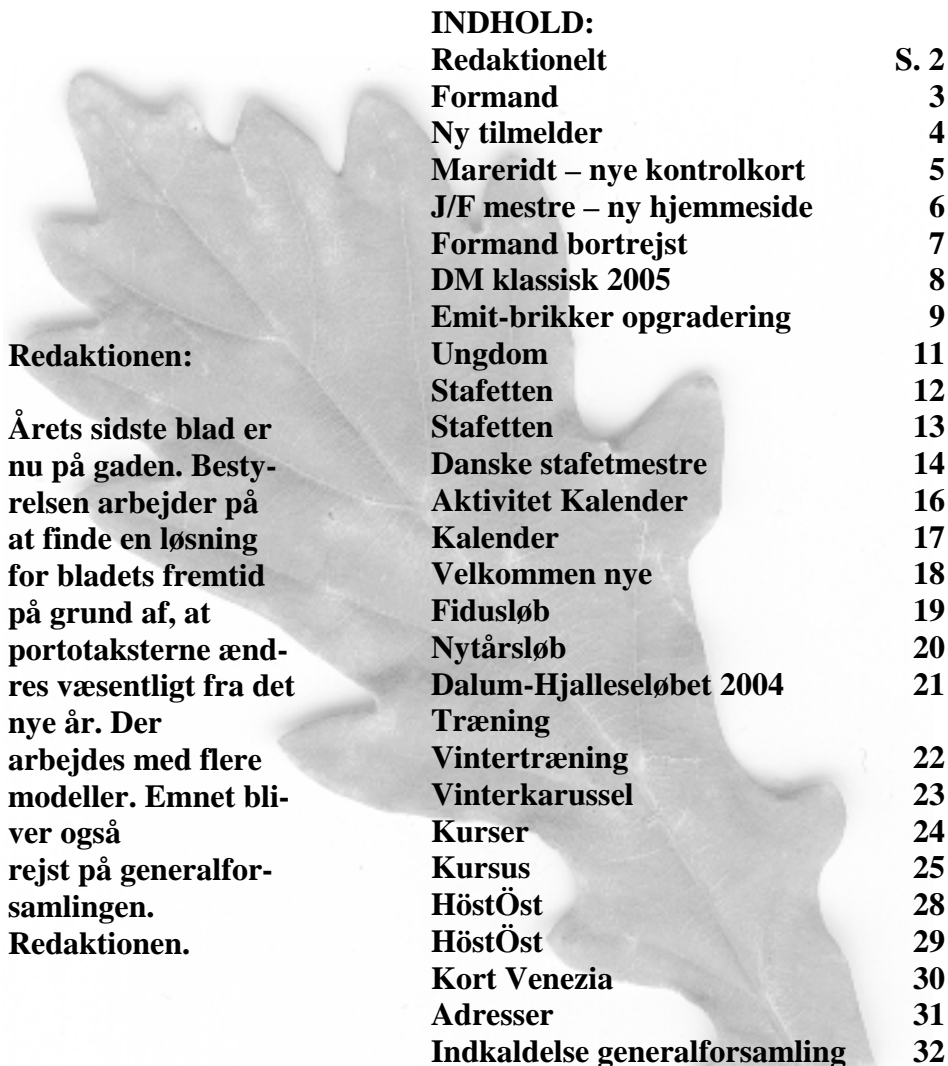




ODENSE ORIENTERING - NR. - 6 - DECEMBER 2003



INDHOLD:	
Redaktionelt	S. 2
Formand	3
Ny tilmelder	4
Mareridt – nye kontrollkort	5
J/F mestre – ny hjemmeside	6
Formand bortrejst	7
DM klassisk 2005	8
Emit-brikker opgradering	9
Ungdom	11
Stafetten	12
Stafetten	13
Danske stafetmestre	14
Aktivitet Kalender	16
Kalender	17
Velkommen nye	18
Fidusløb	19
Nytårsløb	20
Dalum-Hjalleseløbet 2004	21
Træning	
Vintertræning	22
Vinterkarussel	23
Kurser	24
Kursus	25
HöstÖst	28
HöstÖst	29
Kort Venezia	30
Adresser	31
Indkaldelse generalforsamling	32

Redaktionen:

Årets sidste blad er nu på gaden. Bestyrelsen arbejder på at finde en løsning for bladets fremtid på grund af, at portotaksterne ændres væsentligt fra det nye år. Der arbejdes med flere modeller. Emnet bliver også rejst på generalforsamlingen.
Redaktionen.

Redaktion:

Grete Nedergaard

Tlf.20918400

Mail: klubblad@odense-ok.dk

Torben Rasmussen

Tlf. 66134403

Mail: TorbenRasmussen@galnet.dk

Formandsord

Flere skal engagere sig i Odense Orienteringsklubs *daglige* arbejde.

Folk der i dag udøver en eller anden form for fritidsbeskæftigelse kræver masser af aktivitetstilbud indenfor deres specifikke idræt. Det stiller store krav til de frivillige ledere, Jeg er imponeret over, hvor mange der hjælper til og udfører frivilligt arbejde indenfor orienteringsidrætten.

Med de mange aktiviteter vi tilbyder i OO, har vi et stort behov for hjælpere. Det viser sig at der til opgaver, der strækker sig over kortere perioder, som .f.eks. hjælpere ved stævner, sjældent bliver sagt nej. Men til mere kontinuerlige opgaver som fast bestyrelses/udvalgsmedlem kniber det en del, hvilket medfører at udvalgsformændene af pligt udfører for mange opgaver og derved kører træt.

Vi opfordrer derfor folk til at hjælpe, således at klubben kan køre optimalt, ellers risikerer vi at måtte skære ned i aktiviteterne.

Bestyrelsen har en del faste opgaver som vi skal finde nye personer til, og en del udvalg vi gerne ser udvidet med flere folk.

