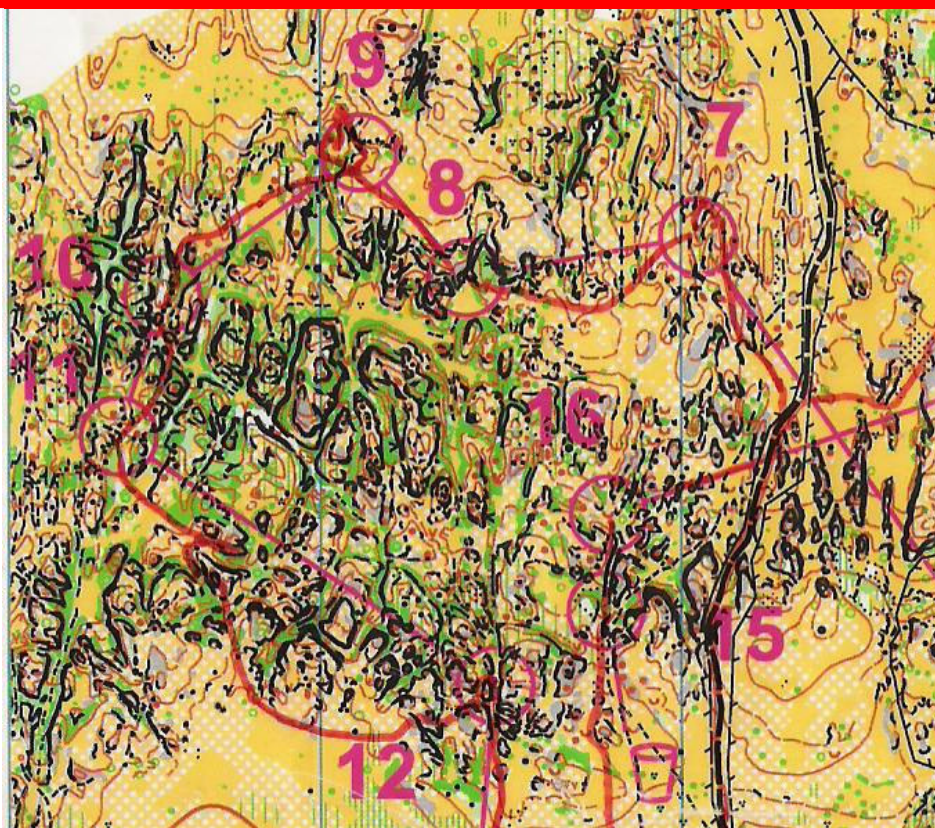


O-FIF

36. årgang

Februar 2008

Nr. 1



Gæt hvor og hvem!

FIF Hillerød Orientering

O-FIF nr. 1/2008

Først et godt nytår til alle FIF'ere fra redaktøren! Dernæst nok så væsentligt: Læs lige dagsorden til generalforsamlingen – ser du det samme som jeg? Det fremgår at Carsten Dahl udtræder af bestyrelsen I utide! Carsten vil på generalforsamlingen uddybe sin beslutning, som garanteret er velovervejet. Mød op og hør den!

Ved starten af en ny sæson er det tiden til at sætte sig mål: Hvilke DM-stævner vil du med til I år? Hvor mange Cup-matcher stiller du op til I år? Hvad er dit personlige sportslige mål I år? Hvem vil du være bedre end I år? Jeg har lavet notatplads på side 15 – brug den!

Dine helt nære mål må være at få afleveret banelægningskonkurrencen inden 1.2. – at meldt dig til Spring Cup som hjælper – at møde op til generalforsamlingen d. 20. februar

Vi ses i skoven
;-) leif

Indhold

Generalforsamling	4
JEC Junior European Championship 2007	5
Spring Cup mandskab	9
Brug øjnene	10
Vigtige datoer	11
Påskeløb	12
Betændte akillessener	13
Medlems Nyt	16
Øst Karruselløb.....	17
Åbne løb	18

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 1	24.1.	6
Nr. 2	6.3.	11
Nr. 3	24.4.	19
Nr. 4	5.6.	25
Nr. 5	14.8.	35
Nr. 6	25.9.	41
Nr. 7	20.11.	49

Generalforsamling

Onsdag den 20. feb. 2008 kl. 19.00 i Kompashuset

Dagsorden for generalforsamlingen:

