



KORT & GODT

fra Ballerup OK

Nr. 1 • Februar 2014 • 44. årgang



Der diskuteres taktik til årets Bajusta

Ballerup Orienteringsklub

Ballerup Orienteringsklubs (BOK) formål er at fremme interessen for og udviklingen af orienteringsidrætten. BOK, som blev startet i 1950, er medlem af Dansk Orienteringsforbund (DOF) under Danmarks Idrætsforbund (DIF). BOK råder over klubhuset Egedal.

BOK's hjemmeside findes på:

<http://ballerup-ok.dk/>

Kontigent 2014 for Ballerup OK

– Betales årligt.

Seniorer (21-64 år)	kr.	550,-
Ungdom (t.o.m. 20 år)	kr.	350,-
Studerende.....	kr.	350,-
65 år og derover	kr.	350,-
Dobbelt medlemskab, hvor løbs- afgift betales via anden klub	kr.	350,-
Familiemedlemskab.....	kr.	1100,-

Ungdom:

Får en del startafgifter betalt og der ydes, i et vist omfang, tilskud til transport.
Se regler for Ungdomsmedlemskab.

Studerende:

Kan forud for deltagelse i et arrangement indgive ansøgning til bestyrelsen om tilskud.

Familiemedlemskab:

Omfatter alle i en husstand med samme post adresse, men højst 2 personer i aldersgruppen 21 år og derover.

Nyttige adresser

Formand:

Lars Hanghøj Petersen
Tlf. : 44 91 32 50
lhp@dbc.dk

Kasserer:

Jørgen Skaarup
Tlf. : 44 48 07 56
joe@famskaarup.dk

BOK's bankkonto

Jyske bank
Reg.nr. 6610 konto 2608381

Arbejdernes Landsbank
Reg.nr. 5339 konto 0314258

Klubhus

»Egedal«
Egebjergvej 27, 2750 Ballerup

Klubhusansvarlig

Govert Heede
Tlf. : 44 94 18 71
govert@get2net.dk

Salg af Klubkort

Jørgen Skaarup
Tlf. : 44 48 07 56
joe@famskaarup.dk

Løbstilmelding, indland

Per Christoffersen
Tlf. : 44 65 47 99
peraaes@mail.dk

Løbstilmelding, udland

Gunnar Tamberg
Tlf. : 44 97 48 89
tamberg@tdcadsl.dk

Ungdomskurser

Tilmelding via www.o-service.dk

Tilmelding, spisning tirsdag

Bo Berthelsen – Tlf. 29 13 21 42
Enten via sms eller ved at ringe, senest søndag aften.

KORT & GODT »Hjemmeside«

Skribentlisten

Der er ikke nogen egentlig skribentliste, men redaktøren håber dog på en masse frivillige bidrag.

Har du oplevet noget spændende eller syntes du der mangler noget, så skriv dit indlæg og send det til redaktøren på: klubblad@ballerup-ok.dk.

OG HUSK! du behøver ikke at vente på at blive prikket på ryggen, før du skriver noget til klubbladet. Frivillige indlæg giver en meget gladere og mere entusiastisk redaktør.

Redaktion

Ansvarlig

Diana Cederberg

Egebjerg Bygade 14

2750 Ballerup

Tlf. : 2324 3966

E-mail: klubblad@ballerup-ok.dk

Foto

Fotos, der skal bringes i Kort & Godt, må meget gerne afleveres i digitalt format.

Papirfotos modtages også og leveres naturligvis tilbage.

Der betales ikke honorar for bragte fotos.

Næste deadline

30. april 2014

Indhold

Nye Medlemmer.....	4
Karruselløb	4
Tirsdagstræning	4
Beretning 2013	5
Påskeløb – Klubtur.....	9
BOK-Kalenderen.....	9
Generalforsamling	10
O-kursus for let øvede	12
Ballerup OK's historie - Del 3	13
TC-Træning	17
Ballerup OK Klubpokaler 2013	18
Copenhagen Orienteering.....	19
Til o-løb på Island og Færøerne	20
Nyt fra bestyrelsen	22
Find os på nettet	24

KORT & GODT

- er medlemsblad for Ballerup OK.
- trykkes på Quickly Tryk A/S og bliver distribueret til medlemmerne; et blad per husstand.
- oplag er på 200 stk.

KORT & GODT

- udkommer 4 gange per år:

- Februar
- Maj
- August
- November

Deadline er d. 1. i måneden og bladet udkommer senere på måneden.

Nye Medlemmer

Zouhaier Krifa

Email: Zouhaier.krifa@skolekom.dk

Adresse: Lerholmvej 3

Telefonnr: 44659050

Mobilnr: 50564305

JP Haahr Larsen

Email: jphaahrlarsen@yahoo.com

Adresse: Kastebjergvej 2a, 2750 Ballerup

Telefonnr: 23370118

Karruselløb

Oversigten over Østkredsens karruselløb findes på <http://ostkredsen.dk/cms/index.php?page=karruselløb>



Tirsdagstræning

Traditionen tro har Ballerup OK i mange år kunne tilbyde løbetræning fra klubhuset Egedal. Dette hver tirsdag kl. 18.00.

Og i alle de år som jeg – redaktøren – har været medlem af Ballerup OK, har der også været mulighed for at kunne indtage en udsøgt to-retters menu. Siljan Breiy har troligt stået ved gryderne lige så længe og sørget for at maden stod klar kl. 20.00. Mange tak for det.

En hyggelig aften, hvor der er mulighed for at møde gamle som nye medlemmer. En aften hvor weekendens O-løb kan blive diskuteret. En aften som klart kan anbefales.

Tilmelding til spisning

Til sådan et måltid skal der handles ind. Og for dette står **Bo Berthelsen**. Der er mulighed for at tilmelde sig fra tirsdag til tirsdag. Eller man kan ringe til Bo senest søndag aften på **telefon 29 13 21 42**, dvs to dage før man ønsker at deltage i spisningen. Som noget nyt accepterer Bo også en SMS.

Løbetræningen er helt gratis og for alle. Spisningen er ligeledes for alle – Pris kun kr. 20,- og en sjælden gang lidt hjælp til opvasken.

Beretning 2013

Medlemmer

Vi var ved udgangen af 2013 i alt 185 medlemmer fordelt på 110 mænd og 75 kvinder. Heraf har vi 13 passive medlemmer (medlemmer der løber for en anden klub mv.). Aldersmæssigt set er vi 19 medlemmer op til 12 år, 10 medlemmer i intervallet 13-18 år, 6 medlemmer i intervallet 19-24 år, 106 medlemmer i intervallet 25-59 år og 44 medlemmer på 60 år og derover.

Vi har i løbet af 2013 fået 17 nye medlemmer, mens 39 er udmeldt.

Bestyrelsen

Bestyrelsen har i 2013 bestået af Lars Hanghøj Petersen (formand), Helle M. Frederiksen (næstformand), Jørgen Skaarup (kasserer), Poul Breij (sekretær) og Gitte Grauert med Jimmy Hoen og Gregers Jørgensen som suppleanter. Desuden har Govert Heede, Gunnar Tamberg, Per Christoffersen, Annette Bonde og Niels Aabye regelmæssigt deltaget i bestyrelsesmøderne. Der er i alt afholdt 7 bestyrelsesmøder.

Herudover har bestyrelsen været repræsenteret ved møder med DOF (bl.a. det årlige repræsentantskabsmøde), klubledermøder i Østkredsen, møder i BMSI (Ballerup-Måløv-Skovlunde Idrætsunion) samt diverse arrangementer afholdt af Ballerup Kommune.

Arrangementer

Igen i 2013 har vi haft mange arrangementer pænt fordelt over hele året.

Det har gennem flere år været en fast tradition, at vi afholder et af de i alt 8 Nat Cup-løb lige før jul. I vinteren 2012/13 blev det, på grund af andre klubbers ønsker, i stedet efter jul, nemlig 23. januar i Jonstrup Vang med god tilslutning. Et arrangement hvor både bespisning – med 2 slags suppe – og baner som sædvanlig var i top. Igen foregik

det fra Egedal med Helle M. Frederiksen som stævneleder og Annette Bonde som banelægger.

