logoet videre til rentegnerne.

### Grib Skov Mårum:

Markarbejdet er afsluttet og vi er næsten færdige med den sidste afpudsning. Efter at have fået tilbudt et meget dyrt luftfoto af DOF som vi alene skulle betale, valgte jeg at sige nej tak. Siden reddede Søren Skovrider os ved at skaffe os et flot farveluftfoto - mange tak til Søren. Det forlyder at stævnepladsen er flyttet til vestsiden af skoven, og det betyder at Sten og Carl-Johan tegner de dele af kortet der vil blive flittigst brugt under Spring Cup 2002. Henning G, Jørgen Chr. N, Sten W, Carl-Johan og Bo S har stået for markarbejdet der blev afsluttet i december

Kortet er klar til tryk og forventes indviet ved klubbens natmesterskab i januar. Emil Folino Nielsen debuterer her som korttegner og har revideret en god bid af Gadevang godt hjulet af farmand. Tinne Dorfelt har revideret også en god bid af kortet og re-sten er rekognosceret af Bo. Kortet der nu er tegnet i OCAD er rentegnet af Carl-Johan og Bo får et ændret design, hvor også de bebyggede områder tegnes detaljeret. En del af arbejdet vil også blive brugt til bykortet.

### Stenholt:

Vi startede dette arbejde i sommers, men har været tvunget til at nedprioritere dette kort til fordel for Grib Skov Mårum. Lars Konradsen har længe været færdig med den vestlige del og den østlige del forventes færdig januar/februar. Maria Konring Olesen reviderer kortet syd for banen og henter lidt hjælp hos Emil til arbejdet, og Peter H. nytegner en god bid af den vestlige bydel der både skal bruges til by-kort og Stenholt kortet. Øvrige rekognoscerer er Caspar B., Jørgen Chr. og Bo. Kortet tegnes for første gang i OCAD af Bo.

### Hillerød:

Langt om længe er vi nu gået i gang med såvel rekognoscering og rentegning af kortet. Længe har vi ventet på, at filerne blev oversat til vores OCAD og her i som-mer begyndte vi at få de første filer tilbage. Arbejdet med at klargøre vores grund-materiale ordnes af Kurt Lyndgård der udover at være o-løber også er landinspektør, medlem af Pan Århus. Arbejdet er meget tidskrævende og Kurt har været nødt til at købe nyt udstyr til arbejdet, så vi er Kurt et stort tak skyldig og jeg ved han har brugt mange aftener på at hjælpe os. Jeg har aftalt med Kurt at vi fører en del af de midler videre som vi forhåbentlig får ud af dette projekt, og Kurt vil så se til at de Århus bliver brugt fornuftig til sportens fremme.

I og med vi har rekognosceret en del af byen til Stenholt kortet og Gadevang kortet har vi påbegyndt arbejdet for alvor. Da klargøringen af materiale til brug for markarbejdet kræver megen rentegningsarbejde til start vil vi udvide rekognosceringen i det tempo som områderne bliver klar og da vi fortsat mangler materiale over en del af bygningsplanen i østbyen, vil vi nu arbejde en del med resten af området. Vi mangler også et kurveplan og planer over nyere byggeri/veje end 1998 og håber her på hjælp fra kommunen. Vi vil producere både et o-kort, et klubkort som overholder DOF krav og normer og vi vil producere et kort med en lidt mere fri brug af den normale kortnorm. Dette for at få et kort der er brugbart og lettere læst af flere brugere. Bo rentegner kortet og forbereder rekognosceringmaterialer og indtil videre har følgende bidraget eller bidrager til kortet: Maria K.O, Emil O, Lars K, Peter H, Carsten D, Pablo J og Bo og der til har Emil F.N, Mads L, Henrik Dupont og Sandra S lovet at bidrage til markarbejdet. Der til kommer en lang række af medlemmer der allerede sidste år meldte deres interesse - det er forsat ambitionen at alle ungdom-smedlemmer der bor på kortet skal bidrage med lidt rekognoscering omkring deres bopæl. Vi håber at have kortet klar til sommeren, gerne inden Spring Cup med en del, men det er afgørende at vi får finansieringen af kortet på plads inden trykning - eller skyder vi trykning da produktionen minimum skal være omkostningsneutral.

