



Årgang 21 nr. 5 2017

Medlemsblad for Århus 1900 Orientering

Indholdsfortegnelse:

Siden sidsteposten	side	2
Div. Match 17. september	side	3
Rapport fra efterårets løb	side	4
Div. Match 1. oktober	side	8
Kampen om den gyldne sko	side	9
Historien om den gyldne sko	side	11
Efterlysning af juleløbserfaringer	side	12
Løbskalender	side	13
En kort status	side	14
Den forkromede liste m.v.	side	16
Påskeløbet 2018	side	18
./ Bilag vedr. klubmesterskabsstruktur		

Sponsorer



Foreløbig indbydelse til DOF Akademiet lørdag d. 13/1 2018 kl. 10-16

Af Øjvind Brøgger

Sted: Midt fyns Fritidscenter, Søvej 34, 5750 Ringe

Følgende kurser udbydes denne dag:

- Divisionsturnering/Åbne stævner – Stævneledelse og -kontrol
- Divisionsturnering/Åbne stævner – Banelægning og -kontrol
- Klubkommunikation
- Introduktion til korttegning – begynderkursus -skolegårds kort
- Condes workshop – tips og tricks til o-teknisk træning
- Skoleorientering - Find vej i skolen
- MTBO – korttegning, banelægning og stævneafvikling
- Introduktion til O-Track
- Beregning – Tips, Tricks og erfaringer (eResult, eTiming, OE2010, MeOS)

Er du interesseret, så send en mail til en fra bestyrelsen.

Du kan også følge med på O-service og se det endelige program, log ind, og husk du under Indstillinger skal have sat ✓ i Kurser.

Hvis du ikke har det, så rul ned til bunden af kalenderen og åbn Indstillinger.

Måske finder du også andre muligheder, du kunne have lyst til at sætte ✓.

Værd at skrive hjem om

Af Birgit Rasmussen

17. september drog vi af sted bussen fyldt op af morgenduelige og veloplagte orienteringsløbere fra Aarhus 1900 orienteringsklub med destination: Svinkløv og divisionsmatch.

Det var en magisk dag og resultatet viser, at indsatsen og anstrengelserne blev fuldt ud honoreret.

Masser af energi og krudt blev brændt af den dag og belønningen lod ikke vente på sig. Vi vandt samtlige matcher og ikke mindre end 8 løbere vandt 1. pladsen, sikken kamp og sikkert resultat, som vi alle godt kan tillade os at være stolte af.

Flot præstation: Frank Dabelstein H50, Marie Dybdal D21B, Per O. Espegren H40, Birgitte Halle D45, Astrid Gylling Hougaard D16, Anna Bo Kølbæk D12, Mikkel Bo Kølbæk H16, Karen Abildgaard Poulsen D20.

Denne video fra stævnepladsen viser, at vi i det nordjyske havde det allerbedste vejr at afvikle løbet i:

<https://www.facebook.com/AalborgOK1975/videos/1934647116561759/>

Tillykke til Aarhus 1900 orientering med et godt resultat. Det betaler sig at de mange løfter i flok og bakker op om divisionsmatcherne.



Foto: Holger H. Hansen

Rapport fra løb i efteråret 2017

Af Randi Jensen

Klubtur til Holstebro den 30.9.

Oktober måneds mange løb blev indledt med klubtur, som var godt arrangeret af Anton og Sune. Programmet så således ud:

08.30 Afgang fra Aarhus imod Vestjylland

10.30 Tekniktræning i spændende område omkring Holstebro

12.30 Frokost på vandrehjemmet: Idrætscenter Vest, Mozartsvej 5, 7500 Holstebro

14.00 Orientering i udfordrende/nyt terræn

18.00 Aftensmad, hygge og overnatning på vandrehjemmet

Efter lidt problemer med løbstilladelser grundet kornhorte i brunst, blev det første løb flyttet fra Stråså Plantage til Husby Klitplantage. Nogle var meget tidligt oppe lørdag morgen for at sætte poster ud til os andre, som efter et par timers kørsel lige skulle strække lemmerne ud, og herefter var klar til løb i det "fantastiske terræn med lidt udfordringer", som Sune skrev.