Den 3. marts fik Alex Ottesen og Claus Cederberg så pustet liv i et efterhånden glemt løb: Lyhnes Langfærd, nu i Ballerup OKs regis. Løbet var tidligere en årlig vintertradition arrangeret af De Hårdes Klub, og med den lange bane på over 20 km og 52 poster rundt på Egebjerg-, Ballerup Nord- og Lautrupkørtene fik de langdistance-hungrende o-løbere en fin oplevelse. Der var også mellem og korte baner, som de godt 60 deltagere fordelte sig på.

Fredag d. 12. april afholdt vi fyraftensprint på klubbens nyeste kort: sprintkortet over Lautrup-parken. Løbet var tænkt som en træning til DM sprint senere på måneden, og det faldt i god jord med 111 tilmeldte deltagere. Stævneleder var Annette Bonde, som havde fundet en fin stævneplads ved Borupgård-gymnasiet, og banelæggere var Lars Hanghøj og Jørgen Skaarup.

Den 15. maj løb så Firma-O-Løbet af stablen – for første gang som et forårsløb. Det påvirkede ikke deltagerantallet, 48 hold med hver 4 deltagere havde i det fine vejr en herlig tur rundt i Jonstrup Vang. Der deltog hold fra virksomheder både i og uden for kommunen, og med mange positive tilbagemeldinger er det helt klart en fin måde at præsentere vor sport på over for andre motionsinteresserede. Annette Bonde tog sig af både arrangement og baner.

Hareskovløbet blev afholdt 29. maj for 24. gang med 671 deltagere, 78 flere end sidste år og igen ny rekord. Stævnet forløb rigtig godt, igen i år med børneløb og chiptidtagning. Jonstrup Vang-løbet blev afholdt 28. september for 15. gang med 84 deltagere. Frank Rasmussen var tovholder for begge motionsløb.

Ballerup Sommer Cup blev i 2013 afholdt for 11. gang de 3 første torsdage i juni, denne gang på

det nye kort over Kongsholmparken i Albertslund samt med udgangspunkt i klubhuset gengan-gerne Lille Hareskov og Jonstrup Vang. Sidste etape var som noget nyt med samlet start og alt i alt positive tilbagemeldinger med flot deltagelse: ca. 635 startende, hvoraf mange løb alle 3 løb. Liselotte Andersen var tovholder og koordinator, Finn Hultengren, Morten Ploug og Kuno Rasmussen stod for banerne.

Den 28. august var det igen vores tur til at afholde et af Østkredsens Skovcup-løb – som de forrige år fra Egedal. Et altid godt og sjovt stævne med de mange børn, som enten selv finder vej eller har noget kvalitetstid sammen med forældre og bedsteforældre i skoven. Morten Ploug var igen i år stævneleder med Jimmy Hoen som banelægger.

1. september afholdt vi divisionsmatch for 3.-6. division i Tisvilde Hegn. Stævneplads var ved den store parkering ved stranden i Tisvildeleje, og løberne fra kredsens mindre klubber havde en fin dag i det krævende terræn. Vi, som arrangerede, forsøgte at krybe lidt i læ for den stride blæst, der netop havde valgt denne dag at husere på. Ca. 530 var et pænt deltagertal, især pga. den lange køretur for de midt- og sydsjællandske klubber. Et par små klubber opgav dog at stille hold. Per Christoffersen var stævneleder, Jens Høgsfeldt banelægger.

Klubture mv.

Årets påskeløb sidst i marts var henlagt til 3 midtjyske plantager. Et stort hold klubmedlemmer trodsede den forlængede vinter og drog igen i år mod vest de første påskedage, hvor Gunnar og Susan Tamberg havde reserveret overnatning på Givskud vandrehjem - med en løvepark i baghaven.

I 2013 havde vi ikke en fælles sommerklubtur, men mange af klubbens medlemmer drog selv af sted til de efterhånden utallige flerdagsløb, der arrangeres i sommermånederne, både herhjemme og over det øvrige Europa. Således havde vi mange løbere til 3-dages-stævnerne Vikingedysten i det sydjyske og Skaw-dysten i det nordjyske. Uden for landets grænser var det så eksotiske steder som O-Ringen i Nordsverige (Boden), VM-løb i Finland,

Veteran-VM i Nordvest-Italien, Slovenien, Island, Færøerne, Irland m.m., der trak. Og uden for sommersæsonen var der klubmedlemmer til o-løb i både Berlin, Rom, Portugal, Sardinien og Istanbul.

Den store DM-weekend i september (DM-stafet og DM-lang), som blev holdt på Møn, trak - måske netop derfor? - i 2013 ekstra mange medlemmer. En del fandt selv overnatning, andre kørte frem og tilbage.

En efterhånden stor del medlemmer starter løbsæsonen med Pan-Vären, et 3-dages løb ved Åhus (østlige Skåne) i starten af marts, og runder så af med at tage til Høst Open på Bornholm sidste weekend i oktober.

Vi har også i 2013 holdt vore stolte stafettraditioner i hævd: Selvom det er begyndt at knibe lidt med at stille fuldt hold, så deltog vi igen i år med et 10-mands herrestafethold til TiOMila ved Stockholm først i maj – resultat: Nr. 255, og 4. bedste (af 6) danske hold.

Den traditionsrige Nytårsstafet i januar ved Holbæk plejer vi at have et godt tag på, især i klassen H 145 (samlet minimumsalder), hvor vi i Rørvig Sandflugtsplantage vandt for 10. år i træk. Oveni vandt vort damehold også.

Træning

Tirsdagstræningen har igen i 2013 med Poul Breiy som tovholder kørt med en god og fast plan for træningen og instruktion på dagen. Og når han har været på ferie, har han sørget for stand-ins. Siljan Breiy og Bo Berthelsen med flere har stået for mad og indkøb til den efterfølgende spising.

Torsdagstræningen (tekniktræning) har været afholdt forår og efterår i forskellige nordsjællandske skove, i samarbejde med Farum OK og Allerød. Det er en vigtig aktivitet for klubben, og en god måde at dygtiggøre sig på. Helle M. Frederiksen har stået for planlægningen.

Hen over vinteren har vi selv arrangeret 4 træningsløb (Vinter-OL) med gæster fra vore træningspartner-klubber Farum og Allerød. Her har Per Christoffersen, Helle M. Frederiksen og Annette Bonde stået for initiativ og koordinering – med hjælp fra gode banelæggere.

Sociale aktiviteter

Den 21. juni holdt vi midsommerfest med løb og grill, og klubbens store pavillon-telt blev fyldt helt op. Ca. 50 deltagere for inden rundt i skoven efter "røvbalde(!)" -poster. Gregers Jørgensen havde lavet baner, Karen Nielsen med hjælpere var "chef de cuisine".

Klubfesten blev i 2013 arrangeret i Egebjerg Fælleshus d. 2. november. Det yderst kompetente festudvalg stod for det vellykkede arrangement med god underholdning og super lækker mad. Torben mesterkok leverede det kulinariske.

Bajusta (Ballerup Julestafet) blev afviklet i december i sædvanlige julehygge-stil med både normale og unormale kort samt derefter boller og kakao af familien Skaarup/Klausen.

Kort & Godt, klubbens hjemmeside og PR

Maria Krog Schulz, som har haft redaktionstjansen på klubbladet Kort & Godt i en efterhånden hel del år, valgte i efteråret at stoppe hermed. Tak til Maria for en stor indsats og tak til Diana Cederberg, som fra og med årets sidste nummer har taget over. Forhåbentlig vil mange af de medlemmer, der deltager i spændende udenlandske løb skrive nogle linjer ned om deres oplevelser og sende dem til Diana, så hun får masser af stof. Dermed vil medlemmerne også i 2014 kunne glæde sig til 4 gange at modtage et klubblad fyldt med spændende indlæg. Og send gerne fotos med!

Vores hjemmeside er kommet godt i gang i 2013, efter skift af både server og udseende i slutningen af 2012. Flemming Mæng arrangerede i maj en klubaften, hvor han gennemgik faciliteterne på hjemmesiden, og arbejder fortsat med at få overført og ajourført indhold og oplysninger på de enkelte sider. Sidst på året fik ungdomsafdelingen sit eget "site" på hjemmesiden, Janni Helweg står for etablering og bidrag.

