

O-FIF

34. årgang

August 2006

Nr. 4



FIF Hillerød Orientering

O-FIF nr. 4/2006

DEt blev en herlig sommer! Og her tænker jeg ikke kun på vejret. Først junior VM i Litauen med flotte FIF resultater af Signe (Bronze i Mellem), Emil og Rasmus D. (6'er i stafet). O-fif har kun andenhåndsberetninger, så læsere henvises til DOF's hjemmeside og til FIF's hjemmeside – her har der til gengæld været flot og hurtigt orientering til alle os der ikke var der.

Det samme kan vel siges om WOC (altså det med DOF's hjemmeside) for det var et meget flot sportsstævne, orienteringsstævne og tilskueroplevelse – også her var FIF repræsenteret gennem Anne – og så alle os andre heppere!

Og så skal vi allerede i gang med at vinde medaljer igen – DM'erne står for døren og ikke mindst mesterskabet for klubhold. Læs om dette – og følg formandens opfordring til at møde op – det gælder klubbens ære!!

Vi ses i skoven.
;-) leif

Indhold

Skal vi være danske mestre?.....	4
WOC og WOC Tour.....	5
Træningslejr i Schweiz.....	8
Kompashuset trænger.....	10
Klubstafetmesterskabet 2006.....	11
Vinterymnastik.....	12
Klubtur til NOC 2007 Bornholm.....	12
Bestyrelsesmedlemmer søges.....	13
Klubbens strategi og udvikling.....	14
WinSplits - analysyr dine løb.....	15
Karruselløb.....	20
Åbne løb.....	21
Medlems-nyt.....	22

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 5	28.9.	41
Nr. 6	23.11.	49

Forsiden: Anne på næstsidssteposten i sprintfinalen i Mindeparken. (foto: ;-) leif

Skal vi være danske klubmestre igen?



Så skal du møde op til divisionsmatchen
Lørdag d. 2. september 2006
i Teglstруп Hegn ved Helsingør



Da vi fører stort efter første runde, og da finalen ligger kun 15 dage efter 2. runde, så er vi nødt til at være optimister, og tro på sejr!!

Derfor opfordrer vi til, at du allerede nu melder dig til finalen (via www.o-service.dk), så vi er sikre på at stille i stærkeste opstilling i en eventuel finale. Finalen er lige i nærheden, nemlig:

**Søndag d. 17. september 2006
i Brødskov ved Allerød**

Efter finalen (hvis vi kommer i den) inviterer klubben på middag i Kompashuset. Her vil der være mulighed for at fejre vores placering (man har jo lov at håbe...) og at hylde vores dygtige VM-deltagere fra sommerens junior- og senior-VM'er.

Meld dig til på hjemmesiden via online tilmelding.

For alle de nye er dette chancen for at møde stort set alle medlemmer i klubben. Her kæmper vi sammen for at slå bedste danske klubber (unge, gamle, elite, motion og begyndere).

I divisionsturneringen er det en stor fordel at være mange så muligt. Kom og vær med til en dejlig dag skoven!

/Carsten Dahl

OBS! Vi fortsætter naturligvis den gode "tradition" med at uddele præmier til debutanter, jubilarer og "de heldige"!



de aktive
de

så
i

WOC og WOC-Tour 2006

Ligesom mange andre benyttede jeg mig af lejligheden til at være tilskuer til verdensmesterskabsløbene og deltager i de parallelle løb for os andre.

Løbene foregik alle på fantastiske kort og i meget spændende og anderledes terræner end dem vi er vant til.

Dag 0 på WOC-touren kunne man bruge på ”put and run” i Hjortsballe på VM-banerne fra formiddagens VM-kvalifikation til mellemdistancen. Løbene tjente som opvarmning – og fra velunderrettet kilde skal jeg hilse og sige at det **var** meget varmt – og hårdt.

Anne Konring Olesen kvalificerede sig til finalen fredag.

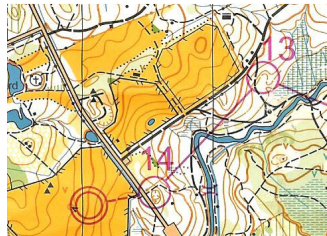
Dag 1 foregik i Linå Vesterskov. VM havde kvalifikation på den lange bane om formiddagen – og vi andre løb klassisk om eftermiddagen. For mig er Linå Vesterskov noget med VM i 1974 og jeg glædede mig til den spændende skov. Jeg fik tilfredsstillet min trang til bakker – selv på min H60 bane var der rigeligt med brune kurver – med 5 meter i mellem. Det blev hurtigt klart at det gjaldt om at orientere præcist, enhver sparet højdekurve var mange minutter værd. Meget letlæst kort og bane, regulære poster – og jeg er 20 minutter efter bedste tid!!!

Anne kvalificerede sig til finalen onsdag.

Dag 2 i Storskoven ved Moesgård. VM holdt hviledag, så vi andre kunne starte allerede om formiddagen. Her synes jeg at min bane blev snydt for den spændende kurvefyldte nordlige del af kortet. Nu gik banen på velkendt terræn med grøfter og lidt kurver ned til vandet – lidt som Geels Skov. Nå, det forhindrede jo ikke mig i at falde, bøje briller, lave 90 graders fejl – det blev en fratrækker!! (kun 3 løb talte til startrækkefølgen den sidste dag!).

Anne nød sikkert sin hviledag!

Dag 3 i Fløjlstруп, samme stævneplads som dag 2. Start lidt sent formiddag – men så tidligt sat man ikke kunne overvære VM spint-kvalifikationen – i en meget bedre skov end dagen før. Gode vejvalgsstræk, hvor jeg traf et forbløffende antal forkerte beslutninger. Ved kortgennemgangen opdagede jeg at jeg kunne have sparet adskillige højdekurver ved at løbe ovenom ad stien i stedet for langs åen - som alle



Side 6

andre gjorde! - fra næstsidste til sidste posten – men så langt henne i løbet tænker jeg åbenbart ikke klart mere!!