1. Valg af dirigent og referent
 2. Formandens beretning
 3. Forelæggelse af 2007 regnskab til godkendelse
 4. Forelæggelse af planer og budget for 2008
 5. Fastsættelse af kontingent
 6. Behandling af indkomne forslag*
 7. Valg af bestyrelsesmedlemmer (2-4 i lige år).
Følgende er på valg:
 - Jette BachhausenDa Carsten Dahl har ønsket at trække sig ud af bestyrelsesarbejdet (i utide), og da Per Storm i løbet af perioden har meldt sig ud af klubben, skal der vælges mindst 2 medlemmer for at danne den mindst 5 personer store bestyrelse.
 8. Valg af 2 bestyrelsessuppleanter.
 - Anne Konring Olesen (villig til genvalg)
 9. Valg af revisorer.
 10. Valg af revisorsuppleant.
 11. Evt.
- * Forslag, der ønskes behandlet, skal være formanden i hænde senest d. 12/2-2007. Forslagene vil ligge til gennemsyn i Kompashuset i mindst 48 timer forud for generalforsamlingen, jf. vedtægternes §14.

I pausen:

- Årsmål til medlemmer, som har været i klubben i henholdsvis 25, 40 eller 50 år.
- Præmiering af årets mestre
- Kåring af årets ungdomsløber

På bestyrelsens vegne

Carsten Dahl

Andreas, forfatter til nedenstående beretning har bedt om, at hans artikel kunne blive i farver. Det forstår man, når man ser de spændende kort og baner – men du kan få bedre udbytte som læser ved at se O-fif på nettet, hvor du selv kan skruer op for størrelsen og for farverne – det fortjener kortet! ;-) leif

Junior European Championship 2007

Så kom dagen som jeg længe havde ventet på, afgang til Junior European Championship (JEC) som i år skulle afholdes i syd Frankrig, nærmere bestemt Nant ved Millau.

Vi var som altid en del FIF-løbere som skulle af sted, men denne gang skulle vi ikke løbe i det blå og røde tøj. Vi fik i stedet udleveret rødt og hvidt landsholdstøj. Med på turen var fra Hillerød: Lærke Jensen, Signe Klinting, Søren Sørensen, Rasmus Folino, Anders Konring, Casper Wraa og så mig selv. Så gik det af sted mod sydens sol, og den lange køretur startede.

Da vi kom til Tyskland mødtes vi med de andre busser, og turen fortsatte så samlet. Efter de 18 timer var man ved at være klar til at komme ud af busserne, og ud og løbe en tur.

Først skulle vi dog lige have lidt mad, og finde vores værelse sammen med den som man nu skulle bo med. Man vælger ikke selv hvem man sover med, da det er bestemt på forhånd af landstrænerne.

Jeg skulle sove med Søren Bobach, de få dage vi skulle bo i Nant.

Så var det tid til model event. Model event er et træningsløb inden konkurrencerne går løs, hvor man kan se hvordan kortet er tegnet, hvordan terrænet ser ud,

hvordan bunden er, og alt hvad man nu kunne tænke sig at vide. Man løber



Side 6

selvfølgelig ikke på det samme kort som konkurrencerne, men på et nærvæd liggende terræn som er meget relevant.

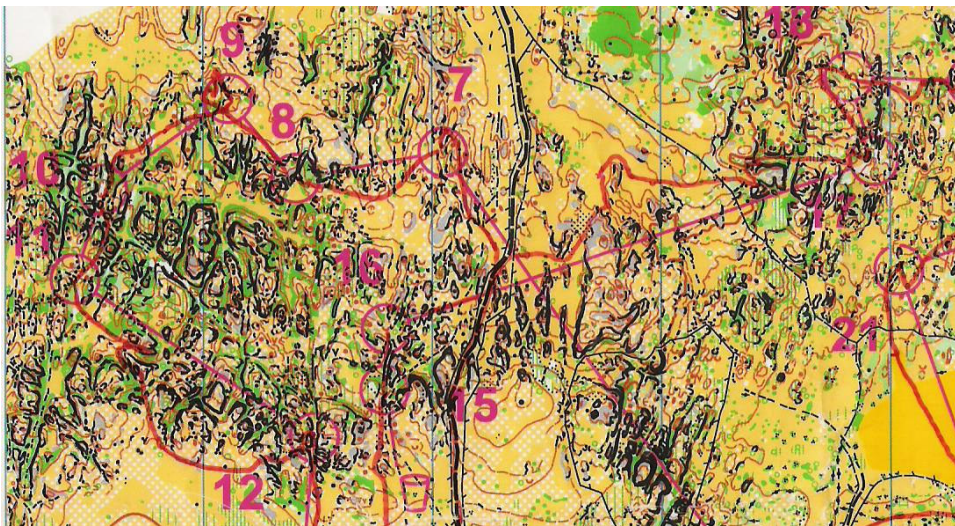
Terrænet i syd Frankrig adskiller sig meget fra dansk og alt andet nordisk. Jeg har aldrig løbet i denne slags terræn før. Det hele var åbent med græs i bunden, små tætheder hist og pist, og så var der ellers bare klippevægge og sten. Nogen steder stod klipperne med ½ meters mellemrum, men alligevel kunne man se en passage ud fra kortet. Det var fedt! Korttegrerne havde virkelig gjort deres arbejde godt, så det var super. Men selvom kortet passede så godt, kunne man også rigtig hurtigt smide sig væk.