Og så kom Ballerup OK på Facebook i juli måned. 44 personer har i skrivende stund givet "synes godt om"-tilkendegivelser til de indlæg, der har været, og det skal stille og roligt nok blive brugt mere og mere. Prøv selv og kig ind via link på

hjemmesiden!

Dette stod også i beretningen sidste år, og er desværre stadig aktuelt: Vi mangler i høj grad en PR-person. Ballerup Bladet, Kig & Lyt og Din By efterlyser indlæg om klubaktiviteter, resultater mv., og vi ved, at mange bliver interesseret og opmærksomme på vores eksistens via disse.

Børn og unge

Der har også i 2013 været god gang i ungdomstræningen om mandagen fra kl. 17:30. Alex Ottesen og Ole Meldgaard valgte i sensommeren, efter at have at gjort et stort arbejde med vore børne- og ungdomsløbere de seneste år, at stoppe som ungdomstrænere, men heldigvis ønskede Jimmy Hoen at tage over, så vi fortsat kan bevare dette fine tilbud til vore yngste medlemmer. Med hjælp fra diverse hjælpetrænere er det lykkedes at fastholde et nok lille men stabilt antal løbere til hver træning, hvor der bliver trænet over et givent moment hver gang. Helle M. Frederiksen og Jimmy Hoen har stået for koordinering af ungdomstræningen i hhv. forårs- og efterårs-sæsonen.

Det bør også her nævnes, at Lasse Helweg er blevet udtaget til at træne med talentkraftcentret (TKC), som er kredsens træningstilbud til klubbernes talentfulde ungdomsløbere, og at Laura Saxtorph Schulz blev udtaget til kredsungdomsmatichen (KUM) på østkredsens hold i D 11-12.

Andet

Korttegning er måske nok den vigtigste, men også en meget tidskrævende forudsætning for vor sport. I 2013 har vi ikke fået tegnet nye kort, men Per Christoffersen er i gang med en tiltrængt revision af Ballerup Nord og Vestskoven. Og så skal vi i gang med at få tegnet nogle bykort til brug for bl.a. rekruttering, vintertræning og Ballerup Sprinten.

Da der de senere år har været en stadig ringere tilslutning fra klubbens medlemmer – i 2013 ingen! - til at hjælpe med ved Ballerup Kræmmerfestival, besluttede bestyrelsen i slutningen af året at udmelde klubben af kræmmerfonden.

Finn Hultengren, Anne Hultengren og Poul Breiy afholdt i september et begynderkursus på Egedal

for 5 deltagere med gode tilbagemeldinger.

Ved TBE-revaccinationen på Egedal i april var der 51 tilmeldte.

Planlægning af den årlige rengøringsdag på Egedal i maj, samt i øvrigt løbende rengøring, blev igen i år varetaget af Poul og Siljan Breij

Bestyrelsen har i august afholdt møde med Peter Bøgelund fra kommunen vedr. projekt "Mere idræt for pengene", hvor kommunen undersøger muligheder for lokale fællesskaber i kommunens bygninger. Vi redegjorde for vore aktiviteter og har efterfølgende endnu ikke hørt mere hertil.

Vi har, sammen med de øvrige o-klubber i området, i oktober deltaget i møde med Naturstyrelsen om den nye zone-inddeling i skovene omkring os. Man indfører bl.a. stillezoner, der vil dog formentlig ikke ske de helt store omvæltninger i vores brug af nærskovene.

Da Østkredsen manglede en arrangør af DM-hold i 2015, har vi spurgt OK Skærmens om de ville være medarrangør heraf i Store Hareskov. Da svaret var nej, måtte vi afstå arrangementet.

Sidst på året meldte vi os ind i Copenhagen Orienteering. Det er en paraply-klub for de nordsjællandske klubber og giver klubbens medlemmer mulighed for at deltage på ture og stafethold til større løb i udlandet.

Løbsresultater

Traditionen tro medtages i beretningen de af klubbens medlemmer, der har klaret sig godt til årets mesterskaber. Mere uddybende beskrivelser af de flotte præstationer har gennem året løbende kunnet læses i nyhedsdelen på hjemmesiden.

Orienteringsløb

20.3. SM-nat, Frederiksværk-skovene: Anette Bonde nr. 1 i D 45.

20.4. DM-sprint, Fanø: Anne Marie Thommesen nr. 1 i D 35 og Kirsten Truelsen nr. 2 i D 70.

21.4. DM-ultralang, Fanø: Anne Marie Thommesen nr. 3 i D 35 og Kirsten Truelsen nr. 1 i D 70.

27.4. SM-stafet, Tisvilde Hegn: Anne Marie Thom-

mesen, Maria Krog Schulz og Diana Cederberg nr. 1 i D 35, Jørgen Skaarup, Niels Aabye og Lars Hanghøj nr. 1 i H 55.

28.4. SM-lang, Tisvilde Hegn: Annette Bonde nr. 1 i D 50.

14.9. DM-stafet, Klinteskoven, Møn: Siri Klausen, Charlotte Grauert og Annette Bonde nr. 1 i D 50, Lars Hanghøj, Finn Johannsen og Jørgen Skaarup nr. 1 i H 55.

15.9. DM-lang, Klinteskoven, Møn: Susan Tamberg nr. 2 i D 75 og Finn Johannsen nr. 3 i H 55.

Ved Veteran-VM (WMOC) i Sestriere, Italien først i august blev Annette Bonde en flot nr. 4 i sprintfinalen i D 50.

I divisionsturneringen skulle vi forsøge at holde pladsen i 2. division endnu et år. Med en 3. plads og en 4. plads i de indledende kvalifikationsmatcher og dermed en samlet 3. plads mod naboklubberne Allerød, Roskilde og Farum, skulle vi løbe nedrykningsmatch sidst i september. Her blev vi med blot 50 deltagere og en kanonindsats fra alle nr. 1 foran Farum, Sorø og FSK. Hermed er vi også i 2. division i 2014.

Årets klubmesterskab blev afholdt i forbindelse med nedrykningsmatchen i Stokkebjerg Skov ved Jyderup d. 22. september.

MTB-O

11.8. DM-stafet, Kollerup: Lemmie Rotving og Finn Johannsen nr. 3 i H 50.

Præcisionsorientering

Som i de forrige år bød også 2013 på et flot resultat fra vore få men dygtige præcisionsorientere. Ved verdensmesterskaberne (WTOC) i Finland i juli var Søren Saxtorph og Maria Krog Schulz på det danske hold, der i holdkonkurrencen vandt bronze efter Sverige og Kroatien. I den individuelle paralympic klasse fik Søren endnu en bronze efter 2 tjekkiske deltagere.

Et stort tillykke til alle med de flotte resultater.

En stor tak

Til slut en stor tak til alle jer, der har givet et nap,

stort eller lille, med i 2013. Det kan ikke siges for tit: Uden jer var det ikke blevet til de mange arrangementer, ture, klubhus, træning og alt det andet, vi med stor fornøjelse bruger vores fritid på.

Forhåbentlig har I fortsat lyst og mod på også i 2014 at hjælpe med til klubbens mange aktiviteter

og dermed sikre, at Ballerup OK fortsat vil være en god og aktiv klub.

På vegne af bestyrelsen

Lars Hanghøj Petersen

Formand

Påskeløb – Klubtur

Af Gunnar Tamberg

Påskeløbenes lange historie startede i 1968 med OK West som initiativtager og arrangør de første 5 år. Andre klubber kom ind i billedet, men gennem tiden har det stort set været jyske klubber, der har arrangeret. Blandt undtagelserne var Fyn i 1976 med løbsområder på Sydfyn – netop som i år.

Der er altså mulighed for at løbe i terræner, som vi sjældent kommer i på grund af vanskelighederne med at få skovtilladelser i private skove, som de fynske i stort omfang er.

Klubtur med fælles overnatning og spisning har det ikke været muligt at arrangere til påskeløbene i år, men med det store fællesskab, der er omkring klubtellet ved et påskeløb, lugter påskeløbene alligevel af "Klubtur".

Det har bestyrelsen taget konsekvensen af og besluttet, at klubkassen betaler startafgiften 100% for alle, der ønsker at drage til påskeløb på Fyn og være med i klubfællesskabet – udover løb i spændende terræner medfører det måske også lidt arbejde i form af flytning af klubtellet fra stævneplads til stævneplads.