Klokken 16 går sprintfinalen i Mindeparken – og det var en stor oplevelse at se det gode arrangement med fantastiske tilskuerforhold, tribune, engageret speakning og storskærm. Og så havde vi dansk deltagelse og vi FIF'ere havde Anne med i finalen. Anne kan ikke klage på manglende heppekor – vi gjorde hvad vi kunne!

Dag 4 hviledag for os i WOC-touren. Finale på VM i den lange distance kl 14. Fantastisk stævneplads i ny orienteringsskov Addit-Løndal. Igen en meget spændende tilskueroplevelse med gode billeder fra skoven, med publikumspost foran os alle sammen – og igen med Anne som bedste dansker!!

Dag 5 fik vi andre chancen på det flotte kort og i de flotte bakker! Kortet var forbløffende let læseligt og terrænet ligeså – så det var bare at kravle op ad de rigtige slugter og bakker. Allerede ved post 3 var min puls oppe i det røde felt – men så gik det heldigvis lidt nedad igen. For os brillebærere er regn altid en god undskyldning for en dårlig præstation – og det regnede heftigt på slutningen af min bane! Denne eftermiddag begav jeg mig til stævnecenteret i Århus for at indsnuse stemningen – den var der dog ikke meget af – der var flere officials end løbere og andre interesserede! Til gengæld benyttede jeg mig af tilbuddet om massage på de ømme ben – det var virkelig noget der virkede – jeg ved ikke, hvordan jeg ellers skulle have genfundet mine ben! Det vil jeg prøve noget mere – var det noget at have som tilbud i klubhuset eller på stævnepladserne?

Dag 6 gik i Gjern Bakker – alene titlen! Formiddag VM i mellemdistance – og minsandten – fantastisk stævneplads med tilskuervenlig skråning, storskærm, billeder fra skoven, Trac-Trac når nogen traf sjove eller udslagsgivende vejvalg, engageret og væsentlig speakning, fantastisk stemning. Igen med Anne fremme og vise flaget!

Eftermiddag blev det vores tur – på lidt afkortede baner. Vi fik selvfølgelig lov til at ”nyde” udsigten fra Troldhøj – det højeste punkt i Gjern Bakker. Lidt mere grumset orientering pga af meget mere vegetation end de andre dage – og så kan banelæggerne altså godt angive om det er slugt oppe eller slugt nede – det er da derfor vi har de definitioner! (Post 73). Jeg skvattede naturligvis som jeg plejer, men jeg slog faktisk hoften en del – og var vist lidt sur! – i hvert tilfælde opdagede jeg da jeg kom i mål at jeg ikke havde gennemført!!!! Før jeg fik indkaldt stævneledelse og overdommeren fik jeg nørdet mig frem til at jeg var løbet fra post 6 til post 10 i den tro at det var fra 9 til 10. Så blev jeg sur igen!!!

Dag 7 på Himmelbjerget – det var vel en finale på både WOC og på Touren! Først skulle vi almindelige løbe afkortede baner – desværre ikke på Himmelbjerget, men på det højere, stejlere og langt mere skovklædte Knøsen - med småknøser. Vi havde løbet i de foregående dage med et pointsystem, der bruges til at dele i to heat

og omvendt startrækkefølge med 1 minuts interval – det var så tiden denne sidste etape dag, der afgjorde hele WOC-touren. Jeg fandt aldrig ud af, hvorfor jeg skulle starte som jeg gjorde – jeg startede bare!! Jeg ved heller ikke om jeg løb hurtigere end nogen – jeg løb bare!! Jeg var fast besluttet på ikke at lave fejl på de mange højdekurver – jeg lavede flere fejl!! Igen kunne banelæggeren dog godt have brugt hjælpeoplysningen, slugt oppe, eller, slugt nede, (Post 122).

VM-stafetten blev akkurat lige så spændende og velgennemført som resten af arrangementet. Igen kunne Anne ikke klage på interesse og opbakning! Hvor af VM's deltagere deltog mon som Anne i samtlige løb??

Efter sådanne 8 dage med orientering hele dagen – det var rigeligt for ikke kendere! – er jeg fyldt godt op med gode oplevelser. Lidt refleksioner i forhold til Spring Cup blev det også til: fx forstår jeg slet ikke at nogen kan beklage sig over prisen på SC eller på de åbne baner (WOC åben bane = 170 kr!!), Jeg tænker at det vil heller ikke bliver ved med at gå med SC's lokummer!! Tak for en herlig orienteringsoplevelse i godt selskab. (Min deltagelse var en fødselsdagsgave!)

;-) leif

Sakset om junior VM i Litauen:

Signe blev (igen) bedste danske pige ved Junior VM, da hun sikrede sig en 3.plads ved Mellen-distancen idag.

Det var en yderst spændende afslutning, da sidste løber, Anna Persson fra Sverige (verdensmester 2005), førte klart indtil sidste radio post.

Men hun bommede og endte på en 4. plads, hvorved Signes medalje var sikret.

/fra hjemmesiden



På træningslejr i Schweiz

Den 5.–8. oktober 2006 løbes der JEC (Junior European Cup) i Schweiz. Fra Danmark udtages de fem bedste herrer og fem bedste damer i klasserne H/D19-20 og H/D17-18. Rasmus D., Emil F. og jeg regner med at blive udtaget, så derfor tog vi på træningslejr til Schweiz fra den 8. til 16. august.

Vi havde alle været i Schweiz før men mente alligevel, at en træningstur ville forbedre vores chancer til JEC, da terrænet er anderledes end det, vi før har løbet i i Schweiz.

Vi snakkede med vores træner Bo Simonsen om turen. Han har været meget i Schweiz og kender en gæstfri mand, som ville blive glad for et besøg af tre træningsgale danskere. Og vi var selvfølgelig også meget glade for at få lov til at bo hos ham.

Vi lånte en bil af forældrene, og efter flere anvendelig formaninger vendte vi næserne sydpå – nærmere bestemt mod Obergut, Utzigen i Schweiz, hvor Bos ven Ulei Aeschlimann bor. Utzigen er en lille by som ligger på en bjergside øst for Bern ca. 40 km fra byen Spiez, hvor JEC skal løbes.