Skolekort Byskolen og Præstevang: Skolen mangler et revideret kort og Carsten D og Niels Jørgen A sørger for rekognoscering. Bo står for rentegning og kortet mangler en smule markarbejde og vil der-efter blive givet til Byskolen og gymnasiet senest medio januar.

Når vores klubkort skal trykkes vil jeg indhente tilbud på trykningen såvel hos for-bundets normale leverandør, hos en lokal trykker og ikke mindst i Sverige!

Vi har rigeligt at se til lige nu, men vil meget gerne have at vi inden længe for samlet alt om vores skolekort og får lagt dem over i OCAD. Efterfølgende udarbejder vi en ønskeliste for kort først og fremmest indenfor kommunen, men også for byer i det nordsjællandske som ligger indenfor "vores rekrutteringsområde". Jeg håber også vi kan producere lokalkort over Nødebo incl. Nødebo Holt, Gadevang By med omkringliggende skov, kort i Frederikssundsområdet og nær Jægerpris By (Færgelunden??), Tulstrup, Græsted, Esbønderup, Skævinge Ølsted incl. Lyngby Skov og du har sikkert flere forslag. Nu skal vi først have overskud, men jeg håber vi har energi til en mere bred kortproduktion. I 2002 skal vi endvidere

revidere St. Dyrehave til brug for Spring Cup 2003.

Rekognoscører i FIF: Bo, Carl-Johan, Carsten D, Caspar B, Claes B, Emil F.N, Emil O, Henning G, Hem-rik D, Jørgen Chr. N, Karsten J, Lars K, Lars Søndergaard, Mads L, Maria KO, Niels Jørgen A, Pablo J, Peter H, Sandra S, Sten W, Tinne Dorfelt. Her til har Betty F og Jens H. været på kursus. Rentegnere: Bo (OCAD), Carl-Johan (OCAD og Apple), Peter H (Apple) her til har Betty og Jens gennemgået kursus men endnu ikke afprøvet talentet i praksis.

Kortudvalget v/ Bo Sim

## Påskeløbene 2002

Finder i år sted i det nordøstlige Jylland

Torsdag den 28. marts STRÅSØ PLANTAGE Fredag den 29. marts ULFBORG PLANTAGE Lørdag den 30. marts NR. VOSBORG PLANTAGE

Tre spændende og udfordrende terræner, der alle ligger umiddelbart øst for ULF-BORG, som også bliver stævnecenteret. Med baggrund i denne beliggenhed har klubben igen bestilt ophold i STEN-DISLEJREN ca. 15 km øst for Hølstebro. Dvs. afstandene til løbsområderne bliver daglig 2 x 35/40 km.

STENDISLEJREN har som mange husker 14 værelser med tilsammen plads til 60 personer - så det gælder om at tage en rask beslutning inden længe.

Da lejrens udlejningspris er steget til 7000 kr bliver overnatningen pr. person på o. 120 kr. Forplejning og øvrige omkostninger sættes skønsomt til 7500 kr ( sidste år 7000 kr ). Samlede udgifter 14500 kr dvs. en udgift pr. person på o. 240 kr for de tre overnatninger. For klubbens unge er der muligvis et tilskud??

Ankomst er onsdag den 27. marts efter kl. 12 ( enhver sørger for forplejning onsdag ), men ellers spiser vi alle måltider sammen. Når deltagerlisten er klar bliver alle inddelt i hold, der skal løse de fælles praktiske opgaver.