Hvis du/I er hurtig(e) er der måske stadig mulighed for overnatning på Svendborg Vandrerhjem sammen med mange andre BOK-medlemmer. Kontakt Liselotte Andersen om detaljer (priser mv.) herom på mail-adressen: peraaes@mail.dk.

BOK-Kalenderen

BOK-kalenderen findes på <http://ballerup-ok.dk/kalender>



Generalforsamling

Torsdag d. 16. januar 2014 kl. 19.00 i klubhuset Egedal

Formanden bød velkommen. Herefter gik han over til dagsordenen:

Punkt 1. Valg af dirigent og referent.

Bestyrelsen foreslog Gunnar Tamberg som dirigent og Poul Breiy som referent. Begge blev valgt.

Dirigenten konstaterede, at generalforsamlingen var rettidig indvarslet ifølge vedtægten og dermed lovlig.

Der var mødt 20 personer til generalforsamlingen.

Punkt 2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år.

Beretningen som igen i år var fyldig har i nogen tid stået på hjemmesiden. Formanden gennemgik beretningen punkt for punkt og tilføjede at han havde modtaget en gammel dagbog fra Poul Erik Kjær. Dagbogen som lå i Jens Kjærs bo, var fra dengang BOK blev dannet og lidt fremad. Lars var glad for, at vi fik den og kan sikkert bruge den til senere jubilæumsskrift eller andet historisk.

Der var nyt omkring PR jobbet, som blev behandlet senere.

Beretningen står stadig på hjemmesiden.

Fra forsamlingen lød der stor ros til Lars for en fyldestgørende beretning.

Formanden fortsatte med fremtidsudsigt for året 2014. Der bliver mange løb i år. Både dem vi kan deltage i, og dem som vi selv skal arrangere. Påskeløbet har i år status af Klubtur, hvor klubben betaler startafgiften.

Af meget vigtige løb kan nævnes divisionsmatcher den 6.4., den 17.8. og den 5.10.2014.

Lars fremhævede, at vi ville bestræbe os på at lave lidt bedre information herom i K&G.

Herefter tog dirigenten beretningen til efterretning.

Punkt 3. Fremlæggelse af regnskab for det forløbne år til godkendelse.

Kassereren omdelte regnskabet.

Jørgen gennemgik dette og pegede på at der var sket en formueomlægning. Vore forenings-obligationer var solgt og overført til lav-risiko værdipapirer som vedtaget på sidste års generalforsamling.

Herefter satte dirigenten beretningen til afstemning. Regnskabet godkendt

Punkt 4. Fastsættelse af kontingent.

Bestyrelsens foreslog uændret kontingent. Forslaget vedtaget.

Kontingentet ser herefter således ud.:

Ungdom (til og med 20 år.)	350,00 Kr./ år.
Pensionist (65 år og derover)	350,00 Kr./ år.
Studerende (SU berettigede studerende)	350,00 Kr./ år.
Seniorer (21 år til og med 64 år)	550,00 Kr./ år.
Familie (med børn til og med 20 år.)	1100,00 Kr./ år.
Dobbeltmedlemskab (løbere der stiller op i Danmark for andre orienteringsklubber)	350,00 kr./ år.

Punkt 5. Forelæggelse af bestyrelsens budgetforslag for kommende år.

Kassereren havde lavet kopier til de fremmødte, og gennemgik dette. Jørgen mente at det er et realistisk budget idet det ligger rimelig tæt op ad sidste års regnskab.

Der blev gjort opmærksom på, at der manglede en indtægt på sprintløb dagen før Jættemilen. Der kom flere forskellige spørgsmål til budgettet som blev tilrettet.

Da der ikke var flere spørgsmål afsluttede diri-

genten punktet og forklarede, at der ikke skulle stemmes herom.

Punkt 6. Behandling af indkomne forslag.

Bestyrelsens forslag om ændring af vedtægten.

Dirigenten oplyste, at forslaget har ligget nogen tid på hjemmesiden og at forslaget i al væsentlighed er af sproglige opdateringer. Den § som er regulær ændring er §9 hvor det drejer sig om indvarsling af generalforsamlingen alene i Kort & Godt; dette er udvidet med indvarsling også på klubbens hjemmeside.

Forsamlingen gav udtryk for, at det er et godt arbejde der er lavet. Stor ros til Gunnar. Forslaget vedtaget.

Bestyrelsen havde endnu et forslag. Lars forklarede, at det ikke var tit, at der blev indstillet et nyt æresmedlem, men at tiden var inde nu.

Lars begrundede valget og afslørede, at bestyrelsen foreslog Poul Breiy som æresmedlem.

Dirigenten satte forslaget under afstemning. Forslaget enstemmigt vedtaget med stor applaus.

Punkt 7. Valg af bestyrelse og udvalg.

1. Formand for en 2-årig periode (lige år)
Lars Hanghøj valgtes igen
2. Kasserer for en 1-årig periode
Jørgen Skaarup valgtes igen
3. Sekretær for en 1-årig periode
Jimmy Hoen blev nyvalgt
4. 2 bestyrelsesmedlemmer for en 1-årig periode
Helle M. Frederiksen valgtes igen.
og Gitte Grauert valgtes igen.
5. 2 bestyrelsessuppleanter for en 1-årig periode
Gregers Jørgensen valgtes igen og Annette Bonde blev nyvalgt.
 - a) 2 revisorer for en 1-årig periode
Niels Aabye og Vivi Stallknecht valgtes igen
 - b) 1 revisorsuppleant for en 1-årig periode.
Jesper Tågholt valgtes igen.

6. Formænd for klubbens udvalg for en 1-årig periode er:

Ungdom:	Helle Frederiksen
Træning:	Poul Breiy
Indslusning:	Annette Bonde
Hjemmeside:	Flemming Mæng
Klubblad:	Diana Cederberg
Klubhus:	Govert Heede
Klubtøj:	Govert Heede
Kortadministration:	Jørgen Skaarup
Korttegning:	Per Christoffersen
Kræmmerfestival:	Govert Heede
Løbstilmelding:	Per Christoffersen
Materiel:	Govert Heede
PR.:	Flemming Vejen
SI udstyr:	Niels Aabye
Skoven:	Per Christoffersen
Uddannelse:	Poul Breiy
Ad hoc udvalg	Gunnar Tamberg

De fra bestyrelsen og klubbladsudvalget afgående medlemmer Poul Breiy og Maria Krog Schulz (som ikke var til stede) blev betænkt med vin. Poul takkede for både vin og æresbevisningen.

Punkt 8. Eventuelt.

Mogens Kruse stillede spørgsmål om den dårlige vejbelægning på vejen hen til klubhuset. Govert tager kontakt til kommunen.

Da der ikke var flere spørgsmål, afsluttede dirigenten mødet med tak for god ro og orden.

Mødet slut kl. 20,35.	Godkendt.
Referent: Poul Breiy.	Gunnar Tamberg
	Dirigent.

O-kursus for let øvede.

Lørdag den 5. april 2014 på Egedal.

Kurset henvender sig især til let øvede medlemmer af Ballerup orienteringsklub, eller andre interesserede som før har gennemført lette eller mellemsvære orienteringsbaner.

Vi forventer, at du på et tidspunkt har været igennem kursus for begyndere i orientering, da vi 'bygger videre' på tidligere indlærte færdigheder eller, at du har en orienteringserfaring, der mindst svarer til begynderkurset med hensyn til anvendelse af kort og kompas.

Kurset er en blanding af teori og praktik f.eks. kompassets anvendelse, skridttælling, linieorientering, punktorientering, vejvalgsteknik og orienteringsteknik. Du lærer ved praktiske opgaver om kompassets anvendelse og at finde ud af, hvor du er på kortet.

Du medbringer dit gode humør, et kompas, løbetøj og løbesko, skiftetøj og en madpakke.

Husk varmt tøj efter vejrets luner.

Vi forventer, at du efter gennemført kursus, kan gennemføre en mellemsvær til svær o-bane, og bruge de indlærte teknikker.

Mødetid: Kl. 8,45 hvor vi starter dagen med at byde dig på te/ kaffe og morgenbrød. Kursusstart kl. 09.00 med forventet sluttid ca. kl. 15.00.

Omklædning: Der er omklædningsrum og bad på Egedal.

Deltagerantal: Max 20 personer. Minimum 5 personer.