Der var i sandhed udfordringer, både fordi indlandsklitter er en svær ting for mange af os, men også fordi der var meget fugtigt i vejret og vådt i skovbunden. Så efter et par timers måslen rundt i skoven, drog vi sultne og lettere forkomne til indkvarteringen i Holstebro Idrætscenter. Lone og Olaf havde sørget for rigeligt mad til alle, og efter værelsesfordeling og tørt tøj var vi klar til nye udfordringer i Vestre Plantage, som er i den sydlige udkant af Hobro.

Desværre havde vejrguderne bestemt sig for massivt regnvejr om eftermiddagen, men det måtte vi bare tage som en ekstra oplevelse. Til gengæld var terrænet noget lettere at løbe i. Herefter tilbage til lejren til velfortjent bad, mere tørt tøj, kaffe og kage. Mens nogle sørgede for aftensmad nåede andre til messe i Idrætshallen, hvor der bl.a. kunne hamstres gratis cola.

Aftenen gik med sædvanlige sysler som spisning, lidt at drikke, tørtræning med GPS spor og almindelig hygge, grinen og småsnak.

Stor tak til Anton og Sune, som sled bravt med poster ind og ud i det meget våde vejr, og som givetvis har haft et stort forarbejde.

Op/nedrykning i division Nord i Stendal Plantage den 1.10.

Efter en god nats søvn og godt varmet op fra løbene dagen før, drog vi afsted til Stendal Plantage i noget bedre vejr end den foregående dag.

Vi skulle kæmpe mod Silkeborg, Aalborg og Herning om oprykning til 1. division. Det har vi prøvet nogle gange før, og trods ihærdig indsats, forbliver vi i 2. division.

Jeg var nogenlunde tilfreds med eget løb – ingen bom over 10 minutter. Jeg lavede dog som sædvanligt et par omveje og præsterede at løbe lige hen til en post, som jeg af en eller anden mærkværdig grund ikke mente, var den rette post. Efter nogle minutters forvirret løben rundt, kom jeg dog endelig frem til, at det alligevel var min post!



Billede fra træningsweekend/divisionsløb. Da Pia fandt 5-6 kattekillinger og pludselig var midtpunkt for mange børn

Løvfaldsløb i Silkeborg Østerskov den 15.10.

Vi var hele 3 klubmedlemmer til at repræsentere klubbens farver! Måske fordi løbet fandt sted i den første weekend af efterårsferien? Vejret var mildt og tørt og skoven klædt i begyndende efterårsfarver. Løbsområdet var ikke særlig stort, så vi passerede den samme store og stejle bakke flere gange.

Midt i kampens hede, var det dejligt at høre en glad hilsen fra klubkammerat Helle. Og efter udståede anstrengelser, fik man igen den kendte fornemmelse af en god dag i skoven.

Efterårs/Blomstafet i Hesselholt/Rold Skov den 21.10.

Denne weekend var 1900 Orientering noget bedre repræsenteret, idet vi stillede med hele 4 hold, 1 overløber og 1 enkelt solist.

Mariager Fjord havde som sædvanligt lavet et godt stafetløb efter Blommetoden, som går ud på følgende:

-3 deltagere pr. hold.

-Alle 3 starter samtidigt.

-Når alle 3 er kommet i mål efter første sløjfe, bytter de kort.

-Det samme sker efter anden sløjfe.

Vinder er det hold, der først får alle 3 løbere i mål.

Som noget specielt ved dette løb, er der mulighed for præmier også til løbere i den lidt tunge ende, idet præmier gives således:

I de 4 stafetklasser er der præmie til de hold, der placerer sig som nr. 1-2-4-7-11-16...etc

Desuden er der præmie til deltagerne på den lette bane - E - som placerer sig som nr. 1-2-4-7-11-16... etc.

