

Indhold i dette nummer af O-FOKUS

[Indkaldelse til Generalforsamling i Farum OK d. 22/2-03.](#) 3

[Klubfest den 22/2 efter generalforsamlingen.](#) 4

[Klubkontingent for 2003.](#) 4

[Sommerlejr 2003 er åben for tilmeldinger.](#) 4

[Ny formand for Farum OK..](#) 5

[Resultat af ungdomskonferencen d. 23/11-02.](#) 6

[EM2004 en spændende udfordring for Dansk Orientering og Farum OK..](#) 8

[Dag-klubmestre 2002.](#) 9

[Nat-klubmestre i Farum OK..](#) 11

[Flotte Farum Ok resultater ved Jættemilen.](#) 12

[Videoovernatning d. 21/2.](#) 13

[Furesøen rundt med Tirsdagsløberne.](#) 14

[Juleløbet vundet af Farum OK..](#) 15

[Overnatning 2003.](#) 17

[Lørdagsløb fra klubhuset.](#) 18

[Onsdagsløbetræning flyttes til tirsdag.](#) 18

[Gymnastikken lever i bedste velgående.](#) 18

[Kalender.](#) 19

[O-FOKUS søger ny redaktør.](#) 23

Indkaldelse til Generalforsamling i Farum OK d. 22/2-03

Der indkaldes hermed til generalforsamling i Farum OK.

Mødested:	Farum OK's klubhus Ryttergårdsvej 104, Farum
-----------	---

Tidspunkt: Lørdag 22-februar-2003

Kl. 17:00 Generalforsamling

Dagsorden

1. Valg af dirigent, referent og 2 stemmeoptællere
 2. Formandens beretning
 3. Aflægning og godkendelse af regnskab
 4. Godkendelse af budget og kontingent
 5. Indkomne forslag
-

6. Valg til bestyrelsen

På valg til bestyrelsen

Formand: Lars Vedel Jørgensen (genopstiller ikke), 1 kandidat opstiller

Næstformand: Flemming Aa. Bruun (genopstiller)

Kasser: Steen Stausholm (genopstiller)

Medlem A: Lars Vedel Jørgensen opstiller

Medlem B:

Medlem C: Ida Raun-Petersen (genopstiller ikke)

7. Valg til FIU

Formand og kasser

8. Valg af 2 revisorer + 1 suppleant

Flemming Wain og Holger Karlslose.

Suppleant Jørgen Bigum.

9. Eventuelt

10. Klubfest for medlemmerne og deres koner, mænd og forældre.

Klubfest den 22/2 efter generalforsamlingen

Der afholdes klubfest efter generalforsamlingen.

Det er H60-65 der er udpeget som arrangør af festen, så vær parat til at hjælpe til. Det kunne tænkes at de 3 herrer kunne få brug for en hånd eller to.

Vi regner med at der bliver fælles buffet, hvor man tager mad med.

Nærmere oplysninger på hjemmesiden.

Klubkontingent for 2003

Giro: 2 20 35 96

Bankkonto: 2413 503 000 7997

Senior	500 kr.
--------	---------

Junior	325 kr.
--------	---------

Passiv + pensionister	325 kr.
--------------------------	---------

Familie	1.000 kr.
---------	-----------

Sommerlejr 2003 er åben for tilmeldinger

Det er stadig muligt at tilmelde sig til sommerlejeren.

Hytten i Schweiz, som vi skal holde sommerlejr i samtidig med WOC fra 2. til 10 august 2003 er endnu ikke fuldt besat.

Så du kan nå det endnu. Elite og motionister og alle midt imellem er velkomne.

Se på hjemmesiden for at få detaljerne.

/Mogens Maltby

Ny formand for Farum OK

For 2 år siden havde vi et seminar om klubudvikling, hvor det bl.a. blev diskuteret at vi burde ændre på vores struktur, herunder at det ville være hensigtsmæssigt at få en ny formand. Ikke fordi jeg vil stoppe mit arbejde i klubben, men jeg vil gerne koncentrere mig om et snævrere område.

Bortset fra at vi har fået et breddeudvalg er der ikke sket så meget af dette siden da - meget få har meldt sig og taget initiativer.

Som vi snakkede om for to år siden skyldes det måske at alle forventer at det klarer jeg og et par stykker til nok - sådan har det jo været meget længe - og nok også alt for længe.

Jeg stopper derfor som formand på vores generalforsamling i februar. Jeg forventer at klubbens mange rutinerede og kapable medlemmer finder en ny kvalificeret formand, som kan komme med nye initiativer på en række områder.

Nu er det som sagt ikke sådan at jeg stopper med klubarbejde, men både jeg og klubben trænger til forandring. Den nye formand skal tage ansvar for klubben generelt, arrangementer osv. Jeg vil gerne fortsat være ansvarlig for elitearbejde, kontakt med kommune og andre specificerede opgaver, samt arbejde med de ældre ungdomsløbere.