Hvis man var uopmærksom et kort øjeblik eller tempoet var lidt for højt, var man væk med det samme, og så var det svært at komme tilbage! Det eneste man kunne gøre var at løbe tilbage til et sikkert udgangs punkt og så bare prøve igen ind til det lykkes.

Efter en god nats søvn var det første konkurrence. Den stod på sprint og den skulle løbes, hvor vi boede, med mål på hotellets område.

Det var en meget anderledes sprint end vi kender fra Danmark.

Vi startede på toppen af et bjerg, og så gik det ellers bare ned til byen, hvor vi havde kortskifte. Inden skiftet gik det ned over marker med dybe render, brombær og



stendiger, den anden halvdel gik ind i Nant som var den lille by vi boede i. I byen var det hurtig orientering med bitte små gader, som gik på kryds og tværs. Man skulle være meget opmærksom, hvis ikke man ville miste de dyre sekunder.

Side 7

Anden konkurrencedag bød på langdistance, den konkurrence jeg havde glædet mig mest til. Jeg vidste, det ville blive rigtig svært, og en meget krævende distance.

Jeg skulle starte som en af de første på dagens distance, og starten gik ikke meget mere end 30 min efter solen var kommet helt frem. Luften var stadig dejlig kølig, så det var bare med at komme af sted. Vi startede ud med et langstræk til post 1, det eneste det galt om var at komme godt i gang, godt ind på kortet og så få orienteringen til at køre. Dette lykkedes, og jeg fik rigtig godt flyd i orienteringen. Det var super fedt og en dejlig tanke at have, men som alle nok har prøvet, skal man ikke tænke det for længe, for så går det bare galt. Det gjorde det selvfølgelig også for mig, men heldigvis ramte jeg et opfang bag posten og kunne løbe de 300 meter syd, jeg skulle for at finde posten. Så gik det af sted igen, videre ind over stævnepladsen på en tidlig passage og så ind i et teknisk svært område. Jeg får smidt mig væk igen, men finder posten efter 3 min.

Et nyt langstræk dukker op, den næste post (7) er starten til en meget svær periode med det sværeste orientering jeg nogensinde har løbet.

Jeg får heldigvis fundet posten som jeg vil, og lister videre stille og roligt. Alt går som det skal til 8 og 9, men så begynder det også at blive rigtig krævende. Jeg sætter tempoet længere ned, og fra 10-11 er det næsten som at gå. Her orienterer man flere gange på 50 cm!

Hver gang man finder sin post virker det som om ens puls falder en smule af lettelse, fordi man aldrig er helt sikker på om man er på rette vej.

Efter et par puttede poster har man to poster lidt væk, her skulle tempoet helt i top igen og så ned igen, når man kommer tilbage. En svær teknik, men noget der er vigtigt i dette sammenhæng.

Jeg ryger en lille smule skævt på vej mod post 18. Jeg var blevet ved med at løbe mod den forkerte høj, og får smidt 2 minutters tid.

Men trods nogle små fejl var jeg godt tilfreds med løbet, og resultatet. Bliver nummer 21, 3. bedste dansker efter de to Bobach brødre (Silkeborg OK) som henholdsvis bliver 1 og 3.

Jeg ser om aftenen jeg har skadet min fod, men ved ikke hvad der er galt. Måske har jeg vrikket om på den, eller slået den mod noget. Den gjorde lidt ondt, men ikke andet end den sagtens kunne bruges. Jeg tænker, det bare er en lille ubetydelig ting.

Tredje konkurrence dag i det varme Frankrig rummer en stafet. En spændene konkurrence, hvor der altid er spænding til det sidste! Terrænet er samme type som tidligere, så vi kendte lidt til det fra dagen før.

Min fod var inden start hævet en smule mere end dagen før, men Lars Lindstrøm (junior landstræner) mente godt jeg kunne løbe på den. Det var der heller ikke nogen problemer med, det var mere orienteringen der gav problemer.