Vi tog en overnatning på vej der ned og ankom hos Ulei onsdag d. 9. hen mod aftenen.

Vi kunne lige så godt komme i gang med træningen og valgte at tage en times løbetur i den nærliggende skov. Selvom vi havde været i Schweiz før, kom det alligevel, som sidst, bag på os, at den Schweiziske skovbund stort set står lodret. En af bakkerne var så stejl, at vi ikke kunne løbe oprejst. Vi måtte som et andet urmenneske kravle til toppen...

I de fem hele dage vi var i Schweiz trænede vi 2-3 gange om dagen, så der var ikke tid eller overskud til andet end at løbe, sove og spise. Vores dage så nogenlunde således ud:

Vækkeuret ringede kl. 8.00 hvorefter vi stod op og løb 15-20 minutter med små 125 meters stigning. Derefter spiste vi morgenmad og hvilede en times tid, indtil vi kørte ud til formiddagens træning. Omkring ved 13-tiden købte vi ind og spiste frokost, hvorefter vi gjorde os klar til eftermiddagens træning. Utrolig sultne og trætte kom vi hjem fra eftermiddagens træning ved 19-tiden og gik med det samme i gang med aftensmaden. Omkring kl. 21.30 havde vi vasket op og været i bad. Nu kunne vi kun nå et par kortspil, hvorefter vi lavede udstrækning og faldt omkuld i sengene. To af dagene løb vi en lang træning i stedet for en formiddags- og en eftermiddagstræning. På disse lange træninger gjaldt det for os om at få så mange højdemeter som muligt.

Vejret i Schweiz var mildt sagt ikke hvad vi havde regnet med. Vi havde regnet med 20°C og sol hele ugen. Men i stedet var der 10°C og regn hele ugen. Dette medførte

Side 9

udover slid på vores regnfrakker en del vådt løbetøj, som ikke kunne nå at tørre mellem træningerne. Vi trøstede os dog med at tøjet jo alligevel skulle ud og gøres vådt i skoven.

En dag kørte vi til byen Grindelwald for at løbe en lang træning. Grindelwald er et halvt stort skisportssted som ligger lidt oppe ad et bjerg. Selvom det er sommer og ingen sne, kører lifterne stadig, så turister kan tage op og nyde udsigten fra Bjergets top "First", som ligger 2168 meter over havet. Vi parkerede bilen i Grindelwald og startede vores løbetur til First. Vores plan var at løbe til toppen og så tage en af lifterne ned. Området omkring First og ned mod Grindelwald er dækket af græsenge med spredte små skovområder. Op ad bjerget snor sig flere stier. Vi startede med at løbe direkte opad over nogle enge med græssende geder. Da de så os løb de straks hen til os og begyndte at løbe med os opad, de stoppede dog efter ca. 100 meter. Da vi kom længere op mod First blev det meget tåget, og vi kunne kun se omkring 10 meter frem. Så vi søgte mod de snoede stier. Det kom meget bag på os, da det pludseligt begyndte at sne. Det havde vi godt nok ikke regnet!! med ville ske en augustdag i Schweiz. Men efter alt det regnvejr havde vi heller ikke meget tiltro til det Schweiziske vejr, så alt kunne vel ske.

Da vi nåede First var det klaret op, og vi kunne nu se det smukke bjerglandskab omkring First og Grindelwald. Vi havde nu løbet halvanden time. Dette var ikke nok, syntes vi, så vi begyndte at løbe nedad for derefter at starte opstigningen endnu engang. Vi vendte et sted på bjerget for at løbe op igen og nåede efter i alt 2 timer og 25 minutter til en lift som kunne tage os til Grindelwald. Vi havde i alt løbet 1533 højdemeter på denne tur, det vil sige over halvanden km op i luften! Meget trætte satte vi os ind i liften og blev transporteret til Grindelwald.

Efter turen på Grindelwaldbjerget fik vi et afslappet forhold til højdemeter. På en anden træning fik vi 300 meters stigning næsten uden at vi lagde mærke til bakkerne på ruten.

Terrænet omkring Spiez, hvor JEC skal løbes, ligner Sydsjælland og dele af Silkeborgskovene bare med meget mere stigning og meget stejlere skrænter. På de i alt seks dage vi var der løb vi tæt på 6000 højdemeter. Dette siger en del om terrænet.

Det kræver en del teknik at løbe ned ad de stejle skrænter. Og efter næsten hver træning var der en af os der kom hjem med lettere smerter, fordi han var faldet ned af en stejl skrænt.

Trods det dårlige vejr med både regn, sne og 10°C var vi 100 procent tilfredse med turen. Vi havde simpelthen ikke haft problemer af nogen art, og alle schweizere, vi var i kontakt med, var utrolig flinke og hjælpsomme. Blandt andet når vi skulle have orienteringskort til skovene.

Til oktober til JEC bliver vejret nok det samme, som vi oplevede her i august. Så man kan sige, at vi nu er forberedt på både vejret og terrænet, når vi formentlig skal til JEC.

Af Sigge Lundedal



Her er det Christian Bobach, Emil Folino Nielsen og Rasmus Djurhuus som nr. 6 i safetten ved VM for juniorer

Sæt X i kalenderen

Vores allesammens klubhus, Kompashuset, kræver ind imellem en kærlig hånd udover den ugentlige rengøring.

Det er sjovest og hyggeligst når vi er flere om det, så reserver allerede nu

Lørdag den 7. oktober kl 9-13

Vi mødes til lidt te/kaffe og brød og fordeler tjanserne, f.eks

- renovering af vores stole og borde
- baderumsafkalkning
- oprydning udenfor
- tømme loft for gamle/ubrugelige ting
- fuge/male baderum
- oprydning/sortering i skur

Så der er nok at tage fat på.