Jeg har allerede for 1½ måned siden bedt Bendt Frandsen om at arbejde med at finde en ny formand, men arbejde med EM-2004 har nok forsinket dette noget. Nu nærmer generalforsamlingen sig imidlertid, så jeg håber at nogen griber den meget spændende udfordring det er at stå i spidsen for en virkelig god og ambitiøs orienteringsklub, der som gennemsnit de sidste 15 år har været landets klart bedste.

Vi vil også gerne have yderligere et par bestyrelsesmedlemmer valgt ind til generalforsamlingen.

Så op af stolene og tag udfordringen op! Kontakt enten mig eller Bendt F. og meld dig som kandidat eller kom med gode forslag.

Hilsen Formanden (gennem de sidste 19 år)

Resultat af ungdomskonferencen d. 23/11-02

Den 23 november afholdt Farum OK en konference for alle medlemmer i klubben, hvoraf en række medlemmer var specielt indbudt.

Denne konference skulle synliggøre de arbejdsopgaver der omkring ungdomsarbejdet og samtidig skulle vi finde en måde at fordele disse opgaver. I forvejen havde Julian Hollingbery, Ulla Rosenberg og Flemming Bruun været på et seminar i Odense for alle O-klubber i landet. Og det er på baggrund af deres erfaringer opgaverne er blevet stillet op.

Tilstede var Lars Vedel, Kit Lang, Pernille Husen, Julian Hollingbery, Ove Jakobsen, Tore Hulgaard, Thomas Thilo, Flemming Bruun. Derudover var der indbudt

Funktion eller person?

Som udgangspunkt taler vi om funktioner i stedet for personer, da vi bør tilstræbe at dele opgaverne ud på så mange personer som muligt: Dette lader sig gøre for langt de fleste funktioner, og jeg vil fremhæve de tilfælde hvor det ikke er hensigtsmæssigt. Man skal selvfølgelig være varsom med ikke at have for mange kokke i køkkenet, men sådan som vores virkelighed ser ud idag er det ikke den fare som vi står overfor.

Tanken er, at der i toppen af UU sidder to funktioner: En 'leder' og en 'sekretær'. Lederen er den som har ansvar, tager nye initiativer, samler trådene, sidder i bestyrelsen og skaffer nye hjælpere. Sekretæren er den som lægger budgetter, kalendre, holder møder og fordeler post. Det er således sekretæren som står som kontaktperson for DOF, kredsen og øvrige klubber. Den person som skal være leder skal helst snakke med alle funktioner jævnlige – i størrelsesordenen ugentligt.

Udover disse to funktioner består UU af en trænerfunktion og 3 holdlederfunktioner. Udgangspunktet for trænerfunktionen er arrangement af ugentlig træning, (halv?-)årlig træningsweekend og personlig træning. Holdlederfunktionerne fordeler sig på 3 aldersgrupper: 'Børn', 'unge' og 'juniorer', som omtrentligt er de "op til 12-årige", 13-16-årige henholdsvis "17 år og opefter" – juniorenes øvre grænse ligger omtrent ved de 23år. Tanken er, at der deltager mindst en holdlederperson (ikke nødvendigvis fra hver gruppe) i hver aktivitet som involverer ungdomsløbere.

	Leder	Sekretær	Træner	Holdleder- Børn	Holdleder- Ung	Holdleder- Junior
Kontakt til verden udenfor	Deltagelse i kredsmøder					
	<u>Lokalpressekontakt</u>					
e-post		<u>Vedligeholdelse</u>				

Leder	Sekretær	Træner	Holdleder- Børn	Holdleder- Ung	Holdleder- Junior
-------	----------	--------	--------------------	-------------------	----------------------

Adresser

SMS

Telefonlister

Ugentlig Kørselsplan Sæsonplan Transport fra klubhus

ungdomstræning Skovtilladelse

Banelægning Opfordring til at deltage – opsamling på dem der ikke kom

Post udsætning – Introduktion af nye løbere Introduktion af nye løbere Introduktion af nye løbere

Indsamling Skygning Skygning Skygning Skygning

Samarbejde med Talentkraftcenter

Weekendturer Planlægning Deltagelse Deltagelse Deltagelse

Information til løberne, U-brev Koordinering Bidrag til U-brev Bidrag til U-brev Bidrag til U-brev

Information til løberne, hjemmeside Koordinering Bidrag til hjemme-U-side Bidrag til hjemme-U-side Bidrag til hjemme-U-side

Deltagelse i stævner Koordinering af transport og overnatning til arrangementer udenfor kredsen Opfordring til at deltage

Arrangement af kørsel indenfor

Nordsjælland

Tilmelding til kurser (via sekretær) Tilmelding til kurser (via sekretær) Tilmelding til kurser (via sekretær)

Sammensætning af stafehold

Børnekarrusel Repræsentant i kredsens børnekarruselgruppe Opfordring til at deltage

Uddelegering af årligt arrangement

Transport til børnekarrusel

Hyggeaktiviteter Alternativ træning (svømning, U-aftener, tøse-overnatninger, fastelavns-

Leder	Sekretær	Træner	Holdleder- Børn	Holdleder- Ung	Holdleder- Junior
		rulleskøjte-o-løb, banelægning, etc.)		og juleløb	

Rekruttering:	Koordinering af sommerferieaktivitet
	Koordinering af årligt skoleorienteringsløb
	Kontakt til skoler

Forslag til besættelse af poster

Leder ?

