



KORT & GODT

fra Ballerup OK

Nr. 4 • November 2012 • 42. årgang



3 'italienske' O-gudinder gør deres indtog på Sicilien.
Læs formandens beretning på side 14.

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 2012 for Ballerup OK

– Betales årligt. Er uændret ifht. 2010.

Alm. medlemskab (21-64 år).....kr.	510,-
Ungdom (t.o.m. 20 år).....kr.	300,-
Studerende.....kr.	300,-
65 år og derover.....kr.	300,-
Dobbelt medlemskab, hvor løbs- afgift betales via anden klub.....kr.	300,-
Familiedlemskab.....kr.	1020,-

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.

Familiedlemskab:

Omfatter alle i en husstand med samme postadresse, 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

Sparekassen Lolland / Finans Net Banken
Reg.nr. 6610 konto 2608381
Arbejdernes Landsbank
Reg.nr. 5339 konto 0314258

Klubhus

»Egedal«
Egebjergghuse 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

Løbtilmelding, indland

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

Løbtilmelding, 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 39 64
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:

mariakrogschulz@yahoo.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

Maria Krog Schulz

Dronningens Vænge 5, st. th.

2800 Kongens Lyngby

Tlf. : 45 93 75 80

E-mail: mariakrogschulz@yahoo.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

1. Februar 2012

Indhold

Ballerup Orienteringsklub.....	2
Kort & Godt »Hjemmeside«	3
Nye medlemmer.....	4
BAJUSTA.....	5
Tirsdagstræning	5
Jomfruhummer og kantareller	6
Glemmer du – så husker hjemmesiden	8
Har vi stedsansen i behold	11
Generalforsamling.....	12
Medaljer til Ballerup OK.....	13
Italia terra est! - Sicilia O-insula est!.....	14
BOK-kalenderen	19
Karruselløb	19



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 midt i måneden.

Nye Medlemmer

Frederik Larsen

email: bpla@dr.dk
adresse: Rødhættevej 13
by: 2730 Herlev
telefon: 28543853

Janni Anette Helweg

email: jthelweg@mail.tele.dk
adresse: Filosofvænget 20, 2. tv.
by: 2400 København NV
telefon: 60914271

Teis Helweg

email: jthelweg@mail.tele.dk
adresse: Filosofvænget 20, 2. tv.
by: 2400 København NV
telefon: 60889944

Peter Kaster

email: peterkaster@mail.dk
adresse: Augustvej 68
by: 2730 Herlev
telefon: 44845485

Jesper Wilken

email: Jesperwilken@gmail.com
adresse: Myrholmen 7
by: 2760 Måløv
telefon: 23738708

Thomas Larsen

email: larsen.thomas@gmail.com
adresse: Langagervej 13B 1.TH
by: 2500 Valby
telefon: 25141115



Ballerup OK har vundet Breddeudvalgets konkurrence som den klub, der i april har haft den største medlemsfremgang i kategorien over 100 medlemmer.

BAJUSTA *Ballerup Jule Stafet*

BAJUSTA komiteen indbyder endnu en gang til BAJUSTA i Egebjerg / LI. Hareskov.
Søndag d. 9. december 2012. Mødetid klokken 10.00.

Stævnecenter/stævneplads på Egedal.

Terrænbeskrivelse: dejlig åben og letløbt vinterskov, hvor brændenælderne er ved at gå til i vinterens frost.

Klasseinddeling og banelængder i henhold til reglement for BAJUSTA stævner.

Klasse	Længde
Familie (3 på holdet)	2,6 km, 4,5 km og 6,5 km
Andre (3 på holdet)	2,6 km, 4,5 km og 6,5 km

På 4,5 og 6,5 km banen kan meget rutinerede løbere risikere, at kortet er lettere misvisende, mens 2,6 km banen er OK (= let og uden væsentlige kortfejl)

Til ungdomsløbere og andre tilbydes desuden en helt reel individuel let bane på 2,6 km.

Man kan både tilmelde sig individuelt (så sætter BAJUSTA komiteen holdet) eller som hold.

Som noget nyt **starter alle samtidigt klokken 10.30**

Der anvendes **alternativ tidtagning** = ingen SI-brik nødvendig og der gives naturligvis ekstra **bonus til passende julepræget løbetøj.**

Tilmelding senest 2. december 2011 kl. 12.00 til Siri Klausen: siri@famskaarup.dk eller sms til tlf. 41 60 27 56 eller på listen på Egedal med ønske om klasse og banelængde.

Kakao og Præmier: Der er traditionen tro kakao med boller til alle og præmier til dem der har ydet den bedste indsats.

Resultater offentliggøres efterfølgende på Ballerup orienteringsklubs hjemmeside:
<http://ballerup-ok.dk/>

Tirsdagstræning og -spisning

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 29 133 964**, 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.

Jomfruhummer og Kantareller

af Govert Heede

3 dages orienteringsløb på Læsø, Tangtagenes hjemland (der er nu ikke mange tilbage). Men øen med de flotteste solnedgange, det er rigtigt.

Vi dvs. Kirsten, Vivi, Yrsa og Govert havde besluttet os for at deltage i Læsø 3 dages 2012. I god tid havde vi booket 1' salen på vandrehjemmets annektsbygning

Kirsten og Holger Karlsmose skulle også bo der. 3 værelser, køkken og bad, det passede lige til os.

Vi tog af sted om mandagen 16/07, så havde vi også et par dage at lege turister i.