OPSLAG om tilmelding til løbene hænger i klubhuset ,og der findes også en liste over tilmelding til indkvarteringen på Stendislejren.

/Egil Andersen



## Ungdomstræning:



januar - februar - marts 2002

Hermed en plan over træning i den kommende tid!

Dato	Tid	Mødested	Aktivitet
12. januar	13.00 - 16.00	Kompashuset	Træning & leg i skoven
2. februar	13.00 - 16.00	Kompashuset	Træning, Tøndeslagning, Fastelavnsfest Først træner og leger vi i Selskov, derefter tager vi tilbage til Kompashuset, slår katten af tønden, kårer kattekonge og kattedronning og spiser en fastelavnsbolle!
23. februar	13.00 - 16.00	Kompashuset	Træning og leg i skoven Denne weekend har vi besøg af vores svenske venskabsklub. De træner med og om aftenen kan de, der har lyst, være med til fællesspisning i Kompashuset (ca. 18 - 22).
9. marts	13.00 - 16.00	Kompashuset	Træning og leg i skoven

I ønskes alle et rigtig godt nytår!! På gensyn i 2002 /

Betty Folino

## Tekniktræning for ungdom mv.

Da vi i efteråret stod uden teknisk træner for vores mere rutinerede ungdomsløbere fik vi ved hjælp af en lille flok teknisk stærke løbere stablet en række kvalitetstræninger på benene til gavn for den udviklingen af alle vores talenter. Vi håber også i 2002 at kunne gennemføre o-tekniske træninger og da jeg takker de 3 der meldte positivt tilbage om hjælp. Programmet for vintermånederne er som følger:

Alle træninger vil være åbne for andre øvede løbere fra klubben der dog skal starte efter vores ungdomsløbere der har 1.prioritet ved træningerne. Hvis du har lyst til at deltage, må du melde dig til den ansvarlige arrangør senest 1 uge før. Mødested Kompashuset kl. 17.30.

Det er ikke muligt at deltage uden tilmelding!

Tirsdag d.15.januar : Kurvetræning, Fruebjerg å specialkort, ansvarlig Peter Hansen

Tirsdag d.19.februar : Vejvalgsøvelse, Kagerup (station) på specialkort, Bo Simonsen

Tirsdag d.5.marts : Fin-ol, Stenholt Øst (P-plads v/Fredenborgvej), Søren Peter Larsen

Tirsdag d.19.marts : Speed ol, Egedam, Overdrevsvejen, Lars Konradsen

Vi skal også have arrangeret træninger hver anden tirsdag i hele foråret og vi har absolut brug for din hjælp. Træningerne skal have en varighed af ca. 30-45 min for den o-tekniske del. Arrangøren af en træning skal sørge for udsætning af poster, forberede kort (en svær bane og en mellemsvær), sørge for det rette antal kort er klar (Gunnar og Betty melder dette til arrangøren) og sørge for at fortælle løberne om øvelsen. Hvis du kan hjælpe med udsætning af poster alene, vil det også være en stor hjælp. Bo Sim står for planlægning af de tekniske oplæg.

Ring eller skriv til:

**/Bo Simonsen**, Sophiehaven 71, 3400 Hillerød, [bosim@get2net.dk](mailto:bosim@get2net.dk), 48 22 18 15

Vi håber at kunne gennemføre følgende træninger:

Tirsdag 9.april : Fin-ol/retningskift, Grib Skov Mårup (p-plads v. Skovridergården, Gillelejevej

Tirsdag 23.april : Følg John, Gadevang

Tirsdag 7.maj : O-intervaller, Præstevang (Byskolen)

Tirsdag 21.maj : Vejvalgsorientering, Rude Skov

Tirsdag 4.juni : Kort/lang, Lystrup,

Tirsdag 18.juni : "Postudsætning -2 mandsøvelse, Stenholt Øst.