Det betød at 2 hold fra 1900 fik præmier for henholdsvis en 2. og en 4. plads.



Foto: Hanne Gylling af de præmierede hold.

Divisionsmatch 1. oktober 2017 i Stendal Plantage

Af Helle Svenningsen

Så var muligheden der igen: skulle vi (igen) prøve hvordan det føles at være i 1. division – med de bøllebånd det nu en gang giver en klub af vores størrelse?

Ca. 400 løbere fra bl.a. Herning Ok, Silkeborg Ok og Aalborg Ok mødte frem for at give os modstand til strengen.

Og lad os bare afsløre det for de der ikke var med eller på anden vis opdagede det:

Det blev en succes – for de der gerne ville slå os. Men ikke uden kamp! Jakob Edsen tog førstepladsen i den hårdeste herre klasse, hvor også Søren, Christian og Mads tog point. Flere andre gjorde særdeles hæderlige indsatser, men desværre havde en del også et eller flere stygge bom.

Til min egen store forbavselse lykkedes det sørme også mig at tage point: 1+1+2! Især det sidste gjorde mig glad – for der var jeg sørme hele 16 minutter foran hende der blev sidst. Jo, jo o-løb er en fantastisk sport, hvor det at blive næstsidst – eller bare at få alle posterne med hjem - kan føles som en sejr!

At vejret så også var ultra fantastisk, gjorde jo bare det hele endnu skønnere – selv om vi har vænnet os til regn, blæst og kulde. Faktisk var det lidt som om årets 3. sommerdag faldt på denne søndag.

De kolde facts, på denne lune efterårsdag var:

Herning Ok - Aarhus 1900 Ok: 118 - 99

Silkeborg Ok - Aarhus 1900 Ok: 157 - 76

Aalborg Ok - Aarhus 1900 Ok: 103 - 100

Således fik Aarhus 1900 samlet set 275 point – mens vores modstandere fik 378 point. Og vi fik derfor en rungende sidsteplads samlet set.

Med den følger æren af at fortsætte i 2. division. DET er nu heller ikke så ringe endda – og vi tager da kampen op igen til næste år – så vi skal kæmpe om oprykning til 1. – og ikke nedrykning til 3. division, ikk?

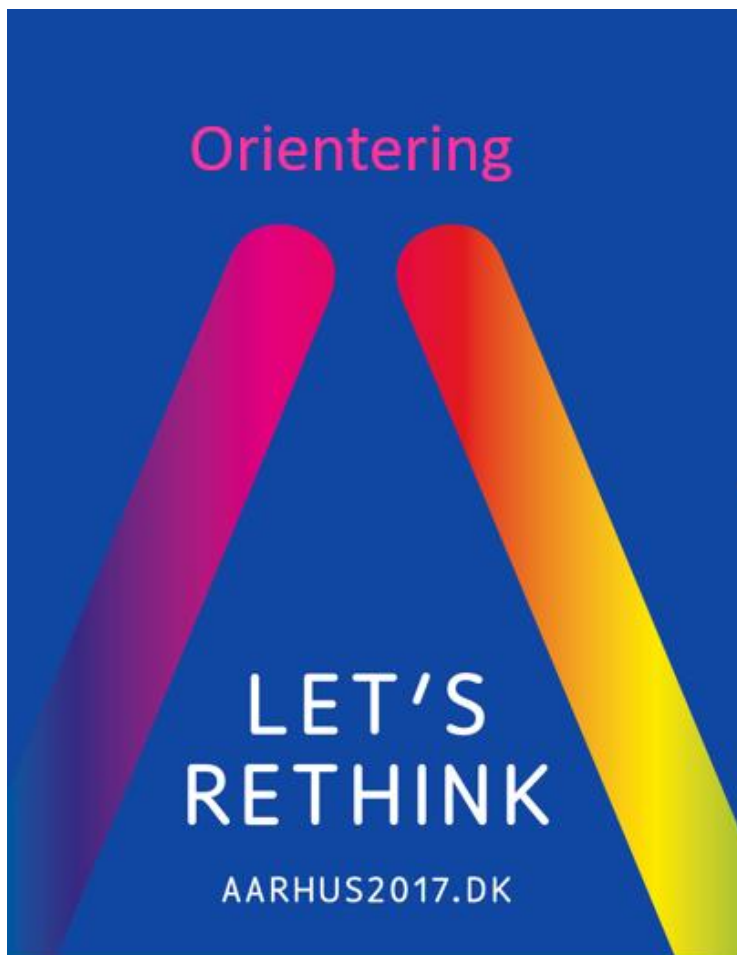
For flere detaljer om pointene tjek her:

<http://www.karupok.dk/showfile.ashx?id=1436>

Kampen om den Gyldne Sko 2017



Billedet er fra juleløbet 2010 hvor skoven lå badet i solskin og hvidt sne.



2.12.2017

JULELØB

Kampen om **Den Gyldne Sko**.

Et af kulturby 2017 sidste arrangementer bliver Kampen om den gyldne Sko, hvor julekomiteen har RETHINK'et orienteringsløb. Der vil være ingredienser af **TEAMBUILDING, INNOVATION, DISRUPTION**. Men frem for alt vil dine kompetencer inden for kendskab til skoven være væsentlige at tage med. Alle kan være med også passive medlemmer. Der vil være lang, kort og mellemlang bane. **Spisning kl. 18.00**. Pris: voksne o. **20 år – 50 kr.** Unge under **20 år – 25 kr.** Ikke medlemmer: 230 kr.



**Start omklædt fra
Grumstolen kl.
13.00**

**Medbring
OPLADET SMART-
PHONE OG
EMITBRIK**

**Sidste tilmelding
d. 23.11.17**

**Til Birgitte:
birgitte@obbh.dk
SMS 5157 6030**

**Majestæten
siger: "Jeg glæder
mig"**

BETALING TIL

Øjvind Brøgger inden d.
23.11.17

Mobilpay: 2014 5020

Overføre på regnr. 6180
konto nr: 0005603056

Husk at skrive, hvem du
betaler for

Historien om den gyldne sko!

Af Per Lind Jensen

Juleløbstraditionen med kampen om den gyldne sko strækker sig helt tilbage fra 1986, hvor der vist nok for første gang blev kæmpet om trofæet.

Selve trofæet var fremstillet af Evald Laustsen, der havde guldbronzeret en af sine udtjente løbesko.

Mig bekendt har der ikke været nedfældet regler omkring uddeling og kamp, men gennem alle årene har der været frit slag for juleløbsarrangørerne.

Et gennemgående træk har dog været, at det aldrig kun måtte være de almindelige O-løbs evner, der afgjorde kampen.

Der har gennem årene været dusinvis af gode påfund til udfordring for de deltagende medlemmer. Et påfund, som står klart i min erindring, er Pia Jacobsens indlægsseddel i de serverede boller med kakao inden start. I bollerne var indlagt en lille seddel med angivelse af kompaskurs og afstand til forskellige første poster. Det tog lidt tid inden de sidste fandt ud af, at det drejede sig om at få spist sin bolle og komme afsted.

Der har desuden været tradition for at kombinere udfordringerne i skoven med lidt intellektuelle opgaver undervejs. Den del har ændret sig meget gennem årene, hvor mobiltelefon, internet, Google og andet godt har gjort sit indtog. Således har juleløbstraditionen hele tiden tilpasset sig nutiden.

Det første trofæ brændte med Grumstolen den 19. marts 1995, men der blev straks udfærdiget et nyt trofæ, hvor man fortsat kan få sit navn sat på, hvis man er den, der klarer udfordringerne bedst.

Traditionen har også altid indeholdt en vindertale af den eller de personer, der fik det eftertragtede trofæ.