JOBANNONCE

- En ny formand til år 2005.
- Et nyt bestyrelsesmedlem 2004
- To bestyrelsessuppleanter til år 2004
- En træningsløbskoordinator
- 2-3 medlemmer af seniorudvalget
- 2 medlemmer af ungdomsudvalget
- 2 medlemmer til rekruttering
- En TKC.Fyn hjælper.
- En pressekontakt.
- 2-3 medlemmer af Sponsorudvalg
- Flere korttegnere
- Flere personer til Onsdagsholdet
- En person til faste opgaver i Jægerhuset. Udsætning af affalds-sække, aflæsning af el, m.m.

Henvendelse til formanden. Der kræves ingen anbefalinger, forudsætninger fra tidligere jobs underordnet, alle interesserede ansættes.

Lars

Lars Jeppesen



Ny løbstilmelder til åbne løb



Allan Grundsøe

Fra den 1 januar 2004 overtager Allan Grundsøe løbstilmeldingen til ÅBNE LØB. O-service bedes benyttet. For personer der ikke har Internet, kan der ringes til ☎ 6615 2606..

Til andre arrangementer, hvor der ikke benyttes O-service sker tilmeldingen , hvis intet andet er anført til Lars Jeppesen ☎ 6618 0653. Løbstilmeldingskontoen administreres indtil vi får et nyt program stadig af Lars.

Bestyrelsen

Formandens udstyrsmareridt

Efter flere års pause havde jeg i år atter tilmeldt mig et natløb. Min halogenlampes batteri var selvfølgelig brændt ud. Men i sidste øjeblik fik jeg styr på, hvad jeg skulle have med for at kunne gennemføre selve O-løbet.

Løbesko, sokker, skinner, løbebukser, T-shirt, løbetrøje.

Herudover de mere tekniske ting: en gammel pandelampe, et sæt seletøj (remme) med en taske til 6 batterier, en reservepære, en håndlygte til reserve, et kompas, en Emitbrik, en holder til løse postbeskrivelser, en fløjte, et ur, briller, regnskygge og høreapparat. Kom så ikke og sig at udstyret til o-løb er enkelt.

Jeg gennemførte ikke, men havde en god oplevelse ved Melfars natløb i Tellerup, på en meget flot sensommeraften.

Lars



Nye regler for kontrolkort !.

IOF (International Orientering Federation) har udsendt nye regler for kontrolkort. De er gældende fra 1. januar 2004. Der bliver hængt et eksemplar, der er oversat til dansk, op i klubhuset. Du kan også se/hente det på klubbens nye hjemmeside www.balslev.anet.dk/fullxml (husk at registrere dig).

Jørgen Petersen, sekretær

Som lovet i forrige nr. af bladet kommer her de sidste resultater:

Jydsk/fynske mesterskaber klassisk

D 45	1	Inge Jensen	2	Ayoe Berg
H-10	1	Mads Benfeldt		
H50	1	Tom Andersen		
H75	2	Carl Egon Berg		
D-16	4	Pernille Spangsberg		
H-16	3	Jesper Stamp	4	Harald Hermanrud
H-12	4	Laust Berg		
D-20	5	Rikke Stamp		

Jydsk/fynske mesterskaber stafet

45	1	Ayoe Berg, Jane Hansen, Inge Jensen
H65	1	Jørgen Arnsted, Lars Jeppesen, Preben Christiansen
H50	2	Gerhardt Jensen, Niels Rabølle, Tom Andersen
H-16	2	Jesper Stamp, Johan Berg, Harald Hermanrud
D13-16	4	Pernille Spangsberg, Line Stubberup, Christina Balslev
D17-20	4	Maja Bramming, Merete Spangsberg, Rikke Stamp

Ny hjemmeside

Der arbejdes for tiden på en ny hjemmeside til OO. Vi er pt. 5 medlemmer der arbejder på hjemmesiden.

Vi mangler et ungdomsmedlem

til at redigere ungdomssiderne, for det skal vel ikke være en "olding" på over 50 år, som skal gøre det, så derfor

meld dig

til Ole Balslev, hvis du også synes, at klubben skal have noget for de unge på klubbens hjemmeside.

Det er muligt at følge arbejdet ved at gå ind på www.balslev.anet.dk/fullxml, her kan du så registrere dig som medlem og se ellers skjulte sider. Når du har registreret dig, går et par dage før du kan komme længere ind i systemet, det skyldes at det ikke er automatisk registrering, idet det kun er klubbens medlemmer som får adgang.

Jørgen Petersen, sekretær.

40 år og fed på den fede måde

Ja, det er ikke til at forstå, men ikke desto mindre rigtigt.
Søndag den 4. januar fylder jeg 40 år, og jeg fejrer dagen med

Åbent hus i Jægerhuset.

De af mine o-kammerater og –konkurrenter, som har lyst at hjælpe mig igennem dagen, er meget velkomne til at kigge ind mellem kl.11.00 og 16.00, hvor jeg byder på en bid brød og en lille én til halsen.
Indtil da: God jul og godt nytår til alle

Lisbeth Skovbjerg



Formanden bortrejst

I tilfælde af vigtige sager, varetages formandens opgaver af:

I perioden 11-25 dec. 2003

[Jørgen Petersen](#)

I perioden 26 dec. 2003 til 12 jan. 2004

[Allan Grundsøe](#)

DM-klassisk 2005

Så skal vi til det igen. Klubben har sagt ja til at arrangere DM-klassisk i Brahetrolleborg den 11. september 2005 og jeg har sagt ja til at være stævneleder.

Banelæggerne er fundet – det bliver Finn Nilsson og Martin Søgård - og kontrollanter og øvrige funktionsledere er ved at blive fundet. Vi har haft det første indledende møde med skytten på Brahetrolleborg om det nødvendige skovareal og placeringen af stævnepladsen.