Sekretær ?

Træner Julian

Holdleder - børn Thomas Thilo

Holdleder – ung Tore Hulgaard

Holdleder - junior Olena (spindesiden) og Sandra

EM2004 en spændende udfordring for Dansk Orientering og Farum OK

Planlægningen af Europamesterskaberne i orienteringsløb 2004 er lagt i hænderne på 5 klubber. Der er Roskilde OK, Tisvilde Hegn OK, Ballerup OK, Herlufsholm OK og Farum OK.

Planlægningen har nu stået på i mere end et år, og vi er nu nået frem til at skulle anmode medlemmerne i de 5 klubber om at yde en indsats undervejs eller under afviklingen af arrangementet i dagene 10.-17. juli 2004.

Det er altid en spændende oplevelse at være med til at arrangere et så stort stævne. Man får mødt mange af sine O-venner på en anden måde, og man får samtidig en fornemmelse af at ens indsats har betydning for afviklingen af stævnet.

Fra Farum OK er vi allerede nogle stykker, der har påtaget os forskellige opgaver. Helge Lang Petersen, Henning Nielsen og jeg har således tilbudt at lægge baner til to af løbene. Karsten Juliussen var indtil sin død i august med i stævneledelsen. Jeg har lovet at hjælpe til i stævneledelsen i en periode indtil mandskabssituationen er afklaret. Vi har brug for 5-6 medlemmer, der påtager sin ledende funktioner og 30-40 medlemmer, der yder en indsats i under selve EM2004.

Jeg sender derfor dette brev til dig. Du kan i nedenstående skema afkrydse omfanget af den indsats, du har mulighed for at yde. Du bedes venligst sende brevet retur til mig med dit bud på assistance inden den 5. januar 2003.

Såfremt du ikke har mulighed for at yde en indsats, bedes du også markere dette, idet jeg så kan få et overblik over, hvor mange vi fra Farum OK kan stille med i planlægningen af stævnet og selve afviklingen af stævnet.

Jeg håber på, at mange medlemmer af Farum OK vil være med i dette spændende arrangement.

Med venlig hilsen

Bendt Frandsen

Ryttervænget 7 – 3540 Lyngby

Tlf. 48 18 80 04 e-mail qconsult@post10.tele.dk

Navn:	10.07	11.07	12.07	13.07	14.07	15.07	16.07	17.07
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Følgende ledende funktioner er ikke besat endnu:

VIP-vært, Præmier, Transport, Resultattavle, Forplejning/hjælpere, Forplejning/deltagere, Skiltning, Parkering, Børnepasning, Mercandise, Stævneplads nr.6. Hvis du vil påtage dig ledelsen af en af disse funktioner, bedes du notere det her og sende det retur til mig inden 5. januar 2003:

Funktion: Navn:.....

Dag-klubmestre 2002

Den 16 november blev klubmesterskabet afholdt for flere klubber, deriblandt Farum OK. På en grå dag, med optræk til regn og blæst kom de fleste af de aktive medlemmer af Farum OK i Rude Skov og havde en fornøjelig dag.

Hvis du synes at du kunne have gjort det bedre, så er chancen der igen til november.

Bane 1 - 9,1 km svær

Chris Terkelsen	H 21 A	44:31
Jesper Jensen	H 21 A	47:46
Lars Munktved	H 21 A	1:00:21

Bane 2 - 7,3 km svær

Elena Zabrodska	D 21 A	44:21
Tore Hulgaard	H 40 A	44:41
Irina Kupriyanova	D 21 A	49:23
Sverre Thune	(H 35 A)	49:51 *
Steen Stausholm	H 40 A	50:30
Charlotte Thune	D 35 A	54:12 *
Pernille Husen	D 21 A	55:34
Chris Nakano	D 21 A	1:18:11

* løb en bane, der var 100 m kortere

Bane 3 - 6,6 km svær

Lars V. Jørgensen	H 45 A	45:17
Jens Korsholm	H 45 A	45:56
Ole Nordby	H 45 A	47:50

Susanne V. Jørgensen	D 17-20 A	52:04
Kai Beck-Andersen	H 50 A	53:17
Morten Timshel	H 45 A	54:05
Sandra Jarskov	D 17-20 A	1:01:31
Marie Borchstedt	D 17-20 A	1:16:13

Bane 4 - 5,0 km svær

Kjeld Olsen	H 55 A	31:48
Henning Nielsen	H 60 A	36:49
Ole Christiansen	H 55 A	41:46
Sofie Lange	D 15-16 A	41:47
Ulrik Danneskjold-Samsøe	H 55 A	41:50
Kit Lang Jørgensen	D 45 A	44:00
Jørgen Lund-Hansen	H 65 A	44:36
Leif Kongstad	H 60 A	49:11