På Læsø cykler man, dem havde vi lejet i forvejen, så de var klar da vi kom, alle udlejningscyklerne er, dejlig lette at køre på, så det var bare derudaf, gode veje fladt og solskin. Så de første dage udforskede vi øen på kryds tværs.

Ved mange huse på vores vej solgte man kantareller, så det kunne vi jo ikke stå for, nænsomt smørstede det er guf. Vores venner fra HSOK plukkede dem selv i skoven hver dag, 7 kg blev det vist til, det er rigtig meget.

Saltsydning er turistattraktion og foretning, men også en stor del af Læsøs historie.

Gennem middelalderen var skovene udsat for rovdrift fordi man skulle bruge meget træ til at fyre op under saltkedlerne. I 1536 forbyder Kristian d.3 at bygge flere saltkedler for ikke at landet skulle lægges øde af sandflugt. Men 100 år senere var det for sent og man måtte holde op med saltkogeri, der var ikke megen skov tilbage.

Sandflugten bryder nu med stor voldsomhed ind over den nordlige og østlige del af øen og falder først til ro omkring år 1800. Nu var der så dannet indlandsklitter helt op til 24 meters højde. I begyndelsen af 1900 årene dannedes et plantningselskab, som begyndte at plante skov.

I 1929 begyndte Staten så at erhverve arealer på Læsø for at plante skov for at lave en varig dæmpning af sandet.

Så man kan jo godt sige at det er på grund af at der er opstået disse fantastisk spændende orienteringsterrænger vi nu kaster os ud i.

Byrum onsdag aften Sprint her mødte vi så de andre fra BOK. Alice, Peter, Jens Bo og Ole lind.

Godt og overskueligt kort, jeg kunne bare ikke overskue 2 poster som stod i samme gård så jeg



sprang den ene over, Så jeg blev selvfølgelig disket, det samme blev Jens Bo. De andre gennemførte med mere eller mindre gode tider og Yrsa fik set et overdådigt blomstrende hus.

Rigtig godt aftenbysprintarrangement.

Torsdag: Læsø Klitplantage Øst, nu begynder det svære. Stævneplads og mål på stranden, lang vej til start og så var det bare ud i indlandsklitterne kompas og kurvelæsning eneste mulighed for at løse opgaven, et stræk med skov og hugninger ned mod stranden og så lige 3 poster i knæhøjt lyng til mål. Bommede jeg så en post i dag, ja det gjorde jeg, et øjeblik koncentrationssvigt så er man på den og skal finde ud af hvilken kurve man står ved, det kan godt tage lidt tid i det terræn.

Spændende dag. Peter syntes det var så godt at han næsten brugte hele maxttiden.

Ole fik så god en tid at han gik i vandet med løbetøjet på, så skulle det bare tørre til næste dag, smart.

Torsdag Aften: På Campingpladsen var der rejst et kæmpetelt. Så var der grillparty og præmieuddeling. Der var tændt op i grillene, vi havde selv ting og sager med til at komme på grillen. Ved præmieuddelingen (de 2 første løb tæller) blev BOK ikke nævnt, det blev kun til en lodtrækningspræmie (Kirsten igen). Hyggelig aften de fleste af de 238 deltagere var mødt op.

Godt gået af Viborg der kan lave sådan et stævne med 10 mennesker.

Fredag: Konkurrencen var slut, det var så dagen hvor man kunne rehabilite sig og tanke selvtilid og det skulle så gøres i Klitplantage midt.

Stævneplads i lyngen og start direkte ud i indlandsklitterne med spredt bevoksning. Samme koncept som dagen før, kompas og kurvelæsning.

Selv om der var et enkelt bom var det betydeligt bedre en dagen før. Jeg tror at en 20-30 løb i sådant et terræn vil hjælpe på det.

Yrsa turde jeg aldrig slippe løs i sådan et terræn, så hun fik et Vandreture i Statsskovene Kort, så kunne hun sammen med Lise fra Tisvilde få en tur ud af det. Jeg har undervist Yrsa så hun i hvert fald kan vende kortet rigtig, men som Lise sagde, Dan har også prøvet at lære mig at bruge kompas men det passer sku aldrig. Så selvfølgelig gik de galt,



men efter 1 km. Fandt de ud af det og fik en god tur (jeg tror de snakkede en del)

På vejen hjem besøgte vi Strandgården som ejes af Ole Lind. Satte os i den dejlige gamle have i solskinet og nød kaffe, the og dejlig kage og lod os betjene af Oles kone Rungtawan.

Vi der boede på førstesalen, Kirsten, Vivi, Kirsten, Holger, Yrsa og Govert havde til den sidste aften og som afslutning bestilt bord på en af de mange restauranter på havnen. Menuen var selvfølgelig alt godt fra havet hvad ellers. Og der var alt hvad man kunne ønske sig, Læsø er jo kendt for sine Jomfruhummer, og jeg skal da lige sige vi fik så hatten passede.

Lørdag morgen kørte vi bare hjem efter en lille uge med mange oplevelser fantastisk udfordrende O-løb og dejligt samvær med gode klubkamerater.

Glemmer du – Så husker hjemmesiden

Af Gunnar Tamberg

Efteråret med vindomsuste og ofte også regnplagede stævnepladser har holdt sit indtog. Med andre ord – året går på hæld.