Sidst vi arrangerede DM-klassisk var i 1999 i det samme skovområde, men den gang alene i Brahetrolleborg Øst. Denne gang inddrages Brahetrolleborg Vest, hvor der ikke har været løbet siden DM-lang i 1992. Vi vil således anvende hele Brahetrolleborg Vest samt en del af Brahetrolleborg Øst.

Sidst vi arrangerede DM, fik vi meget ros for arrangementet – takket være, at samtlige klubmedlemmer bakkede op og lagde alle kræfter i. Jeg håber, og forventer det også, at det samme vil være tilfældet denne gang.

Vi gjorde sidst – lad os gøre det igen: lave et perfekt DM.

HV



H.V.Jensen — Hollufgaard

Emit-brikker

Vi tilbyder gratis opgradering af Ver. 3 brikken til versions nummer 3.15. Er man i tvivl om ens versions nummer så kan man checke i displayet. Versions nummeret vises i displayet umiddelbart efter brikkenummeret når trykknappen aktiveres.

Der er mange gode grunde til at tage imod vort gratis tilbud om opgradering f. eks.:

1. Brikkenummeret kan kaldes frem i displayet når man ønsker det ved at dobbelt klikke på tryknap. Tidligere har man ikke kunnet det hvis brikken ikke senest havde været aflæst på en aflæserenhed (250-enhed).

2. Den sidst nye teknologi er indlagt i den nye version 1.05 m.m.

Rent praktisk beder vi om, at man i klubben opsamler Ver 3 brikken fra medlemmer som ønsker at få opgraderet. Brikkerne sendes til Møller Sport senest den 19. december 2003. Brikkerne vil blive returneret til klubben omkring den 14. januar 2004. Det burde give mindst mulige brugs gener.

Gratis tilbudet gælder nu! Efterfølgende vil vi fakturere opgraderingsomkostninger.

Vi anbefaler, at man tager imod dette tilbud!

Ovennævnte meddelelse vil blive indlagt på vor hjemmeside www.mollersport.dk men ikke alle ser det, og vi skal derfor appellere til, at man indrykker en meddelelse i klubbladet hvis man har et sådant. Vi vil også prøve at få informationen i O-Posten, men decembern timeret udkommer ret sent i forhold til ovennævnte deadlines.

Vi skal iøvrigt henvise til vor hjemmeside hvor det op til Jul vil være gode købstilbud også på Emit brikker



Mange venlige hilsner
Møller Sport

Vind med Sydbank



Man kommer ikke sovende til de store resultater. Der skal samarbejde og engagement til og vilje – ikke mindst! Og netop de tre ting lægger vi også vægt på i Sydbank – for at skabe store resultater for vores kunder.

Kig ind – og hør mere om vores måde at "spille" på og om de resultater, vi kan score for dig!

SYDBANK

Hvad kan vi gøre for dig!

Faaborgvej 106 · 5250 Odense SV · Tlf. 63 17 23 24 · Fax 63 17 23 20
info@sydbank.dk · www.sydbank.dk

Ungdomssiderne

Vi skal nu snart i gang med vinterens træning. Som i selv har bedt om har vi lagt træninger hver torsdag. Vi vil til disse træninger lave forskellige lege/ træningsøvelser men ikke løbe o-løb, da det desværre er for mørkt til dette. Der vil dog også være træning hver lørdag, sammen med resten af klubben, hvor vi mødes kl. 1300. Vi starter hver gang med fælles opvarmning, og vil herefter deltage i de planlagte momenter.



Ole Amos instruerer Line Stubberup

Stafetten

Denne gang er det Johan Berg, der er blevet udfordret. Spørgsmålene er kreeret af Jakob Q., som kalder dem håndholdte:

Beskriv dig selv med tre ord

Glad, Frisk (bare ikke om morgenen), Genert

Hvad er din livret ?

PIZZA!

Hvad er dit bedste vejvalg ?

Et hvor det gik hurtigt og hvor jeg vidste hvor jeg var og pludselig var posten der bare! :-)

Hvad er du til nat eller dag, klassisk eller sprint ?

Dag, Sprint.

Er du til langstræk, eller korte stræk ?

Langstræk.

Hvad er det værste bom du nogensinde har haft ?

Hmm... et jeg lavede i Sverige på U2 kursus... jeg løb helt uden for kortet og endte ved en strand.. heh..

Hvilket løb er dit værste løb nogensinde ?

..Det ved jeg ikke jeg synes at alle løb har været gode... jeg har bare ikke løbet lige godt hver gang... hehe..

Hvilket løb er dit bedste løb nogensinde ?

Et hvor jeg ikke har bommet overhovedet og løbet lige i posterne hver gang!

Er du til tommelfingerkompas eller det gode gamle ?

Helt klart det til tommelfingeren!

Hvornår er en o-bane god ?

Når det er en god skov og en blanding mellem lange og korte stræk.

Hvor mange konkurrencer deltager du i om året ?

Så mange som muligt!

Hvornår startede du med at løbe orienteringsløb ?

Hmm.. det ved jeg ikke helt lige pludselig gjorde jeg det bare... tror nok jeg har løbet lige siden jeg blev født!

Hvorfor startede du med at løbe orienteringsløb ?

I starten havde jeg ikke noget valg fordi mine forældre gjorde det men nu vil jeg ikke kun undvære det! ved ikke hvorfor jeg startede...

Hvilken skov er den bedste du har løbet i ?

Silkeborgskovene

Hvilken skov er den værste du har løbet i ?

Det er Krengerup!!!! jeg synes ikke man kan kalde det for en SKOV!

Hvilket idol har du ?

Mmm... hehe... det må være Harald! han er jo ret god! :-D

Hvor mange gange løber du om ugen ?