På gensyn

/Materieludvalget

Klubstafetmesterskabet d. 1. juni

Med lidt forsinkelse foreligger hermed resultatet af klubmesterskabet

Plac.	Tur 1	tur 2	tur 3	Total
1	Erik Bjørn H B2 29.42	Mads K. Larsen B4 35.27	Berit Mogensen B1 17.00	82.09
2	Louise Holm S. B1 25.59	Helle Sloth B1 17.25	Karsten Schultz B4 39.44	83.08
3	Thomas Kiel B4 37.41	Mette Klinting B3 34.41	Frederik Søndergaard B1 12.51	85.13
4	Nicoline Holm S B1 25.56	Morten Sloth B4 35.07	Jørgen Luxhøj B3 27.28	88.31
5	Karsten Funder B4 40.13	Annelise Hansen B2 28.30	Lotte Friberg B3 23.22	92.05
6	Niels-Jørgen A B3 28.30	Nicoline F Klysner B1 14.13	Henning Løwenstein B4 54.28	97.11
7	Bente Søndergaard B2 31.43	Helle Marie Lindelof B2 39.22	Erling Skov Nielsen B3 27.28	98.33
8	Carsten Dahl B4 41.55	Emilie Sloth B1 18.39	Hans Sloth B3 39.39	100.13
9	Michael Splittorff B4 44.28	Anders Klinting B3 24.20	Lene Sloth B2 36.24	105.12
10	Cecilie F Klysner B1 17.40	Bjarne Jensen B3 30.59	Lauge S. Sørensen B4 57.31	106.10
11	Birgit Jensen B3 64.05	Peter Langekilde B2 22.57	Jonas Sloth B2 27.23	114.25
12	Freja Holm S. B1 25.55	Lars Sloth B3 33.12	Carsten Hansen B4 57.32	116.49
	Fredrik Holm S. B1 26.00	Jens Holmgård B4 54.19		

B1=Let

B2=Mellemsvær

B3=Kort svær

B4=Lang svær

VINTERGYMNASTIK



Hvem vil allerede forberede sig til den næste OL-sæson?

Hvem vil træne sine ryg-, mave- og andre muskler på en god måde?

Hvem vil få en bedre balance og koordination?

Hvem vil gerne træne sammen med andre i den mørke tid?

Vil Du vide hvordan man laver ”Pinguinen”?

Så kom til FIF Hillerød´s

Hver

TORSDAG fra kl. 19.45 til kl.21.00

i gymnastikhallen på Frederiksborg Byskole.

Vi starter torsdag, den 28.september 2006.

Jeg glæder mig til at se mange af Jer.

/Sandra Simonsen



Klubtur til NOC 2007

2-6 maj 2007 er der Nordiske mesterskaber på Bornholm. 3-6 maj er der publikumsløb i skove, som vi kun sjældent kommer i. Læs mere på

www.noc2007.dk

Det er oplagt at forsøge at lave en klubtur - fælles transport, fælles ophold og fælles oplevelser. Jo flere vi er, jo bedre - og billigere.

- fortsat

Detaljerne er ikke på plads endnu - men ideen er at leje en lejrskole eller lignende, hvor vi deles om madlavning og hygge. Fælles bustransport kan også komme på tale (det er jo lidt dyrt at tage egen bil med), men det kommer an på hvor mange der vil med.

Flere informationer kommer snarest, men allerede nu kan du vise din interesse ved at tilmelde dig (uforpligtende indtil videre) på vores hjemmeside. Klik in på Kalender->FIF Online Tilmelding og find arrangementet.

/Anders Klinting

Bestyrelsesmedlemmer søges!

På generalforsamlingen blev der kun valgt 4 medlemmer til bestyrelsen. Da vedtægterne siger, at der skal være 5-7 medlemmer, mangler vi faktisk mindst ét medlem.

Samtidig blev bestyrelsen bemyndiget til selv at forsøge at supplere sig i løbet af året. Dette sker herved!

Har du lyst til at være med i bestyrelsesarbejdet, hører vi gerne fra dig. Vi holder ca. 8 møder om året, hvoraf de 4 holdes sammen med repræsentanter fra klubbens udvalg. Disse møder starter vi med at spise sammen på en af byens restauranter, hvorefter vi går til møde i Kompashuset.

Som bestyrelsesmedlem får du indflydelse på, hvordan din klub drives, og hvordan vi skal prioritere vores ressourcer mellem f.eks. elite, ungdom og bredde. Det er en udfordrende opgave, hvor du vil få mulighed for at udnytte dine styrker og prøve kræfter med forskellige opgaver, hvis du har lyst.

Vil du høre mere om bestyrelsen, er du velkommen til at kontakte et af de nuværende medlemmer:

- Jette Bachhausen (næstformand)
- Per Storm
- Gunnar Lorenzen (kasserer)
- Lars Lindstrøm (suppleant)
- Carsten Dahl (formand)

/Carsten Dahl

Vil du være med til at påvirke klubbens strategiske udvikling?

Vi udarbejdede i 2005 en strategi for klubben, og vedtog samtidig, at denne skulle opdateres hvert år i løbet af efteråret.

Dette arbejde skal nu i gang, så vi kan få lavet strategien for de kommende år på basis af klubbens nuværende situation. Derfor indbydes alle medlemmer til at deltage i den ”task force”, som skal gennemføre arbejdet. Vi regner med, at det kan klares på 2-4 møder i september-oktober.

Arbejdet vil følge nedenstående plan:

- Visionen reviews – og tilpasses eventuelt
- Målene reviews.
 - Er årets mål opfyldt?
 - Skal det følgende års mål justeres?
 - Nye mål for ”år 3” opstilles
- Opfølgning på årets aktiviteter
- Detailplanlægning af næste års aktiviteter
- Grovplanlægning af de følgende 2 års aktiviteter
- Tovholdere til hver af det kommende års aktiviteter findes i de rette udvalg (for at sikre gennemførelsen af aktiviteterne)
- Den samlede strategi og plan præsenteres ved i november

Har du lyst til at være med, så skal du være velkommen! Vi er i bestyrelsen meget opsatte på at få involveret så mange medlemmer som muligt, så vi kan få nye input fra såvel nye som gamle medlemmer.

/Carsten Dahl,
formand



Bringes med forfatterens tilladelse:

WinSplits – analysér dine stræktider til bunds.