## Træningsprogram for ældre ungdomsløbere - 1. kvartal 2002

De ældre ungdomsløbere (fra ca. 13 år) træner hele året rundt om tirsdagen kl. 17.30 - 20. Vi starter altid med at mødes i Kompashuset, hvor vi klæder om og derefter tager afsted til fods eller i bil til startstedet for træningen.

I den mørke tid består træningen hver anden gang af forskellige former for løbetræning og hver anden gang af forskellige former for tekniktræning i en skov tæt på Kompashuset. Mange løbere har deres egen pandelampe, og derudover råder klubben over et antal lamper. Ingen behøver naturligvis at løbe alene, hvis man ikke ønsker det. En gruppe af klubbens mest erfarne løbere står på skift for tekniktræningen koordineret af Bo Simonsen.

Træningsprogrammet for de første måneder af 2002 bliver:

Dato	Skov	Startsted	Moment
15. januar	Grib Vest	Fruebjerg	Kurve-ol
22. januar		Kompashuset	Løbetræning
29. januar	Gadevang	Kompashuset	Klubmesterskab
5. februar		Kompashuset	Løbetræning
12. februar			Vinterferie
19. februar	Grib Vest	Kagerup St.	Vejvalg
26. februar		Kompashuset	Løbetræning
5. marts	Stenholt Vang	Fredensborgvej	Fin-ol
12. marts		Kompashuset	Løbetræning
19. marts	Egedam	Overdrevsvej	Speed-ol

## Aktivitetsplan for Østkredsens Ungdomsudvalg 2002.

### Kurser og sommerlejr.

- 1. – 3. marts Kursus Alle
- 6. april Kursus Mini
- 20.-21. april Kursus U1
- 8. juni Kursus Mini
- Uge 26 Sommerlejr Alle
- 9.-11. august kursus Alle
- 17. august kursus Mini
- 22.-24. november kursus Alle

### KUM-udtagelsesløb

- 10. marts Vallø H/D 11-14
- 23. marts Gribskov Maarum H/D 11-20
- 7. april Valdemarskilde (DM-Lang) H/D 15-20
- 14. april St. Dyrehave H/D 11-20

To ud af tre løb er tællende. Der udtages efter placeringssystem ( point som i ungdomspokalløb). Junior- eliten er forhåndsudtaget. Der udtages 4 løbere på point samt to på skøn i hver klasse.

**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.**

### Ungdomspokalløb

I år 2002 også for H/D 11-12!!!!

- 10. marts Vallø H/D 11-14
- 23. marts Gribskov Maarum H/D 11-16
- 7. april Valdemarskilde (DM-Lang) H/D 15-16
- 14. april St. Dyrehave H/D 11-16
- 5. maj Tisvilde Hegn H/D 11-16
- 8. september Stenderup (DM-Klassisk) H/D 11-16
- 22. september Gribskov Maarum H/D 11-16
- 6. oktober Klosteris Hegn H/D 11-16

To forårsløb og to efterårsløb er tællende til det samlede resultat. Der opnås point efter placering: nr. 1 får 50 point, nr. 2 får 47 point, nr. 3 får 45.....- ligesom ved ranglisteløb). Ved finalen gives tre point ekstra ( nr. 1= 53 point, nr. 2= 50 point.....) Ved pointlighed er det finaleresultatet der tæller mest.

O-Butikken har sponsoreret gavekort til 1., 2. og 3. pladsen i hver klasse.

### Ungdomsrepræsentanter i Øst-UU

Dorthe Jørgensen, Ballerup OK og Rasmus Søes, Farum OK er ungdomsrepræsentanter i Øst-UU.

De varetager løbernes interesser og tager gerne imod råd med fra løberne om f.x. KUM-udtagelsesregler, ungdomspokalløb og andet.

Øst-UU håber at mange vil benytte sig af disse tilbud!