Ikke så mange det er lidt kedeligt at løbe selv men jeg er med næsten hver torsdag og lørdag.

Hvad kan gøres bedre i klubben ?

flere ungdomsløbere både drenge og piger!

Skal der være mere o-løb i fjernsynet ?

JA KLART!

Hvad gør o-løb sjovt ?

hmm.. U2 kurser er noget af det bedste ved orienteringsløb! :-D ellers bare det at løbe er sjovt

Hvem er næste offer?

hehe.... det må være Aslak Vainio-Pedersen.



Johan Berg

Danske stafetmestre 2003



Inge Jensen / Ayoeg Berg / Jane Hansen



Jesper Stamp/Johan Brg/Harald Hermanrud



Gunner Aaskov/H.V.Jensen/Karsten Mogensen



Tom Andersen/Gerhardt Jensen/Niels Rabølle



Torsten Boe/Jørgen Arnsted/Preben Chris

Nybolig

A V I S E N

Tør du sige nej til en succes?

- Vi gør en forskel >>>



Palle Jensen
Ejendomsmægler
Næstved, 3300
Næstved
Mail på 41 51 21 21



Peter Schibye Jensen
Ejendomsmægler
Næstved, 3300
Næstved
Mail på 41 51 21 21



Henrik Jensen
Ejendomsmægler
Næstved, 3300
Næstved
Mail på 41 51 21 21



Christian Skibbe
Ejendomsmægler
Næstved, 3300
Næstved
Mail på 41 51 21 21



Morten Knudsen
Ejendomsmægler
Næstved, 3300
Næstved
Mail på 41 51 21 21



Lisbeth Rasmussen
Ejendomsmægler
Næstved, 3300
Næstved
Mail på 41 51 21 21



Lars Børn
Ejendomsmægler
Næstved, 3300
Næstved
Mail på 41 51 21 21



Tina Munkvad
Ejendomsmægler
Næstved, 3300
Næstved
Mail på 41 51 21 21



Benedicte Larsen
Ejendomsmægler
Næstved, 3300
Næstved
Mail på 41 51 21 21



Steffen Rasmussen
Ejendomsmægler
Næstved, 3300
Næstved
Mail på 41 51 21 21



Uffe Schibye Jensen
Ejendomsmægler
Næstved, 3300
Næstved
Mail på 41 51 21 21



Bjar Arntsen
Ejendomsmægler
Næstved, 3300
Næstved
Mail på 41 51 21 21



Lisbeth Rasmussen
Ejendomsmægler
Næstved, 3300
Næstved
Mail på 41 51 21 21



Pia Birte Andersen
Ejendomsmægler
Næstved, 3300
Næstved
Mail på 41 51 21 21



Susanne Skibbe
Ejendomsmægler
Næstved, 3300
Næstved
Mail på 41 51 21 21



Lilli Rasmussen
Ejendomsmægler
Næstved, 3300
Næstved
Mail på 41 51 21 21

Nybolig Palle Jensen

City
Borgergade 40
5000 Ålborg C
Tel. 8662 5252

Slagelse
Borgergade 260
5250 Ålborg NV
Tel. 8662 5200

Nyby
København 79
5270 Ålborg S
Tel. 8662 5201

Slagelse
Borgergade 124
5270 Ålborg SV
Tel. 8674 5222

Slagelse
Borgergade 25
5270 Ålborg SV
Tel. 8674 5222

Slagelse
Borgergade 41
5270 Ålborg C
Tel. 8624 2522

Center for byrådt
Borgergade 90
5100 Ålborg C
Tel. 8662 5200

Årsmøde på
www.nybolig.dk



Aktivitetsliste januar

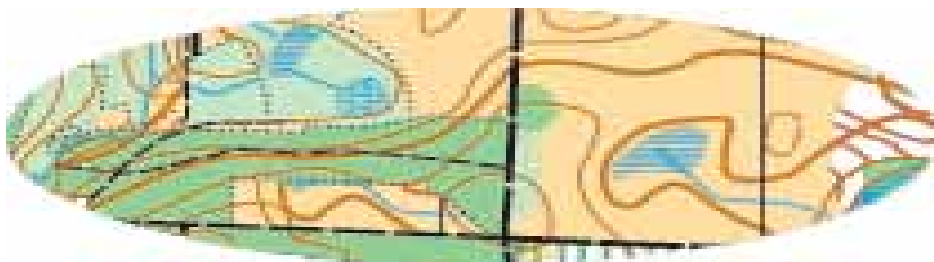
Dato	Aktivitet	Sted	Art	Klub
01	Nytårsløb	Åløkkeskoven	Nytårsløb	Odense OK
04	D-løb	Kårup skov	Nytårsstafet	Holbæk OK
06	Kursus	Brenderup skole	O-service	Sydkredsen
08	Kursus	Snabs klubhus, Vejle	Banelægning	Sydkredsen
10	D-løb	Jonstrup	Vintercup	OK Øst
13	Kursus	Esbjergs Klub- hus	Banelægning	Sydkredsen
15	Kursus	Brenderup skole	EMIT, erfa	Sydkredsen
19	Kursus	Snabs klubhus, Vejle	Træningsplanlæg	Sydkredsen
22	Kursus	Snabs klubhus, Vejle	Banelægning	Sydkredsen
24	D-løb	Danstrup	Vinter Cup	Lyngby OK
29	Kursus	Brenderup skole	Condes, beg.	Sydkredsen
31	D-løb	Ravnholt	Vinter Cup	OK Øst

Se specialindbydelser på de følgende sider i bladet samt indbydelse til vinterens træningsløb og vinterkarrusel

Aktivitetsliste februar

Dato	Aktivitet	Sted	Art	Klub
02	Kursus	Brenderup skole	Emit, beg	Sydkredsen
03	Kursus	Esbjergs klub- hus	Banelægning	Sydkredsen
22	D-løb	Øst Sjælland	Langdistance	Herlufsholm
29	D-løb		Lyhnes Langf.	Ballerup OK

Se specialindbydelser på de følgende sider i bladet samt indbydelse til vinterens træningsløb og vinterkarrusel



Faste aktiviteter:

Mandage	Gymnastik	Sct. Hans Skole	Oktober.-marts	Kl. 20.00
Tirsdage	Løbetræning	Jægerhuset	Hele året	Kl. 18.00
Torsdage	Ungdoms- træning	Jægerhuset	Hele året	Kl. 18.00
Torsdage	Svømning	Universitets- svømmehallen	Følger skoleåret	Kl. 20.30

NB. Der kræves adgangskort til svømmehallen.