Jesper Bendtsen, Kildeholm OK - Juli 2006

For en computerinteresseret orienteringsløber som mig selv er det spændende tider, sådan som udviklingen er indenfor elektronisk postkontrol, GPS-tracking og online tilmelding til løb. For et stykke tid siden rodede jeg rundt på nettet for at lede efter en elektronisk træningsdagbog. Den fandt jeg uden de store problemer. Men som en stor bonus løb jeg tilfældigt ind i et program til stræktidsanalyse. Programmet hedder WinSplits og kendes til min overraskelse ikke af særlig mange af dem, jeg har snakket med. Derfor denne lille anmeldelse af programmet - det kunne være, det var noget for dig!?

Da jeg ikke er den løber, der vinder flest løb, er jeg klar over, at jeg må tabe tid et eller andet sted på ruten. Jeg er som regel også klar over, hvilke poster jeg har bommet meget. Det behøver jeg ikke stræktider til at fortælle mig! ☺

Men hvordan var det nu gået, hvis jeg havde løbet et fejlfrit løb? Og hvor tabte jeg tiden, så jeg måtte nøjes med en plads som nummer 12?

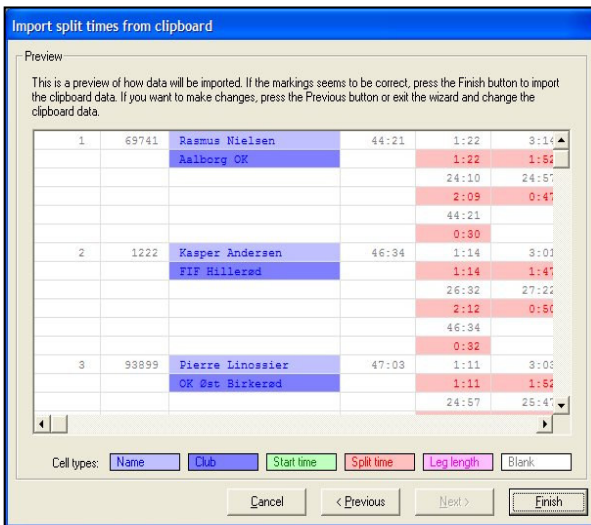
M9 (51)	9.0 km 28 K										
		1(31) 15(46)	2(32) 16(47)	3(33) 17(48)	4(59) 18(49)	5(34) 19(50)	6(35) 20(51)	7(37) 21(52)	8(38) 22(53)	9(39) 23(54)	
	M										
1	69741 Rasmus Nielsen Aalborg OK	44:21	1:22 1:22	3:14 1:52	4:19 1:05	5:10 0:51	6:16 1:06	9:05 2:49	10:49 1:44	12:42 1:53	14:01 1:19
			24:10 2:09	24:57 0:47	25:40 0:43	26:53 1:13	29:22 2:28	30:127 1:06	32:06 1:39	33:04 0:58	34:57 1:53
			44:21 0:30								
2	1222 Kasper Andersen FIF Hillersød	46:34	1:14 1:14	3:01 1:47	4:06 1:05	5:02 0:56	6:21 1:19	9:11 2:50	10:56 1:45	13:07 2:11	14:43 1:36
			26:32 2:12	27:22 0:50	28:10 0:48	29:19 1:09	31:35 2:16	33:11 1:36	34:47 1:36	35:34 0:47	36:53 1:19
			46:34 0:32								
3	93899 Pierre Linossier OK Øst Birkerød	47:03	1:11 1:11	3:03 1:52	4:10 1:07	5:09 0:59	6:14 1:05	9:06 2:52	10:52 1:46	12:42 1:50	14:06 1:24
			24:57 2:16	25:47 0:50	26:42 0:55	27:57 1:15	30:16 2:19	31:46 1:50	33:31 1:45	34:20 0:49	36:07 1:47
			47:03 0:38								
4	100399 Peter Kastруп Madsen Farum OK	48:51	1:45 1:45	3:40 1:55	4:46 1:06	5:44 0:58	7:04 1:20	9:59 2:55	12:03 2:04	13:53 1:50	15:16 1:23
			26:41 2:37	27:33 0:52	28:23 0:50	29:45 1:22	32:05 2:20	33:24 1:19	35:41 2:17	36:58 1:17	38:19 1:21

Figur 1: Den kendte stræktidsoversigt. Sjov, men også lidt uoverskuelig...

Svarene på disse spørgsmål kan godt findes ved et kig på stræktidsoversigterne. De bliver altid offentliggjort efter et løb, hvor der er brugt SportIdent eller EMIT-brikker. Men det er sin sag at finde svarene, hvis man gerne vil se, hvor man tabte eller vandt tid, hvis man f.eks. blev nr. 22 ud af 50 løbere. Jeg taler af erfaring! Til gengæld kan jeg nu med WinSplits installeret finde svarene på meget kort tid, og oven i det få en masse andre brugbare (og sjove) informationer til analyse af mit løb.

WinSplits kan hentes ned fra nettet i en prøveversion. Prøveversionen inkluderer alle funktioner, men har dog den begrænsning, at man kun kan analysere data for indtil fem poster. Jeg forsøgte mig med prøveversionen og blev hurtigt fanget af programmet. Herefter var det bare at udfylde en formular og betale over nettet (med Visa-kort. Prisen på den fuldt funktionelle version er 45\$). En dag efter kom der en vejledning og en regi-streringsfil vedhæftet en email og på 5 minutter var jeg klar. Inkluderet i de 5 minutter var desuden den anbefalede afinstallering af prøveversionen. Jeg havde fået valgt den svenske version, men ville i stedet hellere have den engelske version. WinSplits findes i øvrigt kun på de to sprog. Det skal måske nævnes, at det ikke kræver den store IT-eksamen at installere programmet. Alting er godt forklaret.

Efter installationen skulle WinSplits selvfølgelig have nogle data at analysere på. Hvis man har deltaget i et af de rigtig store løb er stræktiderne lagt på nettet i en, for WinSplits, letlæselig udgave. Det er ikke mange af de løb, jeg har deltaget i, hvor dette er muligt. Derfor skal jeg hver gang finde stræktiderne på arrangørklubbens hjemmeside (kan findes via O-service), markere stræktiderne for min klasse/bane og vælge kopier. WinSplits har en guide, der importerer fra Windows' udklipsholder (hvor data altid bliver lagt, når der vælges kopier). Efter at have markeret hvor i data løberens navn, klub, enkelte stræktider osv. står (man gør kun dette for den første løber, derefter specificeres, at en ny løber står f.eks. hver 6 linie), så er man parat til at få analyseret sine data. Et af guiden importers billeder er gengivet i figur 2.