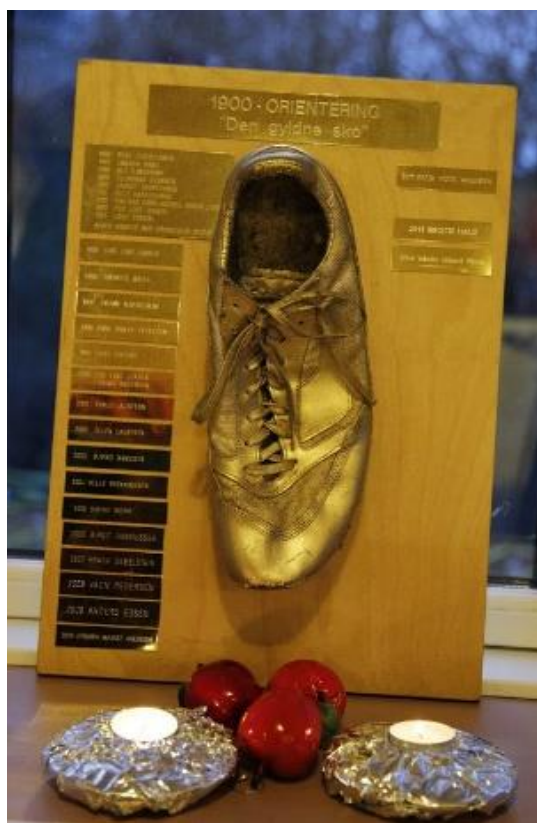
Der var også et år, hvor den gyldne sko forud for juleløbet, var fjernet fra Grumstolen, fordi, som der stod på den efterladte seddel, man ikke kunne regne med at arrangørerne ville lave en konkurrence der var udfordrende, ubarmhjertig og unfair nok. Skoen kom dog frem igen inden den skulle uddeles.

Denne korte historie om den gyldne sko gennem 31 år vil helt sikkert kunne udbygges af de mange vindere, der gennem årene har fået navn på trofæet.

Hver og en har garanteret følt sig meget tilfreds med at vinde kampen om den gyldne sko.

Håber det vil fortsætte sådan i mange år endnu. Så lad mig slutte med et Piet Hein citat:

"Den, som kun ta´r spøg for spøg og alvor kun alvorligt, han og hun har faktisk fattet begge dele dårligt." Med ønsket om et godt juleløb for alle både i år og de kommende år..



Efterlysning af juleløbserfaringer

Af Frank Dabelstein

Til brug for kommende juleløbskomiteer er jeg ved at samle dokumenter med erfaringer fra tidligere juleløb. Jeg har modtaget materiale fra 2016, men jeg erindrer, at der blev lavet en mappe som blev overdraget fra et års komite til den næste. Enkeltdokumenter - fil eller papir - har også interesse.



Vinterens løb - Night Champ og Vinterlang

Af Vagn Pedersen

Night Champ

I november og februar afvikles en serie natløb i Østjylland – Night Champ. Yderligere information om løbene [her](#).

Vinterlang

Vinterlang indleder sæsonen allerede den 17/12 - så der kan blive ekstra plads til julemaden. I januar og februar er der yderligere 4 afdelinger. Vinterlang har baner fra ca. 4 km til 20 km, så der god mulighed for at nogle kilometer i benene. [Indbydelse - Vinterlang](#)