Henvendelse til Svend Åge Andersen, tlf. 6616 5188

Til nye medlemmer

Velkommen

Til Jens Mogensen, som er blevet indmeldt siden sidst.

Klubben har følgende faste aktiviteter:

Mandage	Gymnastik	Sct. Hans Skole	Oktober.-marts	Kl. 20.00
Tirsdage	Løbetræning	Jægerhuset	Hele året	Kl. 18.00
Torsdage	Ungdoms- træning	Jægerhuset	Hele året	Kl. 18.00
Torsdage	Svømning	Universitets- svømmehallen	Følger skoleåret	Kl. 20.30

Adgangskort til svømmehallen udleveres af
Svend Aage Andersen - tlf. 6616 5188



3 nye medlemmer til træningsløb ved Hollufgård

INDBYDELSE



Banelæggerne udfordrer dig – bevis at du er ligeså smart som os!

Vi håber, at Fidusløbet bliver en mangeårig tradition i Odense Orienterings Klub, i løbet af nogle år. Alle erfarne fidusløbere ved, hvad det går ud på, men for første-gangs-fidusløbere kan det være lidt forvirrende, så her følger en kort forklaring.

Fidusløbet går i al sin enkelthed ud på at opsøge flest mulige poster i løbet af **2 timer**, men da det kun er et begrænset antal poster, som er indtegnet, må man løse de såkaldte "fiduser" for at finde nye poster.

Nogle poster er lette at regne ud, mens andre er lidt sværere, således at der er noget for både begyndere og de lidt mere rutinerede. Alt afhængig af hvor svære posterne er, gives der imellem 10 og 100 points for hver enkelt. Holdet, som opnår flest points, kan kåres som vindere, og næste års arrangører bliver det OO - hold, som placerer sig bedst.

Der udleveres **et kort til det enkelte hold, som består af to personer. Holdet må på intet tidspunkt dele sig.** Typisk vil det totale antal poster i skoven ligge omkring 40.

Hjælpe midler er tilladt. Vi anbefaler, at du medbringer: kompas, hjerne, noget der kan skrive i al slags vejr, en tændstik (alm. Tordenskjold), evt. skriveplade, nåle, passer, snor," you name it".

Torben og Sven

Dato :	Lørdag d. 20/12.2003
Tidspunkt :	kl. 13.00
Mødested :	Jægerhuset
Skov :	Åløkkeskoven
Startpenge :	Kr. 20.00
Tilmelding :	Til Lars Jeppesen, formand@odense-ok.dk tlf.. 66180653 (du kan ikke tilmelde dig via O-service)
Afslutning :	Efter løbet samles vi til gløgg og æbleskiver i klubhuset

Bestyrelsen

NYTÅRSLØB 2004



Kom godt i gang med det nye år, mød op til klubbens årlige NYTÅRSLØB. Selv om det nye år måske stadig gør lidt ondt (i hovedet), er der ingen undskyldning for IKKE at møde op.

Dato: Nytårsdag 1. jan. 2004

Tidspunkt: Kl. 13.00

Mødested: Jægerhuset

Løbsområde: Åløkkeskoven.

Løbsform: Hemmelig, men banelæggeren har en plan.

Startafgift: Kr. 20,-.

Tilmelding: Allan Grundsøe email, agrundsoe@hjallesenet.dk
tlf. 66152606 eller på liste i klubhuset, helst inden jul.

Dalum-Hjalleseløbet 2004

For 8. gang afholder Odense Orienteringsklub Dalum-Hjalleseløbet med start fra Dalum-Centret og distancerne 5 km og 10 km

7. marts 2004 kl. 11,00

Vi håber fortsat at fastholde og helst forøge deltagerantallet. Løbet er dog ret afhængigt af vejret, men vi har været heldige et par gange.

Det er et løb med virkelig mange og fine præmier, både vinderpræmier og lodtrækningspræmier.

Hjælp os med at reklamere for løbet til venner, familie og kolleger og evt. selv deltag. Vi vil gerne have mange medlemmer ud og løbe, så hvis ikke du er en af de mange hjælpere, så udfyld tilmeldings-kuponen, eller tilmeld dig som sædvanlig til Lars Jeppesen evt. på

formand@odense-ok.dk eller tlf.. 6618 0653

Venlig hilsen Steen Egedesø
stævneleder



Tilmelding til Dalum- Hjalleseløbet

Den 7. marts 2004 Start kl.11.⁰⁰



Tilmelding sendes til: Bjarne Rasmussen, Sanderupvej 8, 5250 Odense SV.

SENEST DEN 27. FEBRUAR 2004

Startgebyr: Født 1987 og senere = 40 kr. Født 1986 og tidligere = 50 kr. Check kan vedlægges tilmeldingen eller indbetales på GIRO 208 26 32 til OO's kasserer: Lisbeth Skovbjerg, Bjergmarken 40, 5260 Odense S.

Startnumre udleveres i Dalumcenteret på løbsdagen kl. 9.³⁰ - 11.³⁰.