Den stressede effekt, som arrangøren havde prøvet at skabe var fuldt opnået, og pludselig følte jeg, at jeg var alene med speakeren i baggrunden. Jeg rendte rundt,

Side 8

men kunne ikke få noget til at passe med kortet. To minutter før havde jeg været ved min post, men ikke engang den kunne jeg ikke finde tilbage til. Så jeg måtte gå en helt anden vej og prøve at finde posten som kom efter.

Den fandt jeg efter lidt tid, og fra den måtte jeg løbe roligt tilbage til den drilske post. Det lykkedes, men var tæt på at smutte igen. Det sidste af banen gik okay, men med et par tidstab undervejs. Dette var ikke lige min dag, og heller ikke de andre på holdet præsterede noget godt.

Derimod var damerne rigtig gode, og endte med at vinde stafetten foran Frankrig, Tjekkiet og alle de andre store nationer. På holdet var Signe Klinting, Ida Bobach (Silkeborg ok) og Maja Alm (HTF).

Efter vi havde fået mad, set damerne få deres præmie og sunget til national sangen gik det hurtigt nord på. Cirka 100 km til en by der hedder Clemont Ferrand, her skulle efterårscenteret afholdes. Vi skulle bo og træne sammen med det Schweiziske landshold, så det skulle nok blive en lærerig og god uge.

Søndag aftenen fik vi schweizerne læge til at kigge på min fod. Han vidste ikke hvad der var galt, men sagde at han ville se den igen næste morgen og det ikke var sikkert jeg kom til at løbe de næste dage.

Vi fik alle sovet efter en hård dag, og næste morgen blev min fod undersøgt igen. Den var hævet voldsomt, og han mente det skyldes, jeg havde brugt den til stafetten. Han sagde jeg ikke måtte løbe de næste to dage. Han prøvede at rense det lille sår der var på foden, og håbede på det måske kunne hjælpe.

Jeg humpede tilbage til værelset og begyndte at hvile efter den hårde weekend, mens jeg glædede mig til at komme ud og løbe igen.

Det blev aften, vi fik god fransk mad, leget nogen lege med schweizerne og da det nærmere sig sengetid skulle jeg på lægebesøg igen.

Min fod var nu hævet yderligere og jeg skulle begynde på en antibiotika kur.

Tirsdagen gik i sengen med film og cola uden nogen forandring. Onsdag morgen var der sket lidt. Foden var nu hævet yderligere og antibiotika kuren blev fordoblet. Hele onsdagen fortsatte hævnningen og om aftenen turde han ikke andet end sende mig til hospitalet. Her tilbragte jeg nogen timer, og snakkede med 6-7 læger inden der kom en, som kunne snakke en smule som mindede om engelsk. Men vi forstod hinanden, og jeg fik forbud mod at løbe og gå resten af turen.

Dette var en rigtig kedelig besked, og jeg kunne ikke gøre andet end vente på vi skulle hjem. Men selvom jeg ikke kunne løbe de sidste dage, var det alligevel en rigtig god tur, med masser af tid sammen med en masse gode venner.

Efter jeg er kommet hjem, har jeg været ved lægen 4 gange hvor de har undersøgt min fod. De har aldrig fundet ud af hvad der var galt.

Heldigvis blevet rask igen, og træningen kører på fuld styrke så jeg er klar til JEC 08 i Schweiz!

/Andreas Olesen

Hvad har Isabella, "Køge", Alice og Henrik til fælles?

De skal alle være aktive under Spring Cup 2008, og de har allerede meldt sig! Der er bestemt også brug for dig. Jo flere der hjælper til jo bedre. For at få mere information, så klik ind på <http://www.springcup.dk/springcup/> I nederste højre hjørne finder du feltet "Arrangør Web". Klik her og brug kodeordet "ONAKIT8M" (Oles nye autobil kør' i timen 8 mil). Øverst er feltet "Mandskab". Det giver dig adgang til en liste over alle de mange opgaver, der skal løses op til og under stævnet. Lader du musen glide ned over overskrifterne på funktionerne, får du nærmere oplysninger om, hvad der skal laves, hvornår opgaven skal løses og hvor mange personer, der er om det. Klikker du på feltet "mandskab!" i højre side kan du endvidere se, hvem der er sat på opgaven og hvilke opgaver, der er ledige.

Jo før du melder dig - des større er chancen for at få dit højeste ønske opfyldt. Det er dejligt at møde nye mennesker, men det er også sjovt at løse opgaver med sin ægtefælle eller sine træningskammerater. Hvis du er en del af et par eller en gruppe, der gerne vil løse en opgave sammen, så kan det også lade sig gøre, bare I siger til hurtigt.