Bane 5 - 4,2 km svær

(Bendt Frandsen	H 65 A	34.40) *
Jytte Kongstad	D 60 A	38:16
Bent Skielboe	H 75 A	1:22:04

Bane 6 - 6,2 km mellemsvær

Flemming Bruun	H 35 B	48:57
Ulrik Birch Rosenberg	H 13-14 A	59:54
Willi May	H 35 B	1:05:00
Flemming Wain	H 35 B	1:21:28

Bane 7 - 4,5 km mellemsvær

Ida Marie Herford	D 13-14 A	48:28
--------------------------	------------------	--------------

Ulla Rosenberg	D 35 B	49:25
-----------------------	---------------	--------------

Dorthe Munkved	D 35 B	1:23:19
-----------------------	---------------	----------------

Bane 8 - 4,8 km let

Jacob Birch Rosenberg	H 11-12 A	40:47
------------------------------	------------------	--------------

Anders Bruun	H 11-12 A	49:49
---------------------	------------------	--------------

Bane 10 - 2,4 km begynder

Simon Birch Rosenberg	H -10	25:03
------------------------------	--------------	--------------

Nat-klubmestre i Farum OK

15-december-2002

De fremhævede er blevet klubmestre (kåres sammen med dagmestrene ved klubfesten samme dag som generalforsamlingen i februar)

Herrer

1	Chris Terkelsen	46:19 Klubmester
---	------------------------	-------------------------

5	Thomas Thilo	71:28
---	--------------	-------

Damer

1	Susanne V. Jørgensen	47:22 Klubmester
---	-----------------------------	-------------------------

H 40-50

1	Lars V. Jørgensen	53:18 Klubmester
---	--------------------------	-------------------------

2	Jens Korsholm	53:46
---	---------------	-------

H 55-

1	Kjeld Olsen	41:24 Klubmester
---	--------------------	-------------------------

2	Erik Kelvin	47:46
---	-------------	-------

Det er ærgerligt, at der ikke er flere Farum-løbere, som stiller op til natløb.

Det var meget fine baner, et rigtig godt arrangement og perfekt vejr - i det hele taget en god oplevelse

/Lars V.

Flotte Farum Ok resultater ved Jættemilen

11-november-2002

Meget flotte Farum resultater ved årets sidste store konkurrence Jættemilen i Grib Skov Vest .

Løbet foregik i Grib Skov Vest i går søndag i meget fint vejr.

Udpluk af resultaterne:

D17-20 12km/34p

1	Signe Søes Farum OK	1:24.47	
---	---------------------	---------	--

D21 14.9km/37p

1	Anne K Olesen FIF Hillerød	1:34.57	
---	----------------------------	---------	--

2	Christina Grøndahl Søllerød OK	1:35.10	00.13
---	--------------------------------	---------	-------

3	Yvette Baker Farum OK	1:36.58	02.01
---	-----------------------	---------	-------

4	Helen Bridle IFK Göteborg	1:38.27	03.30
---	---------------------------	---------	-------

5	Dorte Dahl Farum OK	1:44.09	09.12
---	---------------------	---------	-------

H17-20 19.2km/42p

1	Rasmus Søes Farum OK	1:46.33	
---	----------------------	---------	--

H21K 14.9km/37p

1	Jesper Damgaard Farum OK	1:24.23	
---	--------------------------	---------	--

H21 23km/45p

1	Jens K Maarup OK Pan	2:00.10	
---	----------------------	---------	--

2	Chris Terkelsen Farum OK	2:00.17	00.07
---	--------------------------	---------	-------

H40 19.2km/42p

1	Gøran Månsson OK Dacke	2:02.09	
---	------------------------	---------	--

2	Tore Hulgaard Farum OK	2:04.27	02.18
---	------------------------	---------	-------

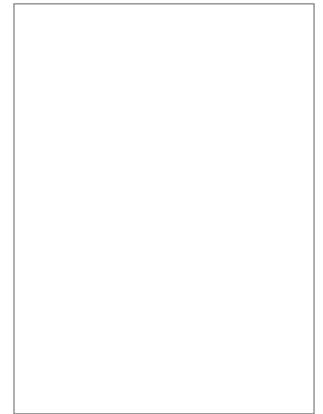
Vinter træningen er begyndt!!!

/Jens Behrend

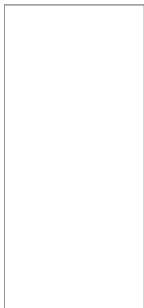
Videovernatning d. 21/2



Så er det tid for den super- legendariske ungdoms-video- overnatning!!!!!!!



Traditionen tro starter vi året med en super videovernatning for klubbens unge, børn og ikke mindst barnlige sjæle! Tidspunktet for dette fede arrangement er:



Fredag d. 21. februar, kl. 16.00 i klubhuset

for dem som er friske på en lille løbetur for at gøre plads til alt det guf der jo nok ryger indenbords i aftenens løb... (Løbeturen bliver fra en halv til en hel time efter ønske).