Årets gang i klubben rummer mange gode oplevelser, men hvad var det egentlig, vi kunne glæde os over. Meget er gået i glemmebogen, men gennemgang af hjemmesidens nyhedsstrøm for årets 3 første kvartaler frisker op på hukommelsen, bl.a. om gode

Resultater

BOK er jo ikke nogen eliteklub, men alligevel har præmietagere ikke været usædvanligt.

Januar/Februar måned

De første flotte resultater kom tidligt, nemlig sejre ved Holbæks traditionelle Nytårsstafet den 8. januar. Her lykkedes det for BOK for vist nok niende gang i træk at vinde H145-klassen (3 løbere på mindst 145 år tilsammen). I år bestod holdet af Alex Ottesen, Jørgen Skaarup og Ole Lind. Holdet vandt i tiden 1:59:38 næsten 30 min foran det næste hold. I klassen mix (mindst en dame løber på holdet) vandt Ballerup i ligeså suveræn tid. Her bestod holdet af Troels Christensen, Anne Marie Thommesen og Lars Hanghøj. Holdet kom i mål i tiden 1:57:26, mere end 28 min foran Roskilde.



Troels Chr. Ved Nytårsstafetten

Den traditionelle natcup havde i den forgangne vinter 9 afdelinger, hvoraf 6 talte i det samlede resultat. Maria Krog Schulz vandt damebanen på 4 km med 600 points, dvs. sejr i 6 afdelinger. I samme klasse blev Annette Bonde nr. 2. Det var en af få undtagelser, hvor andet en sejr bliver nævnt.

Marts måned

Hen mod slutningen af marts blev sidste afdeling af sjællandsmesterskabet i natorientering afviklet – igen med BOK-løbere øverst på sejrsskamlen. Det var endnu engang Maria, der tog sig af D 35, og Morten Ploug, der vandt H 35.

Den sidste hele weekend i marts bød på nyskabelsen Danish Spring Relay som en afløser for Spring Cup. BOK snupede igen en sejr ved Ole Lind, Jørgen Skaarup og Troels Christensen.

Lørdag den 31. marts afvikledes årets første DM-stævne – Sprint i terrænet omkring LO-skolen i Helsingør fik Anne Marie Thommesen sølv i D35 og Maria Krog Schulz bronze i D40.

Flere andre var tæt på, men havde ikke helt marginalerne med sig. Således blev det til hele fire af de lidt irriterende 4. pladser (Diana (D35), Annette (D50), Lars (H55) og Kuno (H65).

April måned

Vi kom ind i forårs måneden april og allerede søndag den 1. april løb årets andet DM af stabelen, nemlig Ultralang mellem de gamle egetræer i Jægerspris Nordskov. Som lørdag kom nogle fine resultater i hus, dog uden medaljer; Anne Marie blev bedst med en 4. plads i D35.

April var også påskemåned med det store påskeløb på Rømo med deltagelse af mere end 30 BOK-løbere og Helsingørs noget mindre påskeløb

i Nordsjælland. Begge steder var BOK fint repræsenteret og nogle klubbens deltagere gjorde sig fint bemærket med sejre. På Rømø vandt Signe Hanghøj D 35B og i Helsingør vandt ungdomsløberen Mikkel Meldgaard den korte mellemsvære bane i konkurrence med mange seniorløbere, og søstrene Karoline og Laura Saxtorph Schulz blev nr. 2 og 3 på en let bane.

Allerede lørdag den 14. april blev der igen kaldt til DM-stævne – denne gang i disciplinen Nat. Og igen slog klubbens nathajer til med sølvmedaljer til Annette Bonde (D50) og Jørgen Skaarup (H55) og bronze til Anne Marie Thommesen (D35).

April måned sluttede flot for Karoline Saxtorph Schulz, da hun vandt det sidste udtagelsesløb til KUM 2012 og dermed sikrede sig udtagelse.

Maj måned

I maj måned ebber aktiviteterne ud, men forskelligt flot kom i hus, bl.a. ved SM-stafet den 20. maj i den nordlige del af Store Dyrehave ved Hillerød. Det blev til 3 mesterskaber, nemlig i D 50 ved Charlotte Grauert, Siri Klausen og Annette Bonde, i H 40 ved Alex Ottesen, Morten Ploug og Finn Johannsen samt i H 55 ved Gregers Jørgensen, Jørgen Skaarup og Lars Hanghøj Petersen.

I maj måned kom der også europa-metal til klubben, nemlig i holdkonkurrencen i disciplinen præcisionsorientering ved europamesterskaberne i Falun, Sverige. Holdet var på tre deltagere: Maria Schulz og Søren Saxtorph fra BOK og Vibeke Vogelius, Silkeborg. Holdet fik 63 point af 66 mulige. Svenskerne vandt med fuldt hus, Finland tog sølv med 63 points lige som Danmark, men finnerne var 80 sekunder hurtigere på tidskontrollerne.



Bronzeholdet fra EM i Præcisionsorientering

September måned

Sommerferien er overstået, og den 13. september kunne læses om flotte resultater i MTB-O.

Finn Johannsen blev således dansk mester i H 50 ved DM i Lohals på Langeland; Finn var 1:25:15 om den godt 18 km lange bane, og var hele 48 sekunder foran nr. 2.

Finn deltog også i veteran-vm i Veszprem, Ungarn, hvor det blev til en stafet-sølvmedalje med det danske H40-hold.