Aldersgruppe: Fra 16 år til 80+

Kursusgebyr: 100,00 kr. som indbetales på klubbens konto ved tilmelding.
Jyske Bank, Finansnetbanken, Reg.nr. 6610, Konto nr. 0002608381,

Deltagelse er gratis for klubbens medlemmer.

Ved manglende fremmøde efter tilmeldingsfristen forfalder kursusgebyret til betaling.

Tilmelding: Du skal tilmelde dig på listen på Egedal senest tirsdag d.15. marts 2014. Eller på E-mail til poul@breiy.com senest mandag d.15.marts 2014.

Vi ses

Finn & Poul



Ballerup OK's historie - Del 3

Af Jimmy Hoen

Her kommer så tredje og sidste del af uddragene fra dagbogen, der afdækker de første år af vor klubs historie. Af hensyn til behovet for at krydre citaterne med illustrationer har jeg måttet bevæge mig frem og tilbage i perioden fra starten i 1950 til dagbogens slutning i 1957. Der er i det hele taget - bortset fra mange løbskort - kun få fotos og anden dokumentation, som gør læsningen varieret.

Til gengæld er den eneste tegning en lille perle, formentlig begået af C. W. Jensen, som skriver om det første løb i sæsonen 1955:

"... og det var et godt løb - næsten for godt. Langvad kunne, hvad der ikke er ualmindeligt for begyndere, ikke faa Posterne gemt godt nok. Flere af Posterne som var udlagt i tæt Granskov var knip-pelgodt camouflerede."

"søndag d. 22 Februar 1953

Klubmesterskab

I dag foregik en stor begivenhed i vor O. afdeling, det første Klubmesterskab blev afholdt. Det foregik i Ravnsholt Skov. Banelæggere var Knud Hansen og Erik Willumsen. Det var en stor begivenhed, og der var stor spænding for det var jo store Præmier, der var udsat. Første Præmie på stor bane var en vandrepokal af 3tårn sølv, på lille bane var der udsat et broncebæger som blev fast ejendom med det samme. Der blev arrangeret en bustur derop, hvor der var lejlighed for tilskuere at komme med. Der var 20 løbere, 10 på hver bane.

Det var et godt og et stort arrangement, det var et stort arbejde de havde med det, og det siger vi dem mange tak for. Knud sørgede at vi fik lov til at klæde om på stolefabriken, vi fik lov til at låne deres kantine, hvor der var varmt vand.



I den første artikel refereredes fra det andet mesterskabsløb, netop fordi der fulgte et brugbart løbskort med, men I skal ikke snydes for at få serveret denne rapport:

Det er det bedste løb der har været afholdt i B.G., og bedre end mange åbne løb, vi har været med til. På stor bane blev det Frantz der vandt i tiden 1t34. No 2 blev Viggo Larsen i tiden 2t06½. No3 Carl i tiden 2t22¾ Leif Poulsen fik tiden 1t55, men

blev diskvalificeret på grund af unøjagtigt kontrolkort. Vi havde en Gæst Sv. Erik Pedersen fra KIF, han havde tiden 1t23 men blev også diskvalificeret da han havde taget den sidste Post fra den lille bane. Vinderen på lille bane blev Hanne Møller i tiden 1t27. No 2 blev Bjarne Eriksen i tiden 1t37. No 3 blev Jørgen Madsen i tiden 1t40.

Den lille bane blev gennemført af 6 løbere.

Den store bane blev kun gennemført af 3."

Begejstringen over denne historiske begivenhed er stor hos forfatteren, og vel også over deltagerantallet på en snes startende løbere. Ja, lidt er også godt i en tid, hvor O-afdelingen befandt sig i sin spæde start.

Sammenlignet med O-løb i vore dage er det ikke kun antallet af deltagende løbere, der afviger, men også sæsonen, hvori aktiviteterne finder sted. De hidtidige gengivne bidrag fra dagbogen har datoer hentet i og omkring vintermånederne, og det har sine grunde:

"søndag den 27. April 1952.

I dag var vi til D.O.F.s københavns mesterskab i stafet orientering, der foregik i Gribskov med start fra Mårum, vi havde kun tilmeldt 1 hold der bestod af Carl, Frantz og Leif. Vi burde have haft flere hold med, men rejsen er jo dyr, og det gode vejr er jo ved at komme og det er ikke alle der er så glade for at have alle deres Søndage optaget af Orienteringsløb, så det blev kun til et hold, men de klarede sig også fint, de fik en anden Plads.

D.S.R. vandt i tiden 4.59.35. B.G. i 5.08.05.

Leif Poulsen havde den bedste tid af alle løbere, så det var godt. 1.24.05."

DET FØRSTE SOMMERLØB

"6-6-53

Normalt løber vi ikke orienteringsløb om sommeren men Holte Idrætsforening havde d. 6 Juni arrangeret et løb i anledning af deres sportsuge. Vi deltog heri med 3 b. løbere og 1 junior. Det var lidt mærkeligt at løbe i skoven, med blade på træerne, men det blev et dejligt løb og bedst af vore løbere blev Leif Poulsen der placerede sig som nr. 6."



Hvor denne artikel er klippet fra, melder historien intet om, men mon ikke det kunne være fra et daværende O-blad i Københavns-regionen. Løbet minder mere om Lyhnes Langfærd end et stafetløb fra vore dage, der jo foregår i den samme skov og med de samme korridorer. Her følger rapporten fra dagbogen:

"søndag, den 9. maj 1954 havde vi 3 mand med ved K.M. i stafetorientering, hvor vi blev nr. 2 i H. C. klassen efter Københavns Roklub. På første delstræk: fra Allerød – gennem Ravnholt skov – til en gård lidt nord for Farum startede Frantz. Da Herluf afløste ham her var stillingen den, at vi var 2 min. Efter K.R., hvis forspring det dog lykkedes denne at indhente, inden han nåede 2. skift ved Furesø bad. 3. delstræk blev således afgørende. Her repræsenteredes vi af Ove Damsgaard, og nu gik det sydpå gennem Nørre skov, St. Hareskov til mål ved regattapavillonen. Slutresultatet blev: 1: KR: 4-28-53; 2: B.G.: 4-36-35; 3: HOLTE: 5-28-45."

Som det ses her på Herlufs delstræk, så brugte man et Geodætisk kort, formentlig i målestoks-



forholdet 1 : 40000. Mellem start og mål fandtes 7 poster på en bane, der strækker sig over 8 km og med 3 rimeligt våde passerer. Og så bemærkes det, at løbet foregik i maj måned, og det ser ud til, at efter denne tid udvides sæsonen til at dække den periode, vi selv kender fra vore dage.

Man havde også øget antallet af typer løb; her bringes et billede i forbindelse med et natløb i Jonstrupvang, hvor man ser hjælpemidlet: en håndholdt lygte hos den ene løber, og en lygte med en nakkestrop hos den anden. Men igen

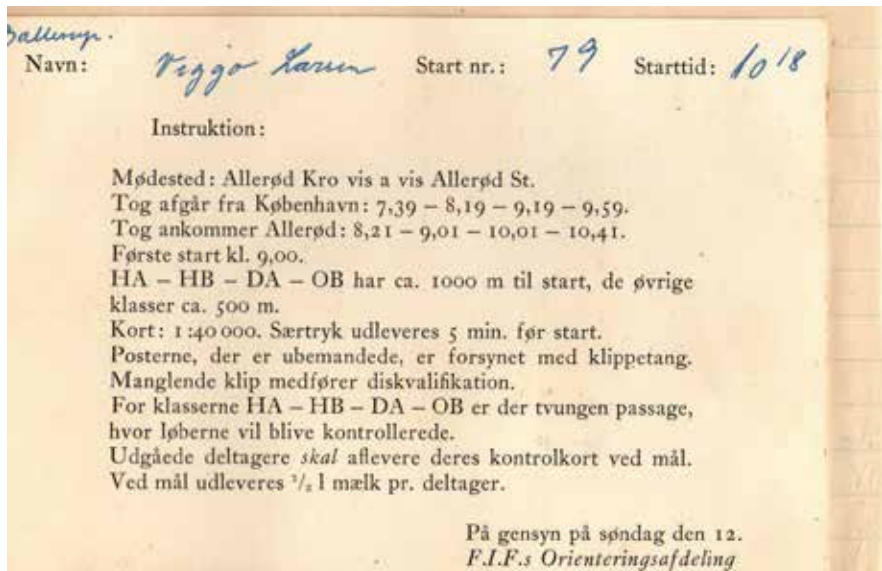


løbere, der er "anonyme" for os. Det kunne være fint, hvis nogen her fra klubben kunne genkende de medvirkende på de få fotografier; så vær venlig at melde tilbage, hvis I har en viden herom, tak.