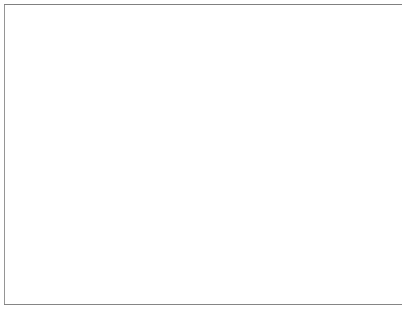
Dem som mener de har plads nok i forvejen, kan vente med at komme til kl. ca. 17.00

(Videovernatningen varer til lørdag morgen/formiddag)

For dem som skulle være så uheldige, at de endnu ikke har haft lejlighed til at deltage i dette sublime arrangement, er her et par stikord til hvad der foregår til sådan en videovernatning:

- Lejning af film i samlet flok, så der er noget for enhver smag!
 - Fællesspisning af "børnevenlig aftensmad"!
 - Grovædning af guf i alle afskygninger!
 - Morgenmad på sengen!
- Og så selvfølgelig videofilm indtil den sidste ud på natten må give efter og lade øjnene glide i...(Hvem mon holder længst ud i år?)!

Medbring sovepose (der er madrasser i klubhuset).



Og husk at krammedyr er meget velkomne!

Tilmelding skal ske senest tirsdag d. 28 januar til
undertegnede, enten på tlf. 48181098 eller på mail

sus_vj@hotmail.com,

på ungdomsafdelingens vegne, Susanne!

Furesøen rundt med Tirsdagsløberne

Igen arrangerede Tirsdagsløberne en løbetur rundt om Furesøen. Denne gang blev det den 29/12 og til forskel fra sidste gang, var løbet offentliggjort på hjemmesiden, så alle der havde lyst kunne komme med på turen.

Kun de faste 4 løbere ankom til start; Ole Norby, Ole Christiansen, Steen Stausholm og Flemming Bruun. Hvad enten turen var for lang eller vejret var for gråt, så gik alle andre glip af en pragtfuld tur.

Datoen passede perfekt til at man lige var ved at være træt at skulle til endnu en julefrokost og at man begyndte at føle sig lidt flommet. Nu skulle det være slut, og så er en lang løbetur jo noget af et gode for at afhjælpe disse genvordigheder.

Klokken 10.06 gik starten fra Furesø bad. Til forskel fra sidste år var sneen udeblevet. Men det havde regnet kraftigt dagen før (stakkels karruselløbere!) så vi var lidt spændt på om det holdt tørt hele vejen rundt.

Heldigvis holdt det tørt og som så ofte viste Furesøen sig fra sin smukke side. Med en stille dis over isflager, der lå og klirrede som isklumper i en sjus. Kun sugerørene og en enkel oliven manglede.

Omkring Birkerød roklub hoppede Ole C. af. Det var en aftale allerede fra starten, at man ikke skulle løbe ind i skader eller blive hægtet af. Det havde Ole C. taget højde for, idet han som den eneste havde mobiltelefon med. Og kort efter kom Susanne med hjælpervognen.

Vi andre rullede hjemover og ved Stavnsholt overhalede vi Holger Karlsrose, der også lige var ude at lufte sig.

Tilbage ved Furesøbad stod Ole C. klar med kølig julehumle fra Harboe. En smuk tur i godt vejr og i godt selskab var vel overstået, uden skader og i et fornuftigt tempo for årstiden. 19,9 km på omkring 2 timer.

Mellem jul og nytår håber vi på endnu en tur. Det kunne jo gå hen og blive en tradition. Og alle er som sædvanlig velkommen til at deltage, selv med hjælpevogn og mobiltelefon.

/Flemming

Juleløbet vundet af Farum OK

Lørdag den 14/12-2002

I flot vejr og i en smukt pyntet Lystrup skov havde Kildeholm og Farum OK den traditionelle dyst om Skovtrolden.

Det traditionsfyldte løb blev i år arrangeret af Kildeholm OK, der havde grill med til at varme æbleskiver og gløgg.

KOK stillede med 6 løbere, heraf *en* dame og fra FOK mødte Ole C., Ole N., Jens K., Flemming B. samt Anders B. som *eneste* ungdomsløber.

Med en gennemsnit score på 35 pr. løber mod KOK på 25 pr. løber gik trolden til Farum OK for endnu et år.

Løbet var som sædvanligt et fidusløb og for de mange der desværre ikke kunne komme følger her et udpluk af instruktionen:

”Målestoksforhold: Drillenissens computer flippede helt ud og han mistede fuldstændig kontrollen over målestoksforholdet, der formentlig varierer mellem 1:5000 og 1:10000 eller deromkring.”

Det måtte man erkende, idet kortet var nedkopieret og klippet ud flere steder.