Venlig hilsen

**/Henriette Hansen, formand for Øst-UU**





# Voksenrekruttering og Fastholdelses-projekt.

## Indledning.

Som nogen måske har læst i O-Posten, har DOF gennemført første del af sit voksenrekrutterings- og fastholdelsesprojekt (VRF-projektet), der laves i samarbejde med DIF, med deltagelse af 5 klubber, og at anden del af projektet så småt er i gang med nye klubber. DIF.s interesse i projektet skyldes, at meget få af DIF.s specialforbund har erfaringer med rekruttering og fastholdelse af voksne idrætsudøvere, så derfor er DIF indgået som samarbejdspartner, også økonomisk.

Efter at FIF-Hillerød havde afviklet et vellykket arrangement for nyere og i visse tilfælde mindre øvede voksne orienteringsløbere lørdag den 1. december 2001 med henblik på at fastholde dem som medlemmer og gøre dem til dygtigere orienteringsløbere, fik vor meget aktive formand den ide at undersøge, om vor klub kunne komme med i denne anden del af VRF- projektet. Det viste sig, at der var en ledig plads, da en klub var hoppet fra, og man ville især gerne have endnu en klub med fra Østkredsen, som ellers kun var repræsenteret ved OK Øst. De øvrige klubber var SNAB, Vejle, Uldjyderne, Herning og Holstebro Orienteringsklub.

DOF.s breddekonsulent K.K. Terkelsen indvilligede i at komme og fortælle om projektet med flere repræsentanter for klubben ved et møde den 17. december 2001, hvor DOF/DIF-projektet således blev gennemgået og en masse spørgsmål stillet m.h.p. nærmere afklaring. Formand Carsten Dahl havde til mødet opstillet et foreløbigt FIF-projekt, men da der var mange uafklarede spørgsmål, enedes man om at drøfte FIF-deltagelsen ved et nyt møde den 3. januar 2002, hvor andre projektinteresserede var til stede, og hvor klubbens projekt kunne diskuteres mere indgående.

Fem af klubbens medlemmer deltog herefter i et uddannelsesseminar om VRF-projektet med deltagere fra de andre fire klubber lørdag den 12. januar i Jelling, og efter dette var klubbens deltagere enige i at tilslutte sig DOF./DIFs VRF-projekt.

## VRF-projektet.

### Hvorfor?

Formålet med projektet er at forøge medlemstallet blandt de voksne løbere i klubben, så den kommer til at råde over et større antal aktive løbere og arbejds kræfter til at gennemføre fremtidige aktiviteter og ambitioner.

### For hvem?

Projektet henvender sig først og fremmest til nye medlemmer, som ikke har prøvet o-løb før, eller som har et begrænset kendskab til idrætten fra andre sammenhænge (skole.militær, andre klubber m.v.). Men desuden henvender projektet sig også til mindre erfarne løbere, som har været i klubben i kortere tid, som vil kunne få glæde af at deltage i den tekniske træning og samtidig måske også hjælpe andre nye til hurtigere at komme ind i O-idrættens glæder og oplevelser. Der sigtes mod, at deltagerne skal være mindst 21 år gamle.

### Hvornår starter det?

Det egentlige projekt med rekruttering af nye medlemmer starter til april i år, men vi er egentlig allerede tyvstartet lidt, idet de løbere, der deltog i arrangementet den 1.12.2001 er blevet indbudt til to nye arrangementer henholdsvis 27. januar og 23. februar 2002. Særsomt indbydelse er udgået om arrangementet den 27. januar, der er placeret kl. 9.00 – 12.00 med Kompashuset som udgangspunkt. Arrangementet den 23. februar er mellem kl. 13.00 – 16.00 og vil afvikles over samme læst som julearrangementet med oplæg om specielle momenter, der skal trænes den dag, løb i skoven og eftersnak om forløbet af turen i skoven. Nogle af disse deltagere vil være potentielle deltagere i VRF-projektet på et eller andet niveau.