Figur 2: Guiden importer hjælper med at importere stræktiderne

Løbsresultatet og stræktiderne vises i en større tabel, og egentlig er der ikke den store forskel på denne tabel og de stræktider arrangørklubberne ofte lægger på deres hjemmesider. Noget af det smarte ligger dog i den farvekodning og i filterfunktionerne, som man kan lægge ned over tabellen. De hurtigste stræktider på hvert stræk er markeret med blå. Stræk med mere end 25% er markeret med rød. Disse farveformateringer

Side 17

og grænser kan man lave efter eget ønske. Jeg har ladet det blive ved standardindstillingerne. Tabellen for de importerede data fra City O-løbet 2006 er vist i figur 3. Den tomme løber på plads 1 skal selvfølgelig slettes. Han optræder pga. nogle skjulte tomme felter i de importerede data. Det sker fra tid til anden, men er nemt at rette.

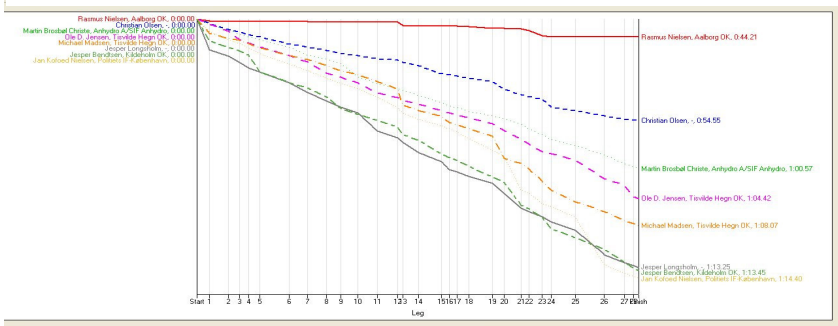
Men hvad kan man så med alle disse data? Jeg havde desværre ikke i den øverste

Plac	Runner	Start tid	Finish tid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1		00:00	0:00	0:00(1)	0:00(1)	0:00(1)	0:00(1)	0:00(1)	0:00(1)	0:00(1)	0:00(1)	0:00(1)	0:00(1)	0:00(1)	0:00(1)	0:00(1)	0:00(1)
2	Rasmus Nielsen Aalborg OK	00:00	44:21	1:22(6)	1:52(3)	1:05(2)	0:51(2)	1:06(3)	2:49(2)	1:44(2)	1:54(4)	1:19(2)	1:40(2)	1:32(3)	1:59(2)	0:56(24)	1:37(3)
3	Kasper Andersen FF Hilled	00:00	46:34	1:14(5)	1:47(2)	1:05(2)	0:58(3)	1:19(1)	2:50(5)	1:45(3)	2:11(8)	1:36(3)	1:59(6)	2:20(2)	2:27(2)	0:51(3)	1:43(2)
4	Pieter Leussen OK Bøt Bøkked	00:00	47:03	1:11(2)	1:52(3)	1:07(5)	0:59(5)	1:05(2)	2:52(4)	1:46(4)	1:50(2)	1:42(4)	1:40(2)	2:00(5)	2:42(2)	0:34(4)	1:31(2)
5	Peter Kamp Madsen Faam OK	00:00	48:51	1:45(16)	1:55(6)	1:06(4)	0:59(4)	1:20(12)	2:59(5)	2:04(12)	1:50(2)	1:23(3)	1:54(7)	1:59(3)	2:05(6)	0:42(11)	2:09(2)
6	Martin Andersen Bakung OK	00:00	49:53	1:22(6)	2:05(7)	1:14(7)	1:01(6)	1:19(8)	3:09(7)	1:55(6)	2:13(11)	1:36(7)	1:44(4)	2:05(4)	2:40(2)	0:34(4)	1:42(5)
7	Ulf Nielsen Aalborg OK	00:00	50:43	1:25(6)	2:27(9)	1:41(9)	1:02(9)	1:07(6)	3:57(9)	1:06(6)	3:20(9)	1:44(6)	1:54(6)	1:29(6)	2:13(6)	2:27(6)	2:49(6)
8	Alan Østensen Bakung OK	00:00	51:43	1:39(14)	2:27(8)	1:46(8)	1:04(8)	1:11(4)	2:59(6)	1:49(6)	1:56(5)	1:25(5)	2:00(2)	2:11(3)	2:28(4)	1:01(25)	1:58(4)
9	Rolf Valey Tivolve Høgn OK	00:00	52:00	2:15(28)	2:36(9)	1:17(10)	1:08(8)	2:00(4)	3:36(16)	1:50(7)	2:10(15)	1:28(6)	1:56(8)	2:25(7)	2:38(10)	0:25(2)	2:00(10)
10	Monten Nøgaard Tivolve Høgn OK	00:00	52:52	1:19(5)	2:31(10)	1:16(8)	1:07(10)	1:20(12)	3:16(8)	2:00(8)	2:07(6)	1:32(8)	1:53(6)	2:15(7)	4:40(8)	0:26(7)	1:46(8)
11	Christian Olsen Monten Bang Nøgaard OK Bøt Bøkked	00:00	54:55	1:42(13)	2:32(10)	1:25(11)	1:12(11)	1:21(14)	3:43(23)	2:07(15)	2:16(13)	1:40(15)	1:59(10)	2:16(8)	2:16(4)	0:46(15)	1:57(13)
12	Monten Bang Nøgaard OK Bøt Bøkked	00:00	55:05	1:42(13)	3:14(11)	1:28(13)	1:09(13)	1:32(13)	3:19(12)	2:11(12)	2:16(12)	1:58(12)	1:57(12)	2:13(10)	2:41(8)	2:05(8)	2:59(18)
13	Laf E. Larsen Tivolve Høgn OK	00:00	55:21	1:32(8)	3:31(12)	1:46(10)	1:09(10)	1:07(7)	3:02(7)	1:52(6)	1:43(5)	1:32(5)	1:51(5)	2:01(5)	2:19(5)	0:44(13)	1:55(11)
14	Kasper Inglev Bakung OK	00:00	56:47	1:56(20)	2:25(12)	1:19(12)	1:19(13)	1:56(28)	4:02(30)	2:09(10)	2:20(22)	2:10(20)	2:12(2)	2:20(20)	2:04(5)	0:47(16)	1:59(14)
15	Peter Bækker Hansen OK Bøt Bøkked	00:00	56:50	1:56(21)	2:16(15)	1:31(25)	1:17(28)	1:13(6)	3:29(14)	2:06(14)	2:32(24)	1:44(19)	2:05(14)	2:31(2)	2:21(12)	0:45(14)	1:57(14)