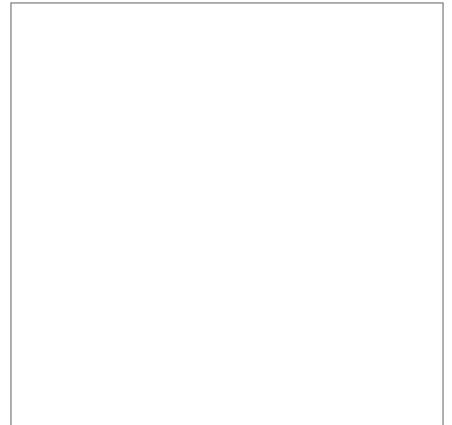
”Vrangen: Drillenissen fik trykket på en forkert kommando og vups – ja, det må I selv finde ud af”

Denne stump kort var vendt på vrangen og drejet så man skulle holde hovedet koldt. 4 lavninger i området og videre til næste

”Stenområde: Da drillenissen forstørrede dette område følte stenene sig lidt ensomme. Derfor prikkede han nogle flere sten ind på kortet, så nu er der 24 – julen nærmer sig jo”

Og der var kun poster ved 4 af dem. Her skulle man enten løbe langt eller kende skoven godt.

”Kurveområde: Drillenissen har lavet om på signaturerne for høje og lavninger på kortet”



4 høje skulle findes og en af dem lå lige på kanten af kortet, så det ikke skulle være alt for let.

”Sti og vejfrit område: Drillenissen har fjernet stier og veje fra kortet”

Igen 4 poster, der var prikket ind, men ingen stier. Så det var godt at man har lært at løbe på højdekurver hos Julian til Tekniktræningen om torsdagen.

”Øvrige område: Inden for en radius af 5 meter fra hver af disse 5 poster findes en lille nisse, hvis den ikke allerede er ”taget”. Tag den med hjem”

Ikke nok med at skulle finde en post, men også at skulle finde tid til at se efter i området omkring posten kræver faktisk overskud

Alt dette skulle klares inden for 60 minutter.

En stor tak til Kildeholm OK for det fine arrangement. Vi håber at begge klubber vil kunne stille med flere løbere næste år.

Næste år er der Farum OK, der afholder det. Jens Korsholm vil gerne arrangere det i Ravnsholt skov. Datoen er allerede sat til at ligge den 6/12-03 kl. 13.00, lige mellem de to VinterCup løb i december, så alle skulle kunne deltage.

VIGTIGT: Hvis du allerede nu mener at du vil kunne hjælpe Jens K. med arrangementet så sig endelig til nu. Jo før jo bedre.

Resultatet af løbet blev:

Navn	Måltid	Points	Fradrag	Bemærkninger
Farum OK:				
Jens Korsholm	14.09	57	0	Inkl. alle bonuspoints for nisser
Ole Norby	14.05	38	0	
Flemming Bruun	14.07	30	0	
Anders Bruun	14.07	30	0	
Ole Christiansen	14.10	22	0	

Lars V. Jørgensen				Ikke startet
Martin Hansen				ikke startet
		177		
Farum OK i alt	177/5=	35,4		Pr. løber. Vinder af matchen
Kildeholm OK:				
Eskild Rønne	14.08	32	0	
Erik B. Sørensen	14.08	30	0	
Jørgen Steen Nilsen	14.09	26	0	
Annelise Schrøder	14.10	24	0	Inkl. aldersbonus og bonus for klip af børnebaneposter.
Ole Schrøder	14.10	24	0	Inkl. aldersbonus og bonus for klip af børnebaneposter.
Gitte Grauert	14.36	18	42	Fradrag eftergivet i anledning af julen og banelæggerens velvilje
Piet Reguer				Ikke startet
		154		
Kildeholm OK i alt	154/6=	25,7		Pr. løber.

/Flemming B.

Overnatning 2003

Styrk det sociale i Farum OK

Deltag i løb og overnat sammen med
dine klubkammerater.

DM-lang finder sted søndag d. 6. april 2003 på Fanø.

Her skal du vel med??

Jeg har bestilt klubovernatning på Esbjerg vandrerhjem fra lørdag til søndag samt morgenmad og madpakker til søndag morgen.

Jeg har 9 værelser med 4 senge i hvert.

Giv mig besked, hvis du vil have en af pladserne.

Jeg regner med følgende:

- du skal selv transportere dig til Esbjerg lørdag
- du skal selv finde aftensmad lørdag
- søndag kører vi ned til færgelejet og stiller bilerne
- vi tager færgen til Fanø og laver fælles bustransport fra færgen til stævnepladsen
- efter løb, fælles bus til færgen, færge til Esbjerg og så mod Farum.
- prisen bliver ca. 100 kr for overnatning og 75 kr for morgenmad og madpakke samt 20 kr til bus (evt. er bustransporten med i stævneprisen).

Påskeløbene 2003

Ja, ja, - der er ikke så lang tid til.