Blandt de forhåndstilmeldte deltagere i løbet trækkes der lod om ét par løbesko fra Multiatleten (Værdi kr. 1000,00).



Tilmelding til Dalum Hjalleseløbet 2004:

Fornavn..... Efternavn-..... Født år.....

Adresse..... Postnr.....

Klub.....

5 km. 10 km. M K Startgebyr sendes med check Sendt pr. giro

VINTERTRÆNINGSLØB 2004

Vi vil i lighed med tidligere fortsætte samarbejdet med Fåborg, Svendborg og OPI omkring de hidtil velbesøgte **lørdagstræningsløb** til vinter.

Der er mulighed for at starte fra kl. 13.00 – 14.00 **hver gang**.

Du skal selv prikke baner ind, med mindre du har meldt dig til **VINTERKARRUS-SELLEN**, læs senere

Der vil være følgende 4 baner ved træningsløbene:

Svær 7 – 9 km

Svær 5 km

Mellemsvær 4 - 5 km

Let/begynder 2 – 3 km

Der vil blive brugt emit ved alle løb. Ved startstedet vil der stå en 0-enhed, hvor du skal rense din brik. Ved målet vil der være placeret en post 100, som skal stemples som afslutning på løbet. Efterfølgende kan man få sine stræktider udleveret. Man kan naturligvis undlade at bruge (emit-)brik.

Pris pr. løb er **kr. 20**.

PROGRAM

Dato	Skov	Mødested	Klub	Bemærkning
10. jan.	Kirkeby Vest	Savværket	SVOK	vinterkarrusel
17. jan.	Glamsbjerg Hegn	Krengerupvej	OO,	vinterkarrusel
24. jan.	Svaninge Syd	Gåsebjerg	FOK	vinterkarrusel
31. jan.	Gudbjerg skov	Vesterskovvej	SVOK,	vinterkarrusel
07. feb.	Høgsholt	Tommerp Svømmeha	OO,	vinterkarrusel
14. feb.	Ravnholt	Ml. Ryslinge-Måre	OO,	vinterkarrusel
21. feb.	Sundet	Gymnasiet	FOK	vinterkarrusel
28. feb.	Lohals	Lohals Skole	SVOK	langdistance

I forbindelse med vores klub-lang den 1. marts er det påkrævet med tilmelding, hvis du ønsker at deltage. Banerne vil være fra 8 – 20 km med første start kl. 12.00.

Endelig indbydelse kommer i næste klubblad.

Tilmelding til løbstilmelderen senest tirsdag den 24. februar.

VINTERKARRUSEL

For at følge sidste års succes med stjerneløb op laves i år en **VINTERKARRUSEL** i forbindelse med de første syv vintertræningsløb – ikke d. 28. feb. i Lohals.

Løbene afvikles på følgende måde:

Løbene afvikles som stjerneløb (a' la Jættemilen), dvs. man løber flere sløjfer.

Der løbes på kort med fortrykte baner.

Mødetid for alle kl. 12.45 der er fælles start kl. 13.00.

Efter løbet udleveres stræktider til løberne.

Prisen er 20 kr. pr. løb, opkræves via løbskontoen.

Såfremt man skal låne brik, aftales det med ens egen klub.

Der udbydes følgende baner:

Stjernebane 1:	8 – 10km	svær
Stjernebane 2:	6 – 7km	svær
Stjernebane 3:	4 – 5,5km	svær
Stjernebane 4:	3,5km	svær

Der kræves tilmelding via klubbens løbstilmelder **senest TIRSDAG** før det løb du vil deltage i.

Bestyrelsen

Vore dygtige løbere ved
J/F stafet 23. august Sletten



EMNE: **Banelæggekursus**

MÅLGRUPPE: Begyndere, let øvede

INDHOLD: Grundlæggende banelægning med henblik på at lave baner til din klubs træningsløb i den nærmeste fremtid. Kurset løber over to gange med to til tre ugers mellemrum. Se nærmere nederst på siden.

UNDERVISER: Lars Thestrup, HTF

TID/STED: Vejle: Torsdag d. 8. januar kl. 18-22
Torsdag d. 22. januar kl. 18-22

Snab's klubhus, Nørremarksvej 96, Vejle
Motorvejsafkørsel 60 Vejle Nord, følg derefter Horsensvej mod Vejle ca. 500 m, drej til venstre 1. gang (Niels Bohrs Vej), hvor denne ender drejes til venstre ad Nørremarksvej, klubhuset ligger på højre hånd lige efter at motorvejen er krydset.

Esbjerg: Tirsdag d. 13. januar kl. 18-22
Tirsdag d. 3. februar kl. 18-22
Esbjerg's klubhus: Grådybparken 19, 6700 Esbjerg

TILMELDING: Senest d. 29. december 2003 til Grethe Buch, 75-871095, gretheb@jellingnet.dk

PRIS: 200 kr. der senest 6/1 2004 indbetales til kredsens kasserer Jette Sørensen.

Konto nr. 6840-1053258.
Vær opmærksom på evt. refusionsmulighed i kommunerne.

FORPLEJNING: Der serveres kaffe/the + brød

På vegne af kreds TKU og VKU

Træningsløbsbanelægning

Opret en konto med baner i O-løbsbanken.

Grundlæggende banelægning med henblik på at lave baner til din klubs træningsløb i den nærmeste fremtid. Kurset har udgangspunkt i ”Banelægning for alle” men tilføres elementer fra B-løbs banelægning.

Varighed: 2 aftener á 4 timer (2-3 uger imellem)

1. aften

Hovedemner:

- Begreber
- Banelæggers opgave
- Sværhedsgrader, herunder momenter
- Stræktyper
- Variation
- Ansvarlig banelægning, herunder også vildtvenlig banelægning
- Banelægningsmetodik
- IOF-symboler
- Oplæg til hjemmeopgave

Uddrag af dagbogen HöstÖst 2003

Af Grete Nedergaard

Turen gik fra Sverige til Tyskland, Tjekkiet, Slovakiet, Østrig, Ungarn, Serbien, Bosnien, Kroatien, Slovenien til Italien.