Finn fortsatte medaljehøsten ved stafet-DM i Buresøskovene, da han sammen med Lemmie Rotving kørte sig til en bronzemedalje i H50, knæbent slået af hold fra OK Øst og Allerød.

Den 19. september blev skrevet således: Masser af medaljer til Ballerup OK ved weekendens DM'er. Ikke uden dramatik fik vi hevet hele 6 medaljer med hjem ved årets Danmarksmesterskab i Stafet (2 sølv + 2 bronze) og i Langdistance Orientering (2 bronze). Det er der nok en eller anden, der fortæller mere detaljeret om.

Divisionsturneringen. Hen over året har vi deltaget i 3 stævner med kulmination den 23. september, hvor vi skulle forsøge at kæmpe os tilbage til 2. division, som vi måtte forlade efter sæsonen 2011. Til matchen i Gribskov stillede vi med 74 deltagere – meget flot. Selv om vi kun fik 2 klassevindere, sikrede vi os med store sejre over Politiets Idrætsforening (122-57) og Midtvest (105,5-88,5) oprykningen; det var så et mindre skår i glæden, at vi tabte med hele 113-83 til Roskilde. Ud over Roskilde skal vi næste år i 2. division dyste mod Farum og Allerød.

Der så ikke flere "vigtige" løb i efteråret, men klubben har mange tilmeldinger til det bornholmske traditionsstævne "Høst Open" og også Jættemilen med de lange baner plejer at trække mange BOK-deltagere.

Stævner og andre arrangementer

Kurser

Resultaterne kommer jo ikke af ingenting. Derfor arrangeres i klubben et antal forskellige kurser med Poul Breyi og Finn Hultengren som instruktører. Kurserne har haft et varieret antal tilmeldinger,

men generelt er det sådan, at der er plads til flere. Og mon ikke mange ved nærmere eftertanke over for sig selv må erkende, at lidt mere kendskab til orienteringsteknik, herunder bomteknik, nok kunne være gavnligt. Det øger i hvert fald glæden ved turen i skoven, at man ikke tumler alt for planløst rundt.

Træning

Træning er jo heller ikke at foragte, hvis der skal opnås gode resultater. Ved træningen tirsdag aften sørge Poul Breyi for, at der ved løbeture sikres en god kondition – og så er det sure løberi ofte krydret med orienteringstræning på de faste poster.

Ungdomstræning findes også – glimrende arrangeret af Alex Ottesen, Ole Meldgaard og Helle M. Frederiksen.

Stævner

Klubben arrangerer hen over året forskellige stævner, både orienteringsstævner og motionsløb.

Den 12. maj arrangerede vi SM Lang i Rude skov med Niels Aabye som stævneleder og banelægningen i hænderne på Kuno Rasmussen og Jørn Simonsen. Vi havde fundet et glimrende stævneplads nordvest for Rude Skov, og med flot vejr fik vi cementeret vort ry som gode arrangører; det kom til udtryk ved at mange deltagere udtrykte stor tilfredshed med banerne. Som et kuriosum kan nævnes, at vi i D21- havde fornem deltagelse og skarp konkurrence, da juniorverdensmesteren fra 1993 Tenna Nørgaard slog seniorverdensmesteren fra 2004, svenske Karolina Højsgaard med 2 sekunder!



Alex Ottesen

Sommercuppen blev den traditionelle succes med flere end 300 tilmeldte i alt. I år havde vi en afdeling i Farum Lillevang som supplement til de to øvrige afdelinger på hjemmebanerne Lille Hareskov og Jonstrup Vang. Vi var til alle etaper begunstiget af godt vejr, og den tændte grill ved sidste afdeling bandt mange deltagere i ganske lang tid efter afslutningen.

Firma-O-Løbet er blevet afviklet en gang om året siden 2001. Formålet med løbet er at præsentere vores sjove, udfordrende sport for folk, som ikke kender sporten. I år var løbsområdet Lautrupparken med stævnecenter ved KMD's domicil. Mere end 40 hold hver 4 deltagere var tilmeldt.

Skovcuppen er et orienteringsstævne med flere afdelinger for børn. Vi arrangerede igen i år det afsluttende stævne med Morten Ploug som tovholder. Det var en eftermiddag i september måned med fint vejr, og det lokkede ca. 150 børn i skoven – nogle så små, at de måtte transporteres rundt på forældrenes skulder.

I september måned afholdt vi efter meget stærke opfordringer en MTB-O sprint i Lautrupparken med ca. 55 startende.

Et lidt specielt stævne knytter sig til "Find vej i Danmark" - et projekt, der tilbyder alle mulighed for prøve orientering efter fast poster mange steder i landet. Projektet er etableret af Dansk Orienterings-Forbund med støtte fra Naturstyrelsen, Friluftsrådet og Danmarks Idræts-Forbund. Den 28. april blev udpeget som fælles kampagnedag, og BOK med Jimmy Hoen som en meget engageret kampagneleder gik med i projektet. Jimmy skrev efterfølgende dette:

Find Vej i Hareskoven i går blev en stor succes med 101 deltagere!

Det blev en dejlig oplevelse at se så mange deltagere, i alt 101 gennemførte en bane - det antal var der vist ingen der havde regnet med. Som der blev sagt, så klappede man jo indvendigt, da de første 2 kom gående ned ad trappen, for så var det hele ikke spildt ulejlighed. Og så væltede det ellers ind med mennesker trods det truende gråvejr, der udviklede sig til lettere regnvejr. Der var masser af børn sammen med deres forældre, og nogle hunde blev også luftet på familieturen i skoven,

hvorfra meldingerne lød på højt humør og ivrige deltagere. Så der blev brug for hver eneste effektive hjælper, for at det intense program kunne afvikles hurtigt og til tiden. Sprintbanen blev også et stort hit for børn og voksne i ventetiden frem til lodtrækningen.