Jeg har til påsken 2003 bestilt overnatning på Katrinedal vandrerhjem ved Bryrup.

Påskeløbene finder sted 17., 18. og 19. april i Midtjylland i Vrads, Palsgård og Nedergård.

Fra Katrinedal er der 10 – 15 km til løbsområderne.

Jeg har bestilt 5 værelser a 4 senge. Der er bad og toilet på gangen. Man skal selv lave mad (der er køkken) eller købe sig til det.

Jeg kender ikke priserne præcist endnu.

DM-stafet og DM-klassisk finder sted i Frijsenborgskoven 6. og 7. september

Her har jeg bestilt pladser på Ry vandrerhjem, ca. 15 km fra løbsområderne.

Ring til mig hurtigt, hvis du ved, at du skal til DM-lang eller til Påskeløb eller til DM og du gerne vil have et sted at sove. Husk også tilmelding til løbene til Arne.

Bedste hilsen

Kai Beck-Andersen, tlf. 44 95 05 29 eller

e-mail: kaibeckandersen@post.tele.dk

Lørdagsløb fra klubhuset

Vi søger tre til fem friske løbere, der vil tage sig af at løbe sammen med den nystartet motionsafdeling. Fra starten af marts måned ville det være godt at der var mindst 3 løbere, der i en periode frem til sommeren ville løbe fast fra klubhuset hver lørdag kl. 14.00.

Denne ”opgave” ville være overkommelig for de løbere, der alligevel er ude at løbe om lørdagen. Grunden til at lægge et fast tidspunkt er, at vi ønsker at give den nystartet motionsklub en kickstart sammen med o-klubben. Vi vil alle kunne nyde godt af hinandens selskab og træningsmetoder.

Løber du allerede hver lørdag, så prøv noget nyt; start fra klubhuset kl. 14.00 og lad os se det virke i praksis.

Onsdagsløbetræning flyttes til tirsdag

På grund af den ringe tilslutning, der har været til onsdagstræningen, henvises der til løbetræningen om tirsdagen. Her løber der fast 5 o-løbere og de mangler selskab af andre ligesindede.

Har du mod på at få lidt konkurrence i din motion, så kom og vær med kl. 18.00 i klubhuset hver tirsdag frem til forårets første karruselløb.

Længderne på turene er aftales fra gang til gang.

Gymnastikken lever i bedste velgående

Du står sikkert og mangler det sidste i din vintertræning; motion for mave, lår og ryg. Lige nu kan du bare løbe langsomt i kulden, men til gymnastik kan du give dig fuldt ud.

Og hvis du stadig har overskud, så spiller vi floorball eller indendørs fodbold bagefter.

Kl. 18.00-19.00(20.00) i Minihallen i Farum Arena. Vi har stadig masser af plads til at du sagtens kan deltage. Tag evt. din far, mor eller børn med, hvis du synes de mangler motion.

Kalender

Januar 2003

5. sø Nytårs-stafet, Anneberg

7. ti Tirsdagsløberne
— Klubhuset kl. 18.00

8. on Løbetræning
— Klubhuset kl. 18.00
Løberuter: 5-7 km og 10-12 km

on Nat-Cup 4 i Aggebo-Græsted Hegn
— Information på [FIFs hjemmeside](#). Tilmelding senest 3/1

9. to Gymnastik
— Stavnsholthallen [1800-2000]

11 lø Vinter Cup, Rude skov

12 sø Øst-karrusel
— Rude Skov, Sjælsøhallen, 96 H1, [0930-1030]

sø Langdistanceløb, Marselisborg og sydpå

14 ti Tirsdagsløberne
— Klubhuset kl. 18.00

15 on Løbetræning
— Klubhuset kl. 18.00
Løberuter: 5-7 km og 10-12 km

16 to Gymnastik
— Stavnsholthallen [1800-2000]

18 lø Øst-karrusel
— Ravnsholt, Vestre hus Nymøllevej, 95 F1, [1300-1400]

19 sø Øst-karrusel
— Ravnsholt, Vestre hus Nymøllevej, 95 F1, [1000-1100]

sø Langdistanceløb, Skallingen/Ho/Bordrup

sø Langdistanceløb, Fur

21 ti Tirsdagsløberne
— Klubhuset kl. 18.00

22 on Løbetræning
— Klubhuset kl. 18.00
Løberuter: 5-7 km og 10-12 km

on Nat-Cup 5 i Lystrup Hegn (FOK arrangerer)
— Information på [FIFs hjemmeside](#). Tilmelding senest 17/1

Januar 2003

23 to Gymnastik
Stavnsholthallen [1800-2000]

25 lø Vinter Cup, Aldershvile/Bønderup Hegn

26 sø Fidusløb, ?

sø Langdistanceløb, Vest om Århus

28 ti Tirsdagsløberne
Klubhuset kl. 18.00

29 on Løbetræning
Klubhuset kl. 18.00
Løberuter: 5-7 km og 10-12 km

on Nat-Cup 6 i Tokkekøb Hegn
Information på [FIFs hjemmeside](#). Tilmelding senest 24/1