"Natorienteringsløbet den 7. januar 1956 blev det første løb i det ny år. Banelægger var Henrik Langvad. Ialt 12 løbere deltog, og man startede fra Hardy, Skovvej 120, kl. halv otte til otte. Vejret var udmærket, ingen måne. Samtlige poster var anbragt ved terrængenstande, men ret skjulte og af den grund markerede med nefalygter, undtagen post 1, der var bemanded. Selv om posterne var markerede med lygter, havde flere løbere vanskeligheder og i alt 5 måtte udgå. Løbet blev helt igennem vellykket, alle poster var nøjagtigt placeret, for en enkelt post skal måske anføres, at den ikke var helt ufarlig i et natløb, da en løber stod i vand til op under armene.

Vinder: Holger Petersen 1t10. nr. 2: Arne Baungsgaard 1t12. nr. 3: Leif Søkilde Petersen"

Der er et enkelt eksempel på datidens instruktion, her fra F.I.F. Den er indsat i 1954-perioden, men hvilket løb og præcist hvornår, meldes der intet om. Til gengæld blev der dengang gjort noget særligt ud af væske-servicen!



Der har tidligere været bragt referat fra et løb i Skåne i 1951, men Ballerup-løberne drog også

en enkelt gang vestpå:

"Søndag, den 2. november 1952

Startede 3 deltagere i Midtjydsk Kredsmesterskab i Stafetorientering. Arrangeret af Horsens F.S. Sæsonens bedste løb som slog både K.S. Pokal-løb og alle ande. De 3 deltagere var Carl Nielsen, Frantz Quottrup og Anders Malte Rasmussen. Vi tog fra København Fredag aften og var i Aarhus Lørdag morgen, hvor vi skulle bo hos vores allesammens kammerat Hans Nielsen (Pan). Om Lørdagen var vi ude og se på byen og om aftenen i Biografen, og derpå hjem og tidligt i seng. Søndag morgen stod vi op kl 7 kl halv 8 blev vi hentet i Privatbil og kørt lige til startstedet som var Fakkegrav hotel som ligger ved Vejle Fjord. Vi klarede os godt vi blev placeret som hold nr. 7, der var 14 hold. Søndag aften drog vi hjem igen. Det var helt

igennem en god tur."

Og med dagbogens sidste sides foto slutter denne lille række af artikler, og dagbogen kan nu blive overdraget til vores nuværende formand Lars Hanghøj Petersen, som så bliver kustode for dette museale skrift.

Jimmy Hoen



TC-Træning

Af Lasse A. Helweg

Første gang jeg stiftede bekendtskab med Østkredsens TalentCenter (TC), var da jeg i foråret 2013 blev inviteret med på en TC tur til "Sprinthelgen" i Sverige af Masha Semak, som er en af TC trænerne. Det var en god og helt anderledes oplevelse at deltage i en konkurrence i Sverige. Alle de andre TC løbere var meget imødekommende, og det var let at føle sig som en del af fællesskabet.

Jeg har siden sommerferien været TC løber, og deltager hver onsdag i træningen. Selvfølgelig foregår i forskellige skove, f.eks. Grib skov, Frederiksværkskovene, Tokkekøb Hegn, Lille Hareskov, og mange andre steder.

Der er stor variation i træningen, men et moment vi træner meget er kurvetræning. Når vi træner kurvetræning, er det eneste rigtige på kortet kurverne, moserne og søerne (det blå), resten er "støj". Støj vil sige, at der er lagt et kort indover fra en anden skov for at tvinge dig til kun at fokusere på kurverne.

Andre momenter er ind-/udløb, kompastræning, orientering i fart, korridorløb m.m. På stort set alle de kort vi løber efter er stierne fjernet fra kortet, og nogle gange er det kun hver anden eller tredje post, hvor der er udsat en post. Nogle gange over vi også sprint, som foregår i by terræn. Et

par gange om året skal vi også deltage i banetest 3000/5000 m for at tjekke at vi også bliver hurtigere som løbere.

Som en del af træningen i TC skal vi føre logbog. Det betyder at vi skal evaluere vores træning og løb for at se hvordan vi udvikler os både O-teknisk og fysisk. Noget af det sidste nye vi har lært, er at anvende fokuspunkter. Det er nøgleord som man selv vælger, og som skal gøre det lettere at huske det som man har sat sig for at gøre bedre. Mine nøgleord har jeg siddende i definitionsholderen så jeg har dem med til løb og TC træning.

Cirka en gang om måneden er der fællesspisning efter træningen, og det er rigtig hyggeligt for der får man virkelig talt sammen, og man lærer hinanden bedre at kende. Det er med til at skabe en god stemning og et godt sammenhold selv om man kommer fra mange forskellige klubber. Nogle gange bliver der også holdt foredrag eller oplæg af andre løbere som har stor erfaring indenfor orienteringsløb. Carsten Jørgensen har holdt et oplæg om fysisk træning, og efter det blev jeg klar over, at jeg skulle til at løbetræne noget mere for at komme op i fart.

Derudover arrangerer TC ca. to årlige læringsture til Sverige, hvor vi deltager i konkurrencer. Det gode ved at deltage i TC turene er, at terrænet er meget anderledes, og du får brug for hele pakken

af O-teknikker for at kunne klare dig godt. Meget ofte løber vi stafet og vores hold bliver sammensat af TC løbere fra forskellige klubber.

TC er for mig et sted hvor jeg kan blive bedre og udvikle mig som O-løber, og det er et vigtigt supplement til klubtræningen i BOK. Samtidig er det et sted, hvor jeg kan dyrke min interesse sammen med andre unge, som også har ambitioner indenfor orienteringsløb.



Ballerup OK Klubpokaler 2013

Klubmesterskaberne i 2013 blev afgjort ved op- og nedrykningsmatchen i Stokkebjerg Skov d. 22. september.

Dame ungdom	Carelia Stærk Larsen
Dame elite	Anne Marie Thommesen
Dame	Lisbeth Jensen
Herre ungdom	Lasse August Helweg
Herre elite	Kasper Ingerslev
Herre	Jimmy Hoen
Cup pokal	Anne Hultengren
Fidus pokal	Govert Heede
Divisionsturnering pokal	Kirsten Truelsen
Begynderpokal	Yrsa Sørensen
Årets ungdomsløber	Karoline Saxtorph Schulz

Stort tillykke til alle mestrene!



Copenhagen Orienteering

Fra og med 2014 har vi meldt os ind i Copenhagen Orienteering. Det er en slags paraplyklub eller overbygningsklub for de sjællandske klubber – vi er således den 9. klub, der bliver medlem.

Og hvorfor gør vi så det?

Jo, det giver også de unge – men også alle os andre lidt oppe i årene – mulighed for at deltage på ture og stafethold til bl.a. de store svenske og internationale stafetløb, sammen med løbere fra de andre medlemsklubber, på et Copenhagen-O hold.

Kan vi så ikke mere løbe TioMila som et Ballerup-hold?

Det kan vi sagtens! Copenhagen-O skal betragtes som et supplerende tilbud til de aktiviteter og ture vi selv arrangerer. Er vi f.eks. for mange tilmeldte til et Ballerup hold, så kan de tiloversblevne deltage på et Copenhagen-O-hold, og er vi for få, kan vi stadig stille hold, suppleret med løbere fra de andre medlemsklubber under Copenhagen-O.

Desuden laver Copenhagen-O ture til mange andre stafetter end TioMila, f.eks. Jukola-stafetten i Finland, og her vil det være nemt at tilmelde sig et hold via Copenhagen-O.

Hvornår løber jeg så for Ballerup og hvornår løber jeg for Copenhagen-O?

Du løber kun for Copenhagen-O til de løb og ture, hvor du tilmelder dig via Copenhagen-O's hjemmeside. Ved alle andre løb i både Danmark og udlandet løber du for Ballerup OK.