Mens vi opfordrer alle vore ungdomsløbere til at deltage i stævnet, så opfordrer vi alle 21+ medlemmer til at deltage aktivt som hjælpere, også i funktioner der forhindrer løbsdeltagelse (start, mål, kortpakning mv). Betingelsen for løbsdeltagelse for ungdomsløbere mellem 12 og 20 er imidlertid, at de har mindst to opgaver, af de opgaver man godt kan løse, selvom man løber (postindsamling, parkering, væske mv). Løbere under 12 år må meget gerne hjælpe til på dagen, men vil ikke blive en del af mandskabsplanen.

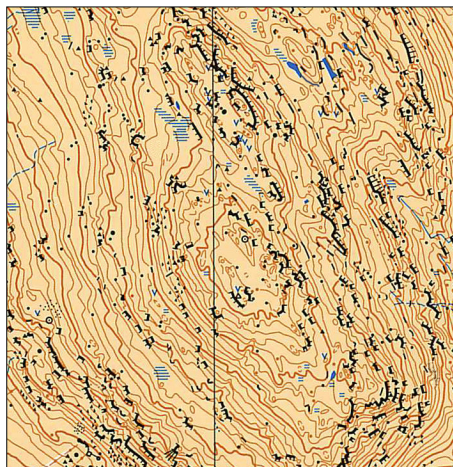
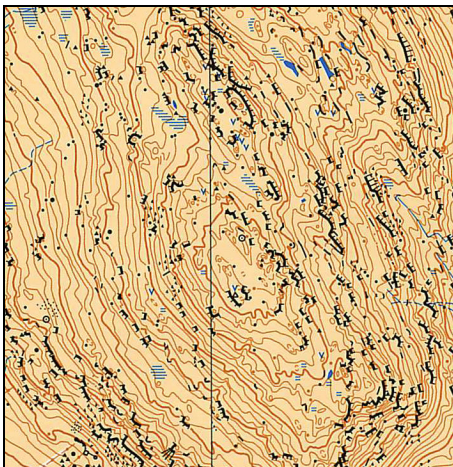
Sidste år var vi omkring 85 klubmedlemmer, der hjalp til med Spring Cup 2007. OK Øst og FIF Hillerød mønstrede godt 180 hjælpere. Stævnet havde over 1600 løbere, og ca. 500 personer overnattede på skoler. Spring Cup er et stort stævne, og vi fik meget positiv respons fra de mange deltagere. Vi var alle rigtig stolte af, hvor fint det gik. - Og nu skal vi på den igen!

Ring/mail/fortæl mig næste gang vi mødes, hvordan du vil bidrage. Jeg vil tillade mig at ringe de medlemmer op, som jeg ikke hører fra.

[Helle Lindelof](mailto:hellelindelof@hotmail.com) , mandskabsrekrutteringen
[24 26 34 89 / hellelindelof@hotmail.com](mailto:hellelindelof@hotmail.com)

En rigtig ”Brug øjnene”-opgave!

Her er en sjov og krævende opgave indsendt af Henrik B. Hansen. De to kortudsnit er ikke ens!! Der er syv forskelle som du skal finde, prøv!



Eventuelt kan du se O-fif via nettet – der får du farver og måske et større billede.
Du kan finde løsningen længere henne i O-fif.

O-fif modtager gerne flere af den slags opgaver fra læser til læser!

Vigtige datoer i 2008

Terminlisten for 2008 er nu klar og kan læses på Østkredsens hjemmeside (www.ostkredsen.dk).

Sæt allerede nu kryds i kalenderen ved følgende vigtige løb:

Påskeløb på Fanø: 20.-22. marts

Spring Cup ved Hillerød: 28.-30. marts

DM Nat i Stendal (i Midtjylland): 5. april

DM Sprint i Risskov (ved Århus): 6. april

Divisionsmatch på Lolland: 13. april

SM Stafet i Gribskov Mårum: 3. maj

SM Lang i St. Dyrehave: 4. maj

Divisionsmatch i Nyrup Hegn: 18. maj

DM Mellem i Borup (på Midtsjælland): 30. august

Midgårdsormen ved Sorø: 31. august

DM Stafet og DM Lang på Rømø: 13. og 14. september

DM Ultralang på Midtsjælland: 21. september

Divisionsfinale ved Horsens: 5. oktober

Påskeløb med garanti

Undtagelsesvis har arrangøren af et Påskeløb haft en etape, som ligner noget, man kan se i en skov på Sjælland. Det sker ikke i år på Fanø – garanteret ikke. Se blot indbydelsen, hvorfra følgende guldkorn er sakset:

Fanø rummer fra nord til syd alle vestkystens terrænformer fra eng og klitområder med tæt fyrrekratbevoksning over typisk klitplantage til storkuperet kliterræn.