30 to Gymnastik
Stavnsholthallen [1800-2000]

Februar 2003

1. lø Øst-karrusel

— Vassingerød Old, Oldvej, 95 E5, [1300-1400]

2. sø Øst-karrusel

— Vassingerød Old, Oldvej, 95 E5, [1000-1100]

| sø Langdistanceløb, Samså Nord

4. ti Tirsdagsløberne

— Klubhuset kl. 18.00

5. on Løbetræning

— Klubhuset kl. 18.00

Løberuter: 5-7 km og 10-12 km

| on Nat-Cup 7 i Boserup Skov

— Information på [FIFs hjemmeside](#). Tilmelding senest 1/2

6. to Gymnastik

— Stavnsholthallen [1800-2000]

8. lø Vinter Cup, Tokkekøb Hegn

9. sø Øst-karrusel

— Tokkekøb Hegn, Stumpedysselvej, 76 A7, [0930-1030]

11 ti Tirsdagsløberne

— Klubhuset kl. 18.00

13 to Gymnastik

— Stavnsholthallen [1800-2000]

15 lø Øst-karrusel

— Geel Skov, P-Plads Vangebobej, 107 C3, [1300-1430]

16 sø Øst-karrusel

— Geel Skov, P-Plads Vangebobej, 107 C3, [1000-1130]

| sø Langdistanceløb, Næstved og omegn, I Troidens Fodspor

18 ti Tirsdagsløberne

— Klubhuset kl. 18.00

20 to Gymnastik

— Stavnsholthallen [1800-2000]

22 lø Øst-karrusel

— Slagslunde, P-Plads på Gulbjergvej, 103 H4, [1300-1400]

23 sø Øst-karrusel

— Slagslunde, P-Plads på Gulbjergvej, 103 H4, [1000-1100]

| sø Langdistanceløb, ?

| sø Langdistanceløb, Frederikshåb/Randbøl Hede

Februar 2003

25 ti Tirsdagsløberne
Klubhuset kl. 18.00

27 to Gymnastik
Stavnsholthallen [1800-2000]

Marts 2003

1. lø Øst-karrusel
Krogenlund/Ganløse Eged, Børnehaverne på Rosenlundvej, 94 C7, [1300-1400]

2. sø Øst-karrusel
Krogenlund/Ganløse Eged, Børnehaverne på Rosenlundvej, 94 C7, [1000-1100]

4. ti Tirsdagsløberne
Klubhuset kl. 18.00

5. on, Farum Lillevang

6. to Gymnastik
Stavnsholthallen [1800-2000]

9. sø, Lellinge

sø, Lystrup

sø3 division, Gyttegård

11. ti Tirsdagsløberne
Klubhuset kl. 18.00

13. to Gymnastik
Stavnsholthallen [1800-2000]

15. lø, Sorø Sønderskov Syd

lø Nordjysk 2-dages, Vester Torup

16. sø Nordjysk 2-dages, Vester Torup

sø2 division, Høgsholt

18. ti Tirsdagsløberne
Klubhuset kl. 18.00

20. to Gymnastik
Stavnsholthallen [1800-2000]

22. lø, Grydebjerg

23. sø, Nyrup Hegn

Marts 2003

| sø, Legind Bjerge

|28. fr Spring Cup nat, Gadevang

|29. lø Spring Cup klassisk, St. Dyrehave

|30. sø Spring Cup stafet, Danstrup/Krogenborg

O-FOKUS søger ny redaktør

Jeg regner med at du på et eller andet tidspunkt har læst bladet, eventuelt hygget dig over historierne, eller set i kalenderen efter løb.

Hvis du har læst hele bladet fra sidste gang (2002-4) vil du også have stødt på, at klubbladet gerne skulle have en eller flere bladredaktører inden længe.

Jeg vil meget gerne have at nogen vil overtage denne del af klubarbejdet. Mit problem er, at jeg har for meget at lave i klubbens regi. Det passer ikke sammen at skulle være webmaster, næstformand, hjælper til ungdomsarbejdet, være redaktør, klubhusnøgle-udlåner og løbsarangør for Farum OK og samtidig skulle være far, kollega og mand.

Så; hvis ingen melder sig til klubbladredaktionen vil der ikke komme noget O-FOKUS på gaden efter den 2/2-2003.

Jeg vil meget gerne være med til at samle folk sammen til et opstartsmøde, og det første blad fra den nye redaktions hånd vil jeg gerne hjælpe til med i det omfang min fritid tillader det. Derefter vil jeg kunne bidrage med artikler og historier.

Så derfor mangler DU og DIN HJÆLP i klubben. Skriv, ring eller mail til mig allerede i dag. Så finder vi en dag, hvor alle interesserede kan mødes og starte på en frisk.

Med venlig hilsen

Flemming Aa. Bruun

<mailto:fb Bruun@get2net.dk>

Tlf. 44998914 / 26258914

Lillevangsvej 53

3520 Farum