Figur 4: Tabellen over stræktider for City O-2006.

halvdelen i løbet, så derfor er det mindre sjovt for mig at se, hvor jeg tabte tid i forhold til vinderen. For mig er der langt flere informationer at hente ved at se i forhold til løbere tættere på mig. Ved at trykke på folks navne i tabellen kan jeg udvælge nogle løbere. I figur 4 har jeg udvalgt 8 løbere inkl. mig selv. Deres stræktider vises i et diagram, hvor tiden i forhold til den førende løber vises. Man kan også få vist grafen efter placering i stedet, hvis det er det man ønsker. Ved at lade musen hvile på punkterne i grafen kan man få oplyst den præcise stræktid og placering for netop

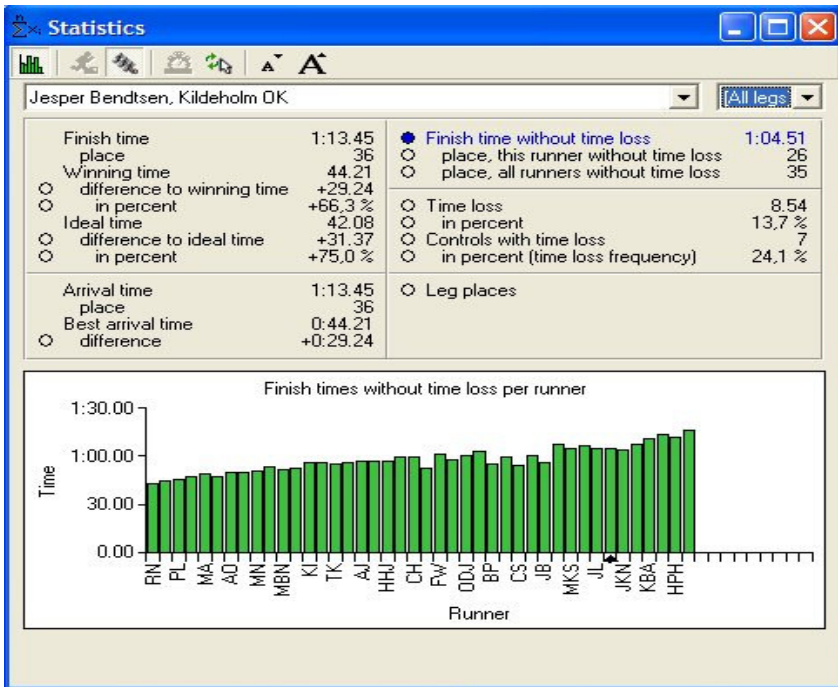
Figur 3: Stræktiderne for udvalgte løbere i et overskueligt diagram.



dette

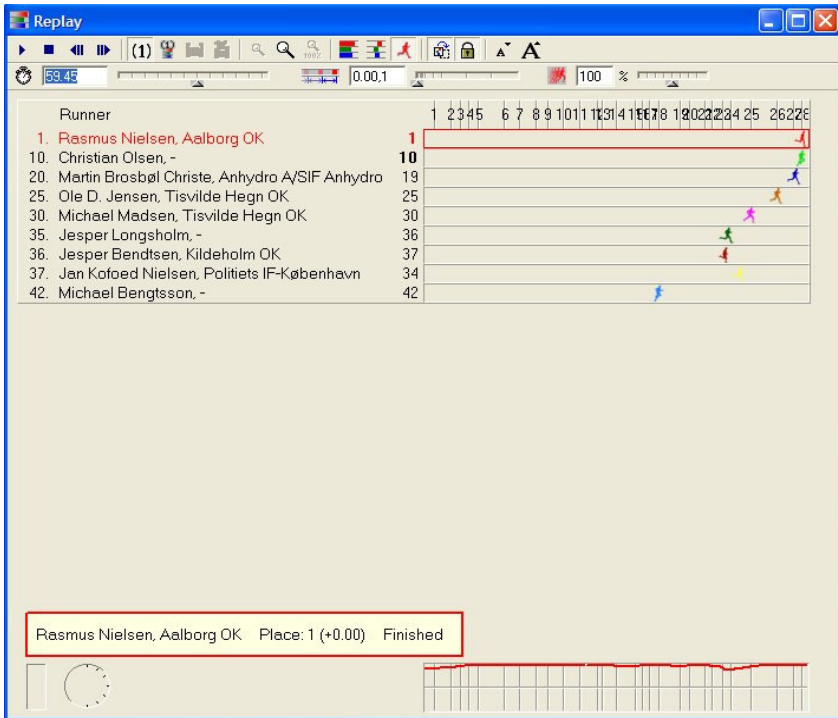
stræk.

Jeg er klar over at den vindende løber holder et noget højere gennemsnitligt løbetempo end jeg gør. Derfor taber jeg tid, selvom jeg løber bomfrit mellem posterne. WinSplits har en smart statistikfunktionalitet, som kan regne på, hvad min optimale tid ville have været, hvis jeg ikke havde bommet. Statistikbilledet er gengivet i figur 5. Her kan det ses, at hvis jeg havde løbet bomfrit, ville jeg være blevet placeret 11 pladser bedre. Dette naturligvis forudsat at de andre løbere ikke også løb bomfrit. Havde alle løbere løbet fejlfrit, var jeg kun blevet placeret en plads bedre. Jeg har valgt at se på hele løbet, men i dette statistikbillede kan man også vælge at se på de enkelte delstræk isoleret.