Koster det noget?

Ballerup OK har betalt for et klubmedlemskab af Copenhagen-O, som gælder for alle vore medlemmer, så for den enkelte er det gratis at være medlem. Men selvfølgelig skal man betale for de ture, man deltager på.

Hvad gør jeg, hvis jeg gerne vil med?

Du mailer til vores kasserer Jørgen Skaarup og skriver, at du gerne vil tilmeldes Copenhagen-O. Du bliver herefter oprettet som medlem og får tilsendt login og password til hjemmesiden

<http://cpho.dk/>. Her kan du tilmelde dig ture og i øvrigt læse meget mere om Copenhagen Orienteering.

Foreløbigt turprogram for 2014:

Dato	Konkurrence	Tilmeldingsfrist
07 - 09 mar.	Hallandspremier Halmstad (Sverige)	07 feb. 23:59
21 - 23 mar.	Danish Spring Tisvilde (Danmark)	21 feb. 23:59
11 - 13 apr.	Tiomila fortræningstur Eksjö (Sverige)	11 mar. 23:59
02 - 04 may.	Tiomila Eksjö (Sverige)	02 apr. 23:59
12 - 15 jun.	Jukola Kuopio (Finland)	17 jan. 23:59
07 - 10 aug.	Night Hawk Oslo (Norge)	07 jul. 23:59
11 - 12 oct.	Blodslitet (Norge)	11 sep. 23:59
25 - 26 oct.	Smålandskavlen Andestorp (Sverige)	25 sep. 23:59

Til o-løb på Island og Færøerne

- med Lars og Johanne

Af Lars Hanghøj

Vi har længe haft en tur til Island og Færøerne stående på ønskelisten, så da det svenske o-rejseselskab WWOP sommeren 2013 arrangerede en sådan tur, oven i købet med masser af o-løb undervejs, slog vi til.

O-løbene var en del af NATLOC (North Atlantic Orienteering Championships) med 3 o-løb – sprint, mellem og lang – på henholdsvis Grønland, Island og Færøerne i 3 på hinanden følgende weekender. Vi – og vores pengepung – valgte at gemme Grønland til en anden god gang, og kunne dermed ikke blive nordatlantiske mestre. Det var der heller ikke mange andre, der kunne, bortset fra et par australske og amerikanske pensionister, så fra 2014 arrangeres mesterskaberne på skift, startende med Færøerne i 2014.

På Island boede vi i Reykjavik på hotel Leifur Eiriksson, bedre kendt i Danmark som den Leif den Lykkelige, der opdagede Nordamerika, eller Vinland, flere århundreder før Christoffer Columbus. Lige overfor hotellet lå Hallgrímskirken med et imponerende kirketårn, der kan ses overalt i Reykjavik. Det var således altid nemt at finde tilbage til hotellet.

På Island findes bare én o-klub: HEKLA i Reykjavik med ca. 70 medlemmer, som således arrangerede alle 3 løb. Fredagens sprint var både i park og by, således var vi inde at runde midtbær (midtbyen) med poster foran Altinget og domkirken. Lørdagens langdistance var henlagt til Heidmörk, et rekreativt skovområde 10 km øst for Reykjavik. Her var bevoksningen gran, fyr og birk, som voksede lige så meget sidelæns som opad, hvilket gjorde det noget besværligt at komme frem. Heldigvis var der også gule områder på kortet, men her voksede til gengæld nogle særdeles frodige og blomstrende lupinplanter, der stod tæt og kun kunne forceres med høje knæløft. Kortet var dog i

øvrigt fint og præcist.

Søndag var der mellemdistance i Öskjuhlid, et kuperet park/skov-område i Reykjaviks udkant med mange stier og et mix af åbne og tætte områder. På kortets højeste punkt tronedede Perlan, et tidligere vandtårn, som nu er restaurant og museum. Og nedenfor stod en kunstig gejser, der med passende mellemrum spruttede vand op i luften.

Efter o-løbene var der masser af tid til at tage på udflugter i omegnen, det blev først mørkt ved halv 12-tiden og lyst igen ved halv 1-tiden - af samme grund har Island ikke indført sommertid. Vi var således i Den Blå Lagune, en fin og speciel oplevelse at bade i med duggede briller, 9 grader lufttemperatur og regnvej, men også lidt af en turistfælde, billetpriserne taget i betragtning! Og så



Golden Circle-turen med Gullfoss-vandfaldet (et mini-Niagara), Thingvellir, hvor Altinget mødtes første gang år 930 og gejerne i Haukadalur, der IKKE er kunstige, og stadig kan sprutte vand en 10-12 meter op i luften.

Reykjavik er også et besøg værd, mere provinsby end storby – selv efter danske forhold – med masser af små huse i pang-farver, både vægge og tag. Vi troede først, det var malede træbrædder, men da vi kom tæt på, opdagede vi, at det var aluminiumplader. Det har de nok også mere af end træ! Og der skal sikkert nogle krasse farver til at lyse op blandt de gølge lava-landskaber i det mørke vinterhalvår.

Da vores fly videre til Færøerne om mandagen blev forsinket, kunne vi lige nå et o-løb i et dystert lava-landskab med et enkelt træ på kortet. Navnet var som taget ud af Ringenes Herre: Galgahraun, og vi var en del, der ikke helt kunne få kort og lava til at stemme overens. Det blev ikke bedre af, at de mange måger i området ikke brød sig om o-løbere, så de dykkede aggressivt ned efter os, hver gang vi stod stille – og det gjorde vi ret ofte!

Oven i alt dette løb svenskerne rundt og råbte: Pas på måsen!, men når vi kiggede bagud, var der intet at se. Indtil det gik op for os, at på svensk hedder en måge - en mås! Ak den sprogforbistring. Efter dette noget anstrengende o-løb var der heldigvis også tid til en afslappende tur i et af Reykjaviks syv svømmebade - ligeledes med varmt vand fra undergrunden. Her var der masser af små runde bassiner, hot pots, hvor man kunne vælge, om man ville koges i 38, 40 eller 42 grader. I den sidste, blev man i den grad "well done" på bare 30 sekunder!

Således ny-gennem-rensede og rene, efter 4 fine dage i Island med 4 meget forskellige o-løb, var der så også lige 4 timers ekstra forsinkelse i lufthavnen. For på Nordatlanten er det vejret, der bestemmer!

Under indflyvning til den lille lufthavn på øen Vagar, kunne Færøerne dårligt beskrives bedre end William Heinesens berømte indledning til De fortabte Spillemand: "Langt ude i det kviksølvlysende verdenshav ligger et ensomt lille blyfarvet

land". Vejret var overskyet med regnbyer og maks. 8 grader. Det ændrede sig heldigvis, så vi fik dage med både sol, tåge, regn og blæst. Det er vist meget normalt på de kanter.

Vi boede på vandrehjemmet Bládypi (af vittige hoveder oversat til Bloody Pie!) i Torshavn den første uge, hvor Frode fra WWOP havde arrangeret træningsløb, inden det gik løs den følgende weekend med NATLOC-løbene. To løb på et rigtig fint sprintkort over Torshavn, med Tinganes, den ældste bydel fra 1700-1800-tallet som det virkelig udfordrende område. Og et sjovt o-løb på øen Hestur, én af de 18 øer med stejle klippesider og et fladt plateau på toppen med masser af små søer, vandløb – og kurver!

De 3 NATLOC-løb på Færøerne blev arrangeret af islændinge og baltere, med hjælp fra atletikklubben Hvirlan i Torshavn, da der ikke findes en orienteringsklub her. Fredagens sprint var i Torshavn på det kort, vi efterhånden kendte temmelig godt fra træningsløbene og lørdagens løb foregik på Nolsoy – en halv times sejlurt fra Torshavn. Det var på et tilrettet målebordsblad, altså ikke et o-kort, men stemte faktisk fint. Og så var det ren fjeldorientering i en strid blæst, hvor det var helt nødvendigt at holde godt fast i kortet.

Søndagsløbet var på Færøernes andet o-kort, også rigtig fint, med start fra Hotel Føroyar, på fjeldet bag Torshavn. Terrænet var sten, klipper, søer, moser og græs og totalt åbent. Da blæsten så samtidig var taget til i løbet af natten, var det igen bare at holde godt fast i kort, kompas og SI-brik, kæmpe sig frem i modvinden og især være forsigtig med ikke at løbe forbi posterne i medvinden.