Skulle nogle af klubbens voksne løbere have kendskab til venner, familie, kolleger eller andre, der kunne tænkes at være interesserede i at løbe orienteringsløb, kan de blot tage dem med til disse 2 løb, idet der nok skal blive taget vare på dem også.

### Hvordan er det organiseret?

Projektets styregruppe består af to projektledere (Caspar Bogan og Ivar Berg-Sørensen), tre-fire trænere (bl.a. Egil Nielsen, Søren Peter Larsen og Karsten Schultz) og fire-fem holdledere (bl.a. Jette Bachhausen, Birgit Jensen, Mette Klinting og Niels-Jørgen Andersen). Hertil kommer hjælp fra andre klubmedlemmer som Lone Briem og Egil Andersen.

### Hvad er projektets indhold?

Der skal gennemføres en ugentlig tekniktræning i den lyse tid (minus sommerferien) og på lørdage i perioderne februar-april og oktober-januar. Der vil blive lagt vægt på, at der til hver træningsgang er et kortere teoretisk oplæg, mulighed for at vælge sig ind på en af tre baner af forskellig sværhedsgrad og afsluttende eftersnak i Kompashuset. Herudover vil VRF-deltagerne blive tilbudt mulighed for deltagelse i klubbens løbetræning.

Vi anser det for væsentligt at have Kompashuset som et trygt udgangspunkt for arrangementerne i starten af projektet, men desuden skal især holdlederne hjælpe de nye med tilmeldinger til åbne løb, deltagelse i cup-matcher og i klubbens

sociale arrangementer.

Kan VRF-projektet samkøres med andre af klubbens arrangementer (børne- og ungdomstræningen f.eks) vil det være godt, da der derigennem kan være samkørsel og fælles brug af udsatte poster.

### **Hvad er projektets økonomi?**

Som deltager i DOF/DIF-projektet får klubben 15.000 kr., der især skal bruges til PR og markedsføring af VRF-projektet, men også til administration og træningsaktiviteter vil pengene skulle bruges. Herudover betaler DOF/DIF for projekt-, holdledere og træneres deltagelse i tre seminarer for alle de 5 klubber, der er med i denne anden fase af projektet. At klubben kommer til at "spytte lidt i bøssen" for at få projektet til at blive en succes, kan heller ikke udelukkes, bl.a. til sikring af det nødvendige træningsmateriel.

### **Hvordan bliver VRF-projektet en succes?**

Det bliver projektet kun, hvis ikke bare de ovennævnte implicerede projekt-, holdledere og trænere yder en indsats, men også alle klubbens øvrige medlemmer engagerer sig i projektet, viser det interesse og giver en hjælpende hånd, hvis det måtte være nødvendigt. Det kan f.eks. ske ved at fortælle venner og bekendte om projektet, hvor Kompshuset ligger, lave et træningsløb, hvis man bliver bedt derom, "skygge" nogle af de nye løbere ved en eller flere lejligheder m.v.

Det er således projektets styregruppes håb, at alle klubbens medlemmer vil føle et medansvar for projektet, idet en rekruttering og fastholdelse af nye medlemmer vil være til gavn for hele klubben i dens fremtidige arbejde.

### **Hvordan får jeg mere at vide?**

Hvis du vil vide mere om projektet, kan du altid kontakte en af de ovennævnte personer, men på et tidspunkt kommer der også informationer på klubbens hjemmeside. Indtil det sker, kan du bruge min e-mail adresse: [ibsorensen@mail.tele.dk](mailto:ibsorensen@mail.tele.dk). De kommende numre af O-FIF vil desuden indeholde informationer om projektet.

Og som sagt: Allerede den 27. januar og 23. februar (se ovenfor) tyvstarter vi, så kender du nogen, du synes burde deltage der, så tag vedkommende med. Tager hvert medlem i klubben blot en ny voksen med, så er vi meget godt i gang med projektet!

Med venlige hilsner

**/Ivar Berg-Sørensen.**