Dynamik, oplevelser, uforudsete hændelser, forbedret træningstilstand – det var det der fristede os 2 ”gamle” piger (Karen-Lisbeth Fredberg og redaktøren), da der blev mulighed for at slippe den grå danske hverdag og komme til de nye lande på en anderledes måde.

Vi valgte at stå på i Åhus i det østlige Skåne. Her blev ålegildet den indledende manøvre til turen for os 2 piger.. Der var hygge og stemning med harmonikamusik og fællessang i en stor træhytte med levende lys. Og der blev også drukket en del ”sportsdrik” (jo, svenskerne HAR humor).

En sej start

Bussen gik så til Trelleborg, hvor vi kørte ombord på færgen med Rostock som destination. Vi blev installeret i et 4-pigers køjerum, og kl. 04,30 var det så op til en hurtig

Fortsættes side 27

UNDGÅ FEJLKØB

START hos løbespecialisten på Fyn

Stort udvalg
af de bedste
LØBESKO

GRATIS
STILANALYSE

- Rådgivning
Ved løbeskader
- Alt i løbetøj og løbe-
udstyr

Fyns største udvalg
af energiprodukter



www.multiatleten.dk

 **SPORT
MULTIATLETEN**

Fåborgvej 12 - 5250 Odense SV - info@multiatleten.dk

morgenmad og så videre til Blumberg/Ahrensfelde, hvor der var arrangeret et flere-sløjfe løb af Bundesschutzpolizei lige ved deres helt nye træningscenter hvor vi også blev beværtet. Turen gik så videre til Berlin, hvor vi fik en 2-timers sightseeing.



Omlædning i det fri

Ret hurtigt kom vi i snak med svenskerne. Stockholm-folkene spurgte, om man kan "springe" orientering i Danmark. De har ca. 100 kort i nærheden af, hvor de bor. Dog kendte flere en del danske terræner, så det var nok en lille "mobning".

Vi kørte i dobbeltdækkerbus, og vi blev interviewet på stribe, så vi blev rystet godt sammen. Buschaufføren havde planer om at skrive sine erindringer. De skulle hedde: "Det er koldt, det er varmt, det trækker!" - Så var den på plads.

Vort mål var Brno, hvor vi skulle overnatte. Klokkeren blev halv tre nat, før vi var fremme på vort hotel, så vi satte uret til 7,15 næste dag. Men vi vågnede, da hoteluret stod på 7,32, og så var det op. Hvad vi ikke havde observeret, var at de ikke havde stillet uret tilbage til normaltid. Det var nemlig lige den dag, sommertiden sluttede, så vi havde god tid inden starten

Spændende løb

Der var arrangeret et løb i parken ved Borgen Spilberk, lige ved siden af hotellet. Det blev afviklet inden morgenmaden.

Så efter en lang tur og en kort nattesøvn måtte vi så i terrænet, og det var kuperet. Vi blev jaget op og ned og ud og ind ved borgen. Det var dog en kort bane, så vi fik vores morgenmad og drog så videre til alle de nævnte lande, og undervejs løb vi 18 løb i alle slags terræner, ja selv i de varme kilder i Ungarn var der arrangeret "løb". Vi fik et lille kort spændt på armen, og så kunne vi svømme ud under et gardin fra badeanstalten (lufttemperatur 6 gr) og hente de udlagte poster. Af turens deltagere var der dog kun ca. 10 der gennemførte dette løb.

Vi har bestemt ikke fortrudt, at vi tog med på denne tur.

Glimt fra Høst-Øst Rejsen 2003.

Passagen ved grænseovergangen nær Triest varslede indgangen til det gamle vesten; det tog kun 7 min. at komme fra Slovenien til Italien!!

Et blik over landskabet viste fint harvede marker med træer plantet i lige rækker; alt sammen fint, friseret og nysseligt. Vi kørte hen over Poslettens flade landskab indtil vi nåede Thiene, hvor bjergene rejste sig mod nord. En serpentinervej med 10 hårnålesving tårnede sig op foran os, og langsomt kravlede dobbeltdækkerbussen op ad bjergsiden, mens vi i den klare solskinsluft så enhver detalje i huse og marker, der efterhånden fik miniatureformat i det svimlende dyb under os, før bussen rundede passet, og vi landede i den blødt svungne højslette omkring Asiago i 1001 meters højde.

Et måltelt fortalte os, at vi havde nået løbsområdet, og efter yderligere 200 meters stigning, nåede vi også startområdet. Her gik starten snart efter blandt løsgående køer, der dog stod og krøb sammen for at holde varmen. Det gjorde vi andre sådan set også, men så snart starten gik, var kulden glemt, benene gik i rask tempo over den bløde mosbegrøede stenbund, og sveden trak sine spor over huden. Det blev en frisk og dejlig tur ned over bjergsiden inden regnen slørede udsigten til byens knejsende triumfbue og de blidt bølgende bjergsider.

Den næsten morgen var verden blevet hvid, og store snefnug dalede ned og dannede et vådt og blødt tæppe, der strakte sig så langt øjet rakte. Klokkeren 8.30 gik starten, og regnskærmen blev til en sneskærm, og orienteringsskoene, der var indsmurt i ler efter de sidste 15 løb, blev rene og pæne uden vand og sæbe og var ved målgang klar til nedpakning.