Det var lidt om orienteringsstævnerne. Der ud over afholder vi som bekendt hvert år 2 motionsløb: Hareskov løbet og Jonstrup Vang løbet, begge med Frank Rasmussen som stævneleder. Hareskovløbet i slutningen af maj måned har den største tiltrækning. Dette års udgave var nr. 23 i rækken og det havde rekorddeltagelse med 593 deltagere, heraf 56 i en nyoprettet børneklasse.

Jonstrup Vang løbet var i år flyttet til den 30. september for at slippe for konkurrence med efterårsferien. Det havde ikke den store effekt, men 121 deltagere havde tilmeldt sig og fik en god eftermiddag i skoven.

Officials i arbejde ved Jonstrup Vang Løbet



Klubture kunne nævnes, det samme kunne deltagelse i udenlandske stævner. I årets løb har mange BOK-medlemmer konkurreret forskellige steder uden for landets grænser med deltagelsen i Veteran VM i Harzen som det foreningsmæssige højdepunkt, se Flemming Vejens glimrende beskrivelse herom i sidste nummer af Kort&Godt. Har du tanker om deltagelse i udlandet i 2013 er dette link et godt sted at starte: <http://cal.worldofdo.com/>

Har vi stedsansens i behold eller har gps'en overtaget?

af Søren Saxtorph

Hvad er og hvor sidder stedsansen egentlig. Det er ikke let at forklare, selv for hjerneforskere. En ny undersøgelse, lavet på taxa chauffører, har bl.a. fundet ud af, at en del af stedsansen findes i den del af hjernen, der hedder hippocampus. Det kunne ses ved scanning af hjernen, imens chaufføren selv navigerede rundt i byen. Men hvad så når gps'en tager over. Så vil denne hjerne aktivitet forsvinde, og forskerne gisner om at denne evne i hjernen vil regenerere, og dermed vil menneskets stedsansen generelt blive dårligere med tiden. Det gælder selvfølgelig ikke for o-løbere, og så måske alligevel. Hvor mange tænder ikke gps'en, når de skal finde vej hen til skoven, også selvom de har været i skoven før. For - var det gps'en, der viste vej sidste gang, husker man sikkert ikke selv vejen. Før i tiden havde man set i krak eller færdselskortet og fået et overblik, og oven i købet prøvet at huske vejen i hovedet.

At huske vejen fra tidligere og specielt at kunne huske en planlagt rute ud fra et kort, er specielt vigtigt for en o-løber. Er man god til det i o-løb, behøver man ikke at kigge på kortet hele tiden, og dermed stoppe eller løbe langsommere. I stedet har man tid til at se ud i terrænet og se om man er på rette vej. Det skulle nødigt være sådan at gps'en gør os o-løbere dårligere. Så træn din korthuske evne, når du kører bil med et godt gammeldags kort, i stedet for at slå gps'en til. Den kan du bruge hvis du er faret helt vild, eller du indrømmer din stedsans er regenereret.-) Man kan heldigvis stadig købe et godt gammeldags kort, og der er lige kommet nye krakkere "på gaden", men hvem ved hvor længe de vil findes. Og hvor længe vi selv kan finde vej uden gps. I de 3 nye kort over "København og omegn", "Jylland" og "Sjælland, Fyn og Øerne" er orienteringsklubbernes klubhuse kommet med på bykortene. Det har gps'en nok ikke...

Generalforsamling

**Den ordinære generalforsamling i Ballerup Orienteringsklub afholdes
Torsdag d. 17. januar 2013 kl. 19.00 i klubhuset Egedal**

Dagsorden:

1. Valg af dirigent og referent
2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år
3. Forelæggelse af regnskab for det forløbne år til godkendelse
4. Fastsættelse af kontingent
5. Forelæggelse af bestyrelsens budgetforslag for det kommende år
6. Behandling af indkomne forslag
7. Valg til bestyrelse og udvalg
 - Formand for en 2-årig periode (lige år)
 - Kasserer for en 1-årig periode
 - Sekretær for en 1-årig periode
 - 2 bestyrelsesmedlemmer for en 1-årig periode
 - 2 bestyrelsessuppleanter for en 1-årig periode
 - 2 revisorer og 1 revisorsuppleant for en 1-årig periode
 - Formænd for klubbens udvalg for en 1-årig periode
8. Eventuelt

Ad pkt. 4: Bestyrelsens forslag til generalforsamlingen om kontingent er:

Ungdom	400,-
Seniorer	400,-
Studerende	400,-
Voksne	550,-
Familie	1100,- (med børn til og med 20 år)

Ad pkt. 6: Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være formanden ihænde senest 14 dage før generalforsamlingen, dvs. d. 3. januar 2013.

På bestyrelsens vegne

Lars Hanghøj Petersen, formand

Masser af medaljer til Ballerup OK ved årets DM lang og stafet

af Lars Hanghøj Petersen

DM-stafet er uden tvivl et af de mere krævende arrangementer inden for vor sport. De fleste af os, der var med ved sidste års noget kaotiske arrangement, husker tydeligt, hvordan man efter koks med tidtagningen, forkerte udleverede kort og andre småting til sidst måtte kalde holdene sammen, for at finde ud af placeringerne. Og præmieuddelingen måtte udskydes til dagen efter!