Har du endnu ikke prøvet at løbe i Jylland, så er her chancen. Det er en ganske fornøjeligt oplevelse at kravle rundt i klitterne og prøve at finde ud af, hvor man er på kortet (har jeg ladet mig fortælle...).

FIF har reserveret et antal hytter på Rødgård Camping med plads til i alt ca. 35 personer. Hytterne er reserveret fra d. 19-22. maj 2008. Prisen justeres når endelig antal og fordeling kendes, men bliver ca. 525 kr. for voksne og ca. 250 kr. for børn.

Der arrangeres ikke fælles mad og transport, men på FIF tilmeldingssiden kan angives behov for transport og evt. ledig plads i bilen.

Bemærk at påsken ligger tidligt. **Tilmeldingsfristen er allerede d. 25. februar !**

For at deltage på klubturen skal du senest d. 25. februar på nettet tilmelde dig til løbet på www.o-service.dk samt til overnatning på www.orientering.dk/fif/ (her vælger du i venstre side "Kalender", derefter "FIF Online tilmelding", derefter "Klubtur til påskeløb").

mvh,
Lauge

Vejen væk fra betændte akillessener

Af Ivar Berg-Sørensen

Denne lille artikel har jeg ønsket at skrive, da jeg ved, at desværre alt for mange løbere – herunder orienteringsløbere - lider af akillessenebesvær. Forhåbentlig vil andre kunne have glæde af mine erfaringer mht. at blive betændelseskaderne kvit. Har du spørgsmål efter læsningen af artiklen, så send gerne en mail til ibsoresen@mail.tele.dk

Onsdag den 7.november 2007 kunne jeg atter løbe et orienteringsløb efter godt 2 års pause p.gr.af

betændelse i begge akillessener. Det var en meget dejlig fornemmelse ikke som i august 2005 at skulle humpede ud af Kompashuset efter det sidste o-løb med kort og kompas.

Hvordan opstod skaden? Sandsynligvis ved *barfodet* løb i for blødt underlag (fint, blødt sand ved en af Bretagnes kyster), hvorved der skete for stor udstrækning af akillessenerne med overbelastning til følge. Forud for skaden var gået et halvt år med regelmæssig løbetræning, så jeg troede ikke risikoen for overbelastning var til stede.

Hvad gjorde jeg for at blive helbredt? I begyndelsen prøvede jeg at holde mig i ro og give senerne varme, massage og lave rundgående bevægelser med fødderne for at bevare bevægeligheden. Det hjalp ikke. Derpå gik jeg til lægen og fik anvist fysioterapeutisk behandling over en 6 ugers periode. Fik ultralyd, massage og hjemmeøvelser samtidig med pålæg om ophør af al løben, hvilket ikke var svært, da det gjorde ondt. Trods dygtige fys'er hjalp behandlingen ikke. Med tidligere gode erfaringer med akupunktur fik jeg henvisning dertil, men selv en omhyggelig indsats af lægen gavnede ikke, selv om jeg syntes, det lettede lidt på smerterne.

Så tog jeg **kontakt til idrætslægen**, hvilket jeg skulle have gjort allerede fra erkendelsen af skaden. Ca. ¾ år var nu gået, og jeg humpede stadig og gik som en "gammel mand", som en af min venner meget venligt sagde! Her mødte jeg specialisten i akillesseneskader, Andreas Hartkopp (AH), tidligere dygtig triatlet. Med ultralyd undersøgte han senerne og fandt mindre sprækker. Efter eget ønske fik jeg så binyrebarkindsprøjtninger i begge akillessener og pålagt et træningsprogram til start 14 dage efter indsprøjtningerne. Det var et styrketræningsprogram, hvor akillessenerne skulle udsættes for stigende belastning. Det blev fulgt til punkt og prikke, men hjalp ikke godt nok, så jeg fik endnu engang indsprøjtninger efter eget

valg, idet jeg troede på AHs viden og metode, støttende sig på omfattende svensk forskning. Desværre blev AH udnævnt til overlæge på privathospitalet Hamlet 1.maj

2006, så jeg ikke mere kunne benytte hans viden. Hans kollega på Frederikssund sygehus, overlæge Tom Nicolaisen (TN), overtog behandlingen, og det blev den ikke ringere af.