Eftermiddagen blev brugt til rekognoscering i Venedig, hvor søndagens gadeløb, det 24. MOV-løb (Meeting Orientamento Venezia), skulle finde sted. Med et kort i én hånd og en paraply i en anden banede vi os vej gennem byens smalle gader, ud og ind mellem en urskov af paraplyer, der spankulerede af sted i 3 etager, over Rialtobroen, på tværs af Markuspladsen, hvor lynene flammede hen over himlen, og langs vandet til Arsenale. Nu kendte vi vejen og begav os på tilbagevejen til stationen, men pludselig stod vi for enden af et stræde der udmundede i en kanal; tilbage igen, hvor var den sidevej, der stod på kortet? Jo såmænd, der var jo en dør ind til noget, der lignede en kirke, men der vovede vi os nu ikke ind. Vi gik en længere vej udenom og stod nu foran en dør på den anden side af samme bygning og med broen ligefrem foran os, så måske skulle vi blot have forsøgt at gå igennem bygningen!

Søndagen oprandt med strålende sol og 14 graders varme. Idrætshallen ved Arsenale vrimlede med folk der klædte om i en kæmpehal og efterlod deres pakkenelliker tæt stuvet sammen med vennernes i et håb om på et tidspunkt at finde dem igen. Starten

gik på promenaden ud til lagunen, og mange gyder og krinkelkroge skulle findes, inden man havde besøgt alle poster og kunne begive sig til målområdet, der ligesom starten lå på lagunekajen blot lidt længere mod øst. Løbet var med sportident tidtagning og man konkurrerede i de klassiske aldersinddelinger. Deltagerantallet var formodentlig omkring 1000. Også på denne årstid vrimlede Venedig med turister, hvoraf de fleste smilede overbærende, når løberne kom springende ud og ind mellem folk i de snævre gyder; faktisk så jeg kun en mand, der blev vældig arrig da en løber trådte hans hund på poten, men heldigvis blev løberen reddet af sin hurtighed – han var for længst borte i vrimlen før manden fik vendt sig om!

Det var en oplevelse for sig at deltage i dette gadeløb i Venedig ligesom det i det hele taget var en oplevelse at deltage i denne Høst-Øst rejse, hvor den yngste var 14 og den ældste 86! Hvorfor er der ikke flere danskere, der deltager i disse Høst-Øst rejser, hvor fantasien udvikles og opøves i mødet med de mange forskellige terræntyper?

Karen-Lisbeth Fredberg



Den klassiske udsigt fra Rialtobroen



Et dejligt, krøllet brugt kort, som er formindsket lidt.

Odense Orienteringsklubs bestyrelse

	Tlf.	E-mail
Formand	Lars Jeppesen 6618 0653 Agertoften 14, 5270 Odense N	formand@odense-ok.dk
Sekretær og Næstformand	Jørgen Petersen 6615 74 65 Bødøparken 3, 5400 Bogense	sekretaer@odense-ok.dk
Kasserer	Lisbeth Skovbjerg, . 6615 1989 Bjergmarken 40, 5260 Odense S	kasserer@odense-ok.dk
	GIRO 208 26 32 - Kontooverførsel reg.nr.1199 konto 2082632	
Bestyrelsesmedlem	Allan Grundsøe 6615 2606 Koordinering af Ildfuglevænget 228, 5260 Od. S træningsløb/aktivitetslister	agrundsoe@hjallesenet.dk
Bestyrelsesmedlem	Jacob Q. Christensen 6612 0873 Ungdom, seniors, Langelandsgade 12,1.tv.5000 Od.C rekruttering	jakob-Q@christensen.mail.dk
Bestyrelsesmedlem	John Petersen 6484 2474 Materiel Vestergade 34, Sørslev, Søndersø	dj-jr@get2net.dk
Suppleant	Inge Jensen	

Udvalg og kontaktpersoner

	Tlf.
Ungdomsudvalg:	
Gintas Bloze	6592 1291
Ole Amos	6592 1260
Rikke Stamp	6440 2777
Kortsalg	Jørgen Petersen 6615 7465 kortsalg@odense-ok.dk
Kortudvalg	Sven Spangsberg 6447 2244
Arrangementer	Torsten Boe 6615 1370
Gymnastik	Kirsten Zederkof 6613 3341
Svømning	Svend Åge Andersen 6616 5188
Bemærk	~polet fås hos Svend Åge Andersen -
Skovkontakt	Svend Åge Andersen 6616 5188
Udlån klubhus	Lisbeth Skovbjerg 6615 1989
Klubhuset	Jægerhuset 6617 9140
Webmaster	ole.balslev@anet.dk 6593 0363
Løbstilmelding - nyt - nyt - nyt - nyt	
Åbne løb/O-service	Allan Grundsøe 6615 2606
Øvrige løb	Lars Jeppesen 6618 0653
Giro 346 72 52	Kontooverførsel reg.nr.1199 konto 3467252

Klubbens hjemmeside	www.odense-ok.dk
Klubbens testside	www.balslev.anet.dk/fullxml

Generalforsamling

Der indbydes til ordinær generalforsamling i

Odense Orienteringsklub

tirsdag den 10 februar 2004 kl. 19.30 i Jægerhuset.

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning om foreningens arbejde i det forløbne år
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse
4. Planer for kommende år samt forelæggelse af næste års budget.
5. Indkomne forslag fra bestyrelse og medlemmer. *)
6. Kontingentfastsættelse
7. Evt. valg af formand. Ulige år.
8. Valg af bestyrelsesmedlemmer.
Jørgen Petersen
Allan Grundsøe Allan ønsker ikke at forsætte
John Pedersen
9. Valg af bestyrelsessuppleanter: Vakant, Inge Jensen.
10. Valg af revisor. Palle Møller Nielsen
11. Valg af revisorsuppleant. Svend Aage Jensen
12. Eventuelt

Bestyrelsen.

*) Forslag der ønskes behandlet på den ordinære generalforsamling skal være bestyrelsen i hænde inden udgangen af december måned.