Der er ingen tvivl om, at årets DM stafet-arrangør Silkeborg OK, en af landets største o-klubber, har gjort sig sine jagttagelser og notater. Og alligevel blev det ikke helt det arrangement, arrangørerne og deltagerne havde håbet på, selvom det langt fra gik lige så skævt som sidste år.

Rammerne var perfekte, rendyrket kurveorientering i den kuperede Linå Vesterskov, VM-terræn fra 1974!, med mange poster og retningsskift. Selv ikke et par hidsige regnbyger kunne ødelægge den gode stemning. Lidt vel mange diskvalifikation på resultattavlen, bl.a. af vort H40-hold, gav bange anelser om, hvor det bar hen ad. Og så blev vort D50-hold pludselig disket for fejlklip, endda flere af slagsen.

Masser af protester fra deltagerne og panik i øjnene hos arrangørerne – der opstod lidt en stemning af "deja vu" fra sidste år over det hele.

Så gik der rygter om, at en af EMIT-enhederne i skoven sendte en forkert kontrolkode til EMIT-brikkerne, og, yes!, så blev H40-holdet godkendt til en bronzemedalje. Det var der bare ikke nogen, der havde fortalt præmieuddelerne, så da guld og sølv var uddelt, måtte Troels lige op og fortælle dem, at Ballerup OK altså skulle have bronze! De fik så præmiepodiet helt for sig selv.

Lige før præmieuddeling var der kortudlevering, og her så Siri, at hun havde fået udleveret en D40-bane i stedet for en D50-bane, og derfor havde

fået fejlklip på stort set alle poster. Det samme var sket for andre hold, de blev efterfølgende godkendt, og det blev vort D50-hold heldigvis også. Så stort tillykke til vore mange glade medaljetagere:

D50: Sølv (*Charlotte Grauert, Siri Klausen, Annette Bonde*)

D65: Bronze (*Kirsten Truelsen, Lisbeth Jensen*)

H40: Bronze (*Troels Christensen, Claus Cederberg, Carsten Gemmer Hanghøj*)

H50: Sølv (*Lars Hanghøj, Jørgen Skaarup, Finn Johannsen*)

Søndagens DM Lang var henlagt til Husby Klitplantage vest for Holstebro. Og det blev til en barsk omgang klitløb med højt græs og udsigt til Vesterhavet ude i de åbne klitter, og svær orientering, hvor man hurtigt kunne miste retningsforbyggelsen, inde i de tætte og forkrøblede fyrretræsområder. Det blev til 2 flotte bronzemedaljer til Maria Krog Schulz (D40) og Kirsten Truelsen (D70). Og ikke mindst en flot 5. plads til Karoline Saxtorph Schulz i D12.

Også Jørn Simonsen fik en "præmie" med hjem, da han blev set i opløbet kæmpende sig i mål med et stort kronhjortegevir under armen. Tillykke med de fine placeringer, vi andre må bare hjem og træne i sandkassen!

Og med ialt 13 medaljer i bagagen, så var der ellers et par biler, der lige skulle rundt om tanken og have lidt mere luft i dækkene, inden turen gik hjemad mod Ballerup!

Til næste år er det Søllerød OK og O-63 Vordingborg, der afholder DM-weekend (lang og stafet) i en af vore bedste og mest krævende orienteringsskove øst for Storebælt: Klinteskoven på Møn. Med erfarne arrangører og nytegnet kort sætter vi – igen - forventningerne højt til et godt arrangement.

Italia terra est! – Sicilia O-insula est!

af Lars Hanghøj Petersen

Italien er et land – Sicilien er en orienterings-ø, gamle Mikselsens lærebog i latin for realskolen har ikke eksisteret forgæves. Noget af det har åbenbart hængt ved gennem 40 år, og det kan således konstateres, at det ind i mellem kan være ganske nyttigt med gammel skolelærdom. Selv et ganske enkelt ord som "oriens", der oprindeligt på latin betyder "øst" har gennem tiden udviklet sig til navnet for en sport, der også involverer de tre andre verdenshjørner. Og mens du lige funderer over sammenhængen, vil jeg gå videre med det, som denne beretning egentlig gerne skulle handle om, og helst uden flere svinkeærinder, nemlig 6 Ballerup-løberes (Jørgen, Siri, Gregers, Annette, Lars og Johanne) o-ferie på Sicilien.

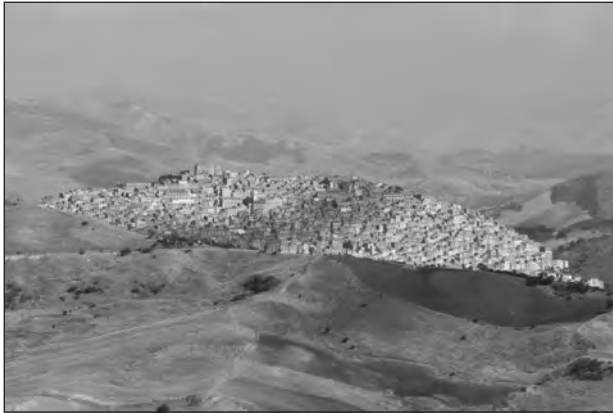
For 3 år siden var vi i Puglia (Syditalien) med det norske o-rejseselskab PWT Travel som arrangør,