Træningsprogrammet fortsatte, men min vedvarende brug af varme på senerne foreslog TN erstattet af kolde behandlinger, hvilket viste sig meget effektivt. Så næsten hver aften ved TV- nyheder eller sport var der isposer under hælene, og jeg erfarede desuden, at jeg efter badning i Isefjordens 18-22 grader varme/kolde vand havde det bedre i benene, når jeg gik op fra stranden, ja smerterne var faktisk væk. Op-og-nedadgående bevægelser med fødderne ("benspark") i rygliggende stilling i vandet kan også have haft en gavnlig virkning bl.a. på vedligeholdelse af bevægelighed og lidt styrkendegivende. Men hele efteråret 2006 og starten af 2007 var jeg ikke smertefri, om end smerterne var reduceret noget. Efter aftale med TN cyklede jeg meget for derigennem gradvis at styrke og udstrække akillessenerne, og det følte rigtig godt.

Ny systematiseret træning. Efter forslag fra TN begyndte jeg i marts 2007 en gradvis træning med skiftevis 50 m gang og 50 m løb hver anden dag på passende behageligt underlag (en grøn mark var det foretrukne), i alt ca. 1 km i begyndelsen. Programmet blev fulgt slavisk, idet løbestrækkene gradvist blev øget og dermed også den egentlige træning. *Her er tålmodigheden meget nødvendig!* Da jeg var i slutningen af 40'erne fik jeg – også med udgangspunkt i betændte akillessener – genopfrisket min viden om, at det tager tre gange så lang tid at styrke kroppens sener som dens

derfor havde jeg denne gang. I maj kunne jeg glad TN efter biltur til nu ikke havde når jeg efter 2-3 steg ud for at mindre ærinder. oplevelse, jeg haft i 1½ år. Nu troede jeg derfor på, at det ville gå fremad.

”Her er tålmodigheden meget nødvendig! - det tager tre gange så lang tid at styrke kroppens sener som dens muskler”

muskler, så ikke travlt måned 2007 maile hjem til Alsace, at jeg ondt i benene, timers biltur besørge Det var en ikke havde

Løbetræningen fortsatte med gradvis øgende belastning sommeren over, også mht. terrænstigninger, og den blev suppleret med megen cykling, også i vekslende

terræner. Desuden masserede jeg hver morgen omhyggeligt mine akillessener i 6-8 min. med massageolie, hvilket fjernede evt. stivhed og fremmede bevægeligheden. I september-oktober var jeg oppe på tre ugentlige omgange løb á 25 min. og smertefri. Desuden var jeg hele tiden meget omhyggelig med udspændingsøvelser i lægmusklerne efter hver træningsomgang, selv om jeg måske ikke tror helt så meget på dem, som andre gør. Forskning i udspændingsøvelser har vist forskellige resultater, men det kan da ikke skade at bruge nogle minutter efter hver løbetur.

Så kom altså den store dag: 7.nov. 2007, hvor jeg gennemførte et orienteringsløb af ca. 50 min.s varighed uden smerter i akillessenerne. Løbetræningen er fortsat og intensiveret, så jeg i skrivende stund (19.januar) er oppe på 3 ugentlige

træningsomgange af 50-60 min.s varighed. Det går ikke så hurtigt som i ungdommens vår, men det sker uden smerter. Den daglige massage af akillessenerne fortsætter jeg med, og jeg ser hen til hver anden onsdag, hvor jeg sammen med mange af klubbens andre Agernsamlere kan løbe rundt i Gribskov og finde de udsatte poster.

Konklusion: Straks akillessenesmerterne melder sig: hold dig i ro, og søg den bedste behandling hos en idrætslæge eller anden specialist. Hav tålmodighed, følg planlagte træningsprogrammer meget nøje – og bliv ved med at have tålmodighed. Jo mere, des ældre du er. For det tager normalt længere tid at blive rask for en 70-årig end for en 20-årig.- Lad være med at løbe barfodet i strandkanten, hvor skønt det end er at få sand mellem tærne!