Efter at have sagt farvel til vort svenske rejseselskab, hvoraf de fleste tog hjem søndag, var vore sidste to dage på Færøerne med vandrestøvlerne på. Vi flyttede basecamp til øen Vagar, hvor vi boede på lufthavnshotellet. Fra den nærliggende by Sørvagur sejlede vi mandag morgen til Mykines, den vestligste og mest utilgængelige af øerne. Vi satte os godt tilrette på den lille båds "soldæk", mens den sejlede ud af fjorden, men da den kom ud i de rullende atlanterhavsølger, krøb vi hurtigt nedenunder. Vi hørte så, at det på grund af blæ-



sten var den første båd til Mykines i 4 dage. Heller ikke helikopteren havde kunnet lande! På Mykines fik vi set søpapegøjer – eller lunder, som de også hedder. Desværre var det temmelig tåget, så udsigterne forsvandt. Selv fyret på det vestligste punkt dukkede først ud af tågen 10 meter foran os. Undervejs til fyret går man med bævende

skridt over Atlanterhavsbroen, en hængebro højt over det frådende hav. Og ja, vi kom heldigvis tilbage til hotellet med båden - samme dag!

Tirsdag var vejret totalt forandret - sol og blå himmel, perfekt vandrejse! Vi tog en taxa til Gasadalur (Gåsedal), gennem en 1700 m lang tunnel bygget i 2005. Indtil da var bygden en af de mest isolerede landsbyer i Europa - for at komme dertil skulle man gå over det 400 m høje fjeld fra Bøur. Vi tog i stedet vandreturen tilbage over fjeldet, en flot tur med udsigt til Mykines (også badet i sol!) og Tindhölmur, en 260 m høj takket klippeø, der mest minder om en slumrende drage midt ude i Atlanterhavet.

Island, med det barske, gølge lavalandskab og Færøerne, med de stejle, grønne, græsklædte klipper, ofte fyldt med får, er to helt forskellige naturoplevelser. Og hvorfor ikke kombinere dem med nogle sjove og anderledes o-løb?



Nyt fra bestyrelsen

Af Lars Hanghøj, Formand

Allerførst et rigtig godt nytår til alle medlemmer!

Vores nye redaktør af Kort & Godt, Diana, er i fuldt sving med nye og gode ideer til klubbladet. En af disse kan læses ud af overskriften her, og bestyrelsen tager straks handsken op. Det skulle gerne resultere i en fast rubrik i de kommende numre. Ikke tænkt som et referat af alt fra bestyrelsesmøderne, men måske mere som en rubrik med

indhold af både informativ, inspirerende og måske debatskabende karakter? Det må tiden vise!

Et oplagt tema for denne første rubrik er det nye år: 2014. Vi er allerede godt i gang, årets generalforsamling er afviklet med beretning, regnskaber og valg, herom kan læses andetsteds i bladet, og årets første løbsarrangement: NatCup-løbet i Lille Hareskov er ligeledes vel afviklet.

Mens vi venter på forårets komme med masser af

gode o-løb på programmet, er der fine muligheder for at holde form og teknik vedlige. Kig ned i klubhuset til tirsdagstræning og på de lørdage i februar, vi afholder VinterOL. Her løbes med Sportident og mellemtiderne kan efterfølgende diskuteres og skylles ned med en varm kop kakao.

Her lidt om blot nogle af de arrangementer, vi enten selv står for eller kan deltage i her i starten af det nye år. Der er noget, der tyder på, at 2014 bliver mindst et lige så aktivt år som 2013, så find allerede nu kalenderen frem og spids blyanten.

Første weekend i marts drager en flok medlemmer til PanVåren i det vestlige Skåne. 16. marts arrangerer vi et MTBO-løb i Lystrup Skov – her er der med smurt kæde på cyklen og cykelhjelm oven på hårpragten en god mulighed for at prøve kræfter med denne lidt anderledes form for orientering. Weekenden efter arrangeres Danish Spring med hele 3 gode o-løb – sprint, mellem og lang – i Helsingør og Tisvilde. Og i slutningen af marts er der for natuglerne DM nat i Jægerspris Storskov.

Lørdag d. 5. april afholdes vi kursus for let øvede på Egedal, og i påsken er der klubtur til påskeløb på Fyn med overnatning på Svendborg vandrehjem. Se mere herom andetsteds i bladet. Sidste weekend i april er der formentlig også en flok, der tager til Lemvig og Herning for at løbe DM sprint og ultralang.

I maj arrangerer vi Firma-o-løbet onsdag d. 14.5. og Hareskovløbet (for 25. gang) onsdag d. 28.5. Et Tio-mila-hold drager til Småland første weekend i maj for at deltage i den legendariske 10-mandsstafet. Ifølge pålidelig kilde er der kun reservepladser tilbage. Senere på måneden er der sjællandsmesterskaber individuel og stafet, begge løb i skovene ved Hillerød. Og er du bidt af sprintløb, så er det muligt at få løbet i hele 4 fynske byer på 2 dage til Fynsk SprintCup sidste weekend i maj.

I juni afholder vi vore 3 sommercup-løb på torsdagene 5., 12. og 19. juni. Fredag d. 20.6. er der så traditionen tro midsommerfest på Egedal.

Der er noget, der tyder på, at årets sommerhits i ferie-o-løb bliver o-ringen (eller 5 dage) i Skåne og Swiss-o-week (6 løb) for foden af Matterhorn i det sydlige Schweiz. Begge arrangementer ligger

i samme uge i slutningen af juli, så der må vælges. Vær også opmærksom på, at der til disse store arrangementer er flere tilmeldingsfrister – jo tidligere tilmelding, jo billigere. I Danmark er der gode 3-dages stævner: Vikingedyst i Sønderjylland og Læsø 3 dage.

Til efteråret skal vi arrangere SkovCup løb d. 20. august fra Højagerskolen, divisionsmatch for 3.-6. division i Store Dyrehave ved Hillerød d. 31. august, Jonstrup Vang-løbet 27. september og Ballerup-sprint i Ballerup eller Egebjerg d. 8. november. Nærmere herom senere.

Vi har også måttet sige pænt nej tak til et par arrangementer i 2014, bl.a. Find Vej-dagen 5. april og Jagten – et samarbejde med Golden Days på oplevelsescenter Vestvolden 23. maj, da de falder sammen med nogle af vore andre aktiviteter.

Vær i øvrigt opmærksom på, at der til DM-weekenden (Lang og Stafet) 13.-14. september er arrangeret overnatning på Vejle vandrehjem, tilmeldingssedlen hænger allerede på Egedal.

Sidste weekend i oktober er der Høst-Open på Bornholm, hvor der løbes på Hammerknuden og Slotslyngen ved Hammershus, to særdeles interessante løbsområder, som vi ellers aldrig får lov at løbe i. Og så har vi - i skrivende stund - 2 medlemmer, der skal til veteran VM i Brasilien i november. Det glæder vi os til at høre mere om!

Husk også årets 3 divisionsmatcher, hvor klubben betaler startafgiften. De foreløbige datoer er: 6. april (arr. Hvalsø OK), 17. august (i Broby Vester-skov, arr. Sorø OK) og 5. oktober (arr. Helsingør). Løbene er endnu ikke oprettet i o-service, der skal nok komme en reminder ud inden tilmeldingsfristen.

Og så tager den nyvalgte bestyrelse ellers arbejdstøjet på. Vi har de kommende bestyrelsesmøder d. 10. marts og 28. april, og vi tager som altid gerne imod gode forslag og ideer. Referaterne, og andre interessante nyheder, kan ses på vores hjemmeside. Brug også gerne hjemmesidens Forum, hvis du f.eks. skal til løb eller på o-ferie, og vil høre, om der er andre, der skal samme vej.

Vi ses snart i skoven - Bestyrelsen

Find os på nettet



Følg med i nyhederne på vores hjemmeside:

<http://ballerup-ok.dk/>



Giv os et "Like" og følg med på Facebook:

<https://www.facebook.com/balleruporienteringsklub>



Meld dig ind i gruppen Ballerup OK på Facebook og mød dine klubkammerater:

<https://www.facebook.com/groups/259818834143406/>