og da de i år indbød til 5-dages løb på Sicilien var vi ikke i tvivl, det måtte også prøves. Faktisk gik indbydelsen på 2 gange 5-dages løb, men med kun en uges ferie måtte der vælges. Valget faldt på det sidste, som var på øens østligste del, hvor bl.a. o-løb på Europas største vulkan Etna lokkede. Vi startede dog med et opvarmnings-træningsløb på den sydvestlige del af øen, hvor vi mødtes med deltagerne fra den første uges løb. O-løbet foregik i en stor arkæologisk park Selinunte med græske templer og store ruinbunker med alt, hvad der skal bruges for at bygge en 10-12 yderligere templer. Noget at gå i gang med for et par arkæologer med interesse for puslespil eller IKEA-møbler – mon ikke, der også her mangler en skrue eller to? Mellem templer og ruiner var der dels åbne områder, dels noget stikkende bevoksning, som helst

skulle undgås.

Alt i alt et helt specielt o-løb, med historiens vingesus (og de græske guder?) hængende over vore hoveder, mens vi løb rundt med næsen i kortet, mellem templer, ruiner og turister. Efter løbet – i bagende sol – var vi godt stegte, og resten af dagen foregik på stranden og i vandet!





Byen Petralia Soprana – beliggende i 1200 m

Dagen efter skulle 1. etape afvikles: Byorientering i Petralia Soprana – beliggende i 1200 m. højde på en bjergtop midt på øen mellem Palermo og Catania. Banelængderne var moderate, hvilket man ikke skal lade sig snyde af i en italiensk bjergby, da der altid skal løbes en del udenom i de krogede og snævre gyder. Flere af os var da også på "glatis" i flade sko på ret så stejle skrænter uden for bycentrum, og en enkelt var endog uden for kortet: "Kortfejl! De burde også have tegnet det med, der var uden for kortet!". Det var med andre ord ikke lige vores dag. Efter præmieoverrækkelse havde vi et par timers kørsel til vort hotel på østkysten, Caesar Palace, med store, dejlige værelser og mange retter på buffeten. De heldige havde fra altanen udsigt til Etna, andre til en jernbane, sådan kan goderne være lidt ulige fordelt.

2. etape var igen et eftermiddagsløb, hvilket meget belejligt gav tid til en formiddag på stranden og en dukkert eller to. Byen, vi boede i, hed



Jørgen i flyvende sprint-stil.

Giardina-Naxos, og var stedet, hvor de første grækere slog sig ned på Sicilien ca. 735 f. kr. Der skulle også her være udgravninger i gang, men det fik vi ikke set så meget til, for nu var det tid til o-løb på Etna, 3323 m. over havet. Vi startede blødt med endnu en gang byorientering i 900 m. højde. Byen havde det lidt besynderlige navn Linguaglossa og var sidste by inden vulkanen, når man kom nordfra. Den var noget større og knap så kompakt som Petralia, til gengæld gav det plads til langstræk, hvor flere

af os "blev væk" undervejs og mistede kostbare minutter. Et par små parker med 3-4 poster i hver var også et nyt indslag. Annette var nu ved at finde formen med en 3. plads kun 12 sekunder efter dagens vinder. Efter løbet var der vin og lokale delikatesser til deltagerne samt musik af et lokalt folklor-band. Udover hjemøens vemodige serenader var temaet fra Godfather-filmene også på repertoire.

Herefter var der aftenudflugt til Taormina, en kendt turistby med bl.a. et ganske velbevaret græsk teater. Det var dog lukket, da vi ankom, så vi dryssede lidt rundt og kiggede på souvenirbutikker sammen med de mange andre turister.

Næste dag var det "hardcore Etna-dag" i 1500 m. højde, hvor 3. og 4. etape blev afviklet som et formiddags- og et eftermiddagsløb med samme stævneplads. Terrænet var flot kuperet og helt



Johanne og Siri prøver kræfter med Siciliens løvskov.



Spektakulær postplacering til D 50'erne – På toppen af en størknet lavastrøm fra 2002-udbruddet, der i et 200 m bredt bælte slangede sig gennem skoven og havde jævnet alt under sig. 25 m oppe på den gølge lava-ås sad posten.

åben løvskov, med skrænter, der ikke altid var helt nemme at læse sig ind på. Det gjaldt derfor om at holde styr på retning og afstande. Det var nogen bedre til end andre, skribenten nævner klogeligt ingen navne fra den sidste kategori. Men 2 flotte 2. pladser til Jørgen (7 sekunder efter rivalen Rolf Lund, HSOK!) og Annette på formiddagsetappen fortjener at blive nævnt.

Eftermiddagens løb – og 4. etape – bød ikke på helt de samme fine resultater, til gengæld på en spektakulær postplacering til D 50'erne: På toppen af en størknet lavastrøm fra 2002-udbruddet, der i et 200 m bredt bælte slangede sig gennem skoven og havde jævnet alt under sig. 25 m oppe på den gølge lava-ås sad posten, og alene klatreturen derop med kortet i munden og porøse lavasten, der raslede om ørerne fra klatrerne længere oppe, havde vi H 50'ere nok aldrig klarert (fik vi at vide!).