/Ivar Berg-Sørensen

Mine sportslige mål I 2008:

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:

Medlemsnyt

Velkommen til:

Maria Staugaard

Ulrik Staugaard

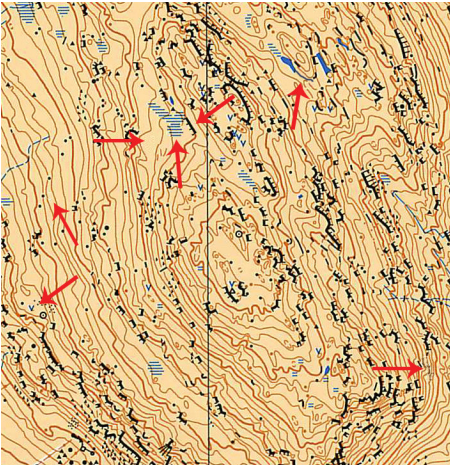
Ny adresse:

Elly Ungstrup er flyttet til
Frederiksværksgade 43 A, 1.

Farvel til:

Tina Kristensen
Keld Krogsgaard

Løsning på Henrik B. Hansens opgave:



Fandt du de syv forskelle før du kiggede?



-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
sø	03-02	Præstevang og St. Dyrehave	Overdrevsvejen	65 D6	OK Øst	09:30-10:00
lø	09-02	Slagslunde	Skovvej, østlige ende	104 A2	Kildeholm OK	13:00-14:00
sø	10-02	Slagslunde	Skovvej, østlige ende	104 A2	Kildeholm OK	09:30-11:00
sø	10-02	Tisvilde Hegn	THOKs klubhus, Godhavnsvej 3	22 C5	THOK	09:30-10:30 MTB-O
lø	16-02	Teglstrup Hegn S	Gurrevej	37 K4	HSOK	13:00-14:00
sø	17-02	Lellinge	Overdrevsvejen	212 F7	Køge OK	10:00-11:00
lø	23-02	St. Dyrehave og Tokkekøb Hegn	P-plads på Frederik VII's vej	75 H6	FIF Hillerød	11:00-12:00 MTB-O
lø	23-02	Krogenlund og Ganløse Eged	Rosenlundvej	94 C7	Farum OK	13:00-14:00
lø	23-02	Horsørød Hegn	Esrumvej, P-plads midt	27 A7	HSOK	13:00-14:00
lø	01-03	Krogenberg hegn	Krogenbergvej	47 B2	HSOK	13:00-14:00
sø	02-03	Tisvilde Hegn	Asserbo Slotsruin, Bisp Absalonsvej	31 H6	THOK	09:30-10:30 MTB-O
ti	01-04	Klosterris Hegn	v. Hornbækvejen	26 H4	HSOK	17:00-18:00
ti	01-04	Uggeløse	Krogenlundvej	94 C6	Farum OK	17:00-18:00
to	03-04	Farum park	Farum Oks klubhus, Ryttergårdsvej 104	105 G2	Farum OK	17:00-18:00
sø	06-04	Tisvilde Hegn	THOKs klubhus, Godhavnsvej 3	22 C5	THOK	09:30-10:30 MTB-O
ti	08-04	Hornbæk	Sandagerhusvej		HSOK	17:00-18:00
ti	08-04	Lystrup	P nord, indkørsel fra Lystrupvej,		Kildeholm OK	17:00-18:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
20/3	C	Fanø Syd	Syd	OK Esbjerg		Påskeløb
21/3	C	Fanø Midt	Syd	OK Esbjerg		Påskeløb
22/3	C	Fanø Midt	Syd	OK Esbjerg		Påskeløb
23/3	C	<u>Klosterris Hegn</u>	Øst	Helsingør SOK	14/3	HSOK Påske Cup 2008
24/3	C	<u>Teglstrup Hegn</u>	Øst	Helsingør SOK	14/3	HSOK Påske Cup 2008
28/3	C	<u>Gadevang</u>	Øst	FIF Hillerød, OK Øst Birkerød og OK Roskilde	19/2	Spring Cup
29/3	C	<u>Gribskov Svd</u>	Øst	FIF Hillerød, OK Øst Birkerød og OK Roskilde	19/2	Spring Cup, SRL, WRE
30/3	C	<u>Gribskov Svd</u>	Øst	FIF Hillerød, OK Øst Birkerød og OK Roskilde	19/2	Spring Cup
2/4	A	<u>Geelskov</u>	Øst	Søllerød OK		SM Nat
13/4	B	<u>Hydeskov/Flint inge byskov</u>	Øst	Herlufsholm OK	4/4	Divisions match
20/4	A	<u>Stenholt Vang</u>	Øst	D.S.R. o-sektion		Kredsløb, 63. Stifinderløb. KUM udtagelsløb
24/4	C	Teglstrup Hegn	Øst	AS FELTSport		Biathlon, DM- individuel
25/4	C	Teglstrup Hegn	Øst	AS FELTSport		Biathlon, DM-stafet
27/4	B	Grønholt vang	Øst	Ballerup OK		Divisions match

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