Figur 5: WinSplits statistikdel kan bla. regne den optimale tid ud.

WinSplits har et utal af måder at vise stræktiderne på, men jeg synes hurtigt man finder sin favorit-visning. Jeg kan bedst lide diagram-visningen (figur 4). Dog har WinSplits en sjov feature, hvor man kan få afspillet løbet ved at se på små mænd, der løber på tværs af skærmen. Afhængigt af de enkelte stræktider løber de hurtigere eller langsommere. Et still-billede af denne feature er gengivet i figur 6.



Figur 6: Replay-funktionen afspiller løbet, så der kan følges med i hvornår man bliver overhalet eller selv overhaler konkurrenterne.

Det var i korte træk hvad WinSplits er og kan. At mestre alle de indbyggede funktionaliteter kræver at man har analyseret mere end et par løb. Men for at kunne bruge programmet og få nogle resultater at arbejde videre med kræver det egentlig bare den fulde version af programmet.

WinSplits hjemmeside kan findes på www.winsplits.nu

God fornøjelse med programmet, hvis det har vakt din interesse.

/ Jesper Bendtsen, Kildeholm OK - Juli 2006



-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
on	23-08	Geel skov mm	Kongevejen, Virum	107 B4	Kildeholm	17:00-18:00
to	24-08	Buresø og Slagslunde			FKBU	17:00-18:00
ti	29-08	Krogenberg	Ravnebakkeve j	37 E6	HSOK	17:00-18:00
on	30-08	St. Dyrehave	Isterødvejen	65 J7	OK 73	17:00-18:00
ti	05-09	Nyrup Hegn	Gurre kirke, Gurrevej	37 H4	HSOK	17:00-18:00
on	06-09	Præstevang	Overdrevsveje n, Hillerød	65	Kildeholm	17:00-18:00
ti	12-09	Horserød	P-plads på Esrumvej, midt	27 A7	HSOK	17:00-18:00
on	13-09	Gl. Grønholt Vang	Kratbjerg, Fredensborg	55 K4	Farum OK	17:00-18:00
sø	17-09	Aggebo- Græsted hegn	Valbyvej	24 D4	THOK	09:00-10:00
ti	19-09	Teglstrup syd	Gurrevej	37 K4	HSOK	17:00-18:00
on	20-09	Rude skov	Kongevejen, Holte	96 K7	Kildeholm	17:00-18:00
to	21-09	Gadevang	Kompashuset, Ødamsvej		FIF Hillerød	17:00-18:00
sø	24-09	Frederikværksk ovene	Arresødal	51 E3	THOK	09:00-10:00
ti	26-09- 2006	Danstrup	Hornbækvej	46 K1	HSOK	17:00-18:00
on	27-09	Farum Lillevang	P-plads Øst, Slangerupvej, Farum	105 D1	Farum OK	17:00-18:00
on	04-10	Slagslunde	Gulbjergvej, Stenløse	103 G2	Kildeholm	16:30-17:30
lø	07-10	Hammermølle	Hellebæk avlsgård	27 H4	HSOK	13:00-14:00
sø	08-10	Tisvilde hegn	Tibirke kirke	32 D2	THOK	09:00-10:00

Åbne løb – "i nærheden"

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
22/8	D		Øst	Tisvilde Hegn OK	15/8	Sensommer Cup
25/8	A1	Jægerspris	DO F	Akademisk Skytteforening		DM i feltsport
26/8	A1	Langesø syd	Syd	Odense OK	11/8	DM Mellem, DM, SRL, JRL, WRE
27/8	A2	Marbæk Plantage	Syd	OK Esbjerg	11/8	Midgårdsormen, SL
29/8	D	Asserbo Plantage	Øst	Tisvilde Hegn OK	22/8	Sensommer Cup
2/9	C	Teglstrup Hegn	Øst	Helsingør SOK	25/8	1. divisions match og Put&Run
2/9	C	Rørvig Sandflugtspl.	Øst	Vestsjællands Skovkarleklub	25/8	4 + 5 div. samt Put & Run
3/9	B	Gribskov Syd/Nødebo	Øst	Kildeholm OK	25/8	Kreds 5
5/9	D	Tisvilde Hegn	Øst	Tisvilde Hegn OK	29/8	Sensommer Cup
9/9	A1	Skjoldenæsh.	Øst	OK Roskilde	25/8	DM Stafet, DM, SL
10/9	A1	Borupskovene	Øst	Køge OK	27/8	DM Lang (tidligere DM klassisk), DM, SRL
16/9	D	Gl. Grønholt vang	Øst	Søllerød OK	8/9	HOF stafet
17/9	A1	Brødeskov	Øst	Allerød OK	8/9	Divisionsfinale, DM
20/9	Bn	Geel Skov	Øst	OK Øst Birkerød	10/9	SM Nat 4
23/9	D	Slagelse Vest.	Øst	O.C. Slagelse		Regional syd
24/9	A1	Als Nørreskov	Syd	Sønderborg OK	7/9	DM Ultralang, DM, SRL, JRL

Yderligere omtale af disse løb og invitationer til flere kan findes via www.o-service.dk

Medlemsnyt

Velkommen til:

Mathias Geertsen
Andreas Alkjær Lassen
Lasse Alkjær Lassen

Ny adresse:

Anders Gilleladen og Stinne
Skammelsen er flyttet til
Lyngvej 3, 2. tv., 2800 Kgs. Lyngby

Lars Lindstrøm er flyttet til
Teglporten 7, 3., 3460 Birkerød

Farvel til:

Finn Jacobsen
Jørgen dahl
Paul Klogborg
Jonathan Ranmar
Christian Ranmar

Susanne Gjedsig Thomsen
Jack Westphal
Søren Olsen
Anders Højrup
Claus Bredvig



Fra VM i Litauen for juniorer (Foto: Betty Folino)