Mellem de 2 løb kørte bussen os længere op til et større lavaområde også fra 2002-udbruddet. Der



havde i øvrigt været i udbrud i 1982, 1992 og 2002, så vi skævede nervøst mod toppen en oktoberdag i 2012!

5. og sidste etape skulle løbes i Castelmola, endnu en lille middelalderby på toppen af en klippe bag Taormina. Kortet var i målestok 1:1500, så det var om at holde tungen lige i munden og komme ned og op ad de rigtige gyder og trapper, inden man var løbet forbi. Igen var D 50'erne lidt hårdt ramt af banelæggeren: 1. post var op ad en lang og stejl trappe til byens/fæstningens højeste punkt, og herefter tilbage ned ad samme trappe mod post 2. Den tur slap H 50'erne for, og jeg synes, jeg hørte kvindelige stemmer omtale H 50-banen i vendinger som "børnebane" og lignende, men jeg kan jo have hørt fejl! De længste baner var 1,2 km og med vindertider på 12-13 minutter, var det ikke her, der skulle sættes km-tid-rekorder. Til gengæld fik vi ugens første – og eneste! – etapesejr, da Annette med en sikker 12 sekunders føring vandt D 50 og kom på præmiepodiet. Skribenten kan ydmygt og beskedent tilføje, at han her en sjælden gang fik slået en sprintverdensmester, Rolf Lund, der overså en lille trappe mellem post 1 og 2.

Også her var der smagsprøver efter løbet, denne gang lokal mandellikør og søde kager!

Ugens sidste feriedage gik med badning og sightseeing i Taormina – og så ellers bare nyde varmen og de smukke omgivelser inden turen hjemad til kulde og regn.

Vi så ingen mafiabosser, kun masser af t-shirts i souvenirbutikkerne med billede af Marlon Brando som Il Padrone (Godfather). Til gengæld ville vi gerne have set nogle lokale o-løbere og o-klubber, dem var der heller ingen af. Kun via professionelle o-rejsearrangører som PWT Norge



Anette forstår at komme på præmiepodiet. Den eneste fra klubben som i denne omgang kunne hive en etapesejr hjem.

og Italia er det muligt for os skandinaver og andre nordeuropæere, der deltog, at løbe orienteringsløb i Syditalien, og selvom det er fint arrangeret, er det i grunden også lidt trist.

Det direkte fly hjem fra Catania gik så ikke helt så direkte som planlagt: En times forsinket afgang og en mellemlanding i Rom for at tanke op, da flyet var for tungt til at klare hele turen til Kastrup! Hvad vi ikke helt forstod, da halvdelen af passagererne – inkl. Gregers og Annette – manglede deres kufferter i Kastrup! Desuden manglede vi en passager, da vi skulle lette fra Rom, ham fandt de ved bagagebåndet – da han efter 40 minutter i luften troede, vi allerede var landet i København! Så nej, vi nåede ikke hjem til ugens afsnit af Matador. Alligevel tør vi godt anbefale en oktoberferie med PWT, hvor du med garanti kommer på sjove o-løb i byer og skove, du aldrig vidste eksisterede.

I oktober 2013 er det på Sardinien.
"An offer you can't refuse!"

IL PADRONE (Lars HP)



**Vi går mod strømmen
Vi har ansat en lærling
og støtter således ungdommen.**

**Ved alle ordre fra klubbens
medlemmer giver vi 5 %
af prisen før moms til klubbens
ungdomsafdeling**

Ring 2167 5283

WWW. BOASBYG.DK

VI SKABER MULIGHEDERNE

Alt i tømmer og snedkerarbejde



BOK-Kalenderen

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

Klubben har fået ny hjemmeside og redaktøren har i denne omgang valgt at se bort fra denne kalender, da kalenderen på hjemmesiden i skrivende stund ikke er fuldt opdateret.

Der bliver arbejdet på sagen og i næste klubblad vil der atter være en kalender at finde i Kort & Godt.



Karruselløb

Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
sø 25/11	Teglstrup Hegn	Klubgården, Gl. Hellebækvej	28 B5	HSOK	10:00-10:30
sø 02/12	Teglstrup Hegn	HSOK klubgård, Gl. Hellebækvej, 3000	28 B5	HSOK	10:00-10:30
sø 09/12	Teglstrup Hegn	HSOK klubgård, Gl. Hellebækvej, 3000	28 B5	HSOK	10:00-10:30
on 26/12	Teglstrup hegn syd	Løvdalsskolen, Løvdalsvej 9, 3000		HSOK	10:00-10:30
sø 03/02	Tokkekøb Hegn	kommer senere		OK Øst	10:00-10:30

Se mere på:

<http://ostkredsen.dk/cms/index.php?page=karruselløb>

Denne liste er en fortegnelse over de åbne træningsløb til orientering, der tilbydes af forskellige orienteringsklubber. Tidligere gik det på skift mellem klubberne at arrangere disse træningsløb - deraf navnet karruselløb.

Disse løb tilbydes sædvanligvis om tirsdage og torsdage i april, maj, juni, august og september måned. Desuden på lørdage og søndage i vinterhalvåret.

Der er kun få faciliteter og lidt service ved disse karruselløb. Der er sjældent omklædningsfaciliteter, der er ikke vand efter løb, der er ikke tidtagning.

Ved ankomst skal man lade sig registrere og betale. Man skal selv tegne sin bane ind efter de fremlagte mønsterkort (der forefindes røde penne og plastposer).

Efter endt løb skal man meddele, at man er tilbage.