Løbskalender

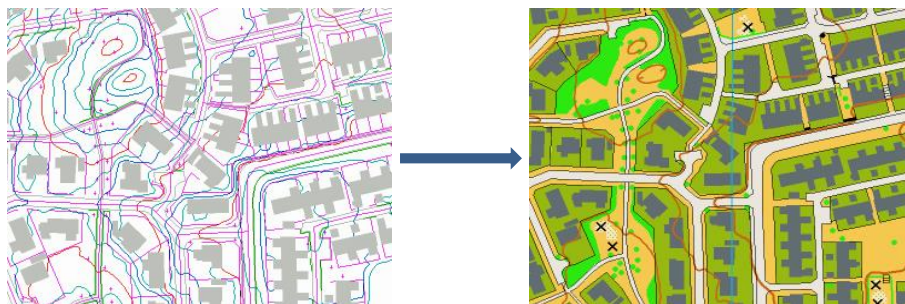
Dato		Løb	Sted	Tilmelding Senest
16/11	Torsdag	NightChamp 2	Hastrup Plantage	13/11
23/11	Torsdag	NightChamp 3	Boller Nederskov	20/11
17/12	Søndag	Vinterlang 1	Bisballe-Alminde-Hald Ege syd	13/12
6/1	Lørdag	Nytårsløb	Hobro Østerskov	29/12
14/1	Søndag	Vinterlang 2	Silkeborg Sønderskov	11/1
28/1	Søndag	Vinterlang 3	Sønderskoven, Karup	24/1
1/2	Torsdag	NightChamp 4	Rosenholm Skov	
8/2	Torsdag	NightChamp 5	Risskov	
11/2	Søndag	Vinterlang 4	Nørager	7/2
18/2	Søndag	Vinterlang 5	Stråsø Øst	14/2
22/2	Torsdag	NightChamp 6	Silkeborg Sønderskov	

Træningsløb

Træningsløb er gratis for medlemmer i Århus 1900 og OK Pan. Træningsløb er på lørdage med start mellem kl. 11:00 og 11:30. Se mere på [vores hjemmeside](#) eller [OK Pan's hjemmeside](#)

En kort status fra korttegningsudvalget

Af Øjvind Brøgger



Vores nystartede korttegningsudvalg befinder sig nok et eller andet sted mellem de to illustrationer: grundmaterialet og det færdige kort.

Realistisk set er vi nok tættere på grundmaterialet end det færdige kort, men vi går på med krum hals, kalibreret mus og en masse spørgsmål, ydmyghed for opgaven og usikkerhed.

Opgaven er som bekendt Lysengkilen, og vores første deadline er 25. nov., hvor vi mødes igen og udveksler kort, ideer, spørgsmål osv.

Selvfølgelig har vi haft lidt startvanskeligheder, men det er ikke noget vi bliver slået ud af. Vi ved af erfaring, at det til tider kan være svært at finde førsteposten til et løb, men når så den er hjemme, så ...

Vi er:

Chris og Olaf som lige nu arbejder med at tegne alle de forbudte områder, Anton som er mester i at finde tilgængeligt materiale, Camilla som har tilbudt at være rentegner, Søren K. og Jonathan der arbejder hårdt med at få musen til at opføre sig som ønsket, så kurver, hække, træer osv. kommer på rette plads på kortet. Christian er også med i udvalget, men han arbejder jo til daglig Frederikshavn – eller et andet sted i landet, så han er lidt på standby. Alle er vi inde i en kæmpe læreproces, både i det at tegne, men også i at omsætte virkeligheden til vores vigtigste redskab til orienteringsløb i praksis.

Vi blev hjulpet godt på vej af Jonas Søby, som nu er medlem af Aalborg, men han har i mange år trådt sine barne- og ungdoms-o-sko i vores klub. Han er savnet, for han er bare go' til det der med korttegnning. Jonas er i øvrigt Vagns søn.

Klubben har jo også fået et helt andet område at tegne, nemlig Lild Plantage og Bulbjerg, og hvis jeg siger, det ligner Svinkløv, som mange af os stiftede bekendtskab med til divisionsmatchen, så har I måske en idé om, hvor svært det kan være at få styr på højdekurver i klitter, heder, tætheder osv., men det er en helt anden historie, som må komme ved en anden lejlighed.

Når jeg har været til møde med andre klubber i Nordkredsen, så er de mildest talt imponerede og misundelige over, at vi har så stor en gruppe, der er gået i gang med at tegne, så vi kan godt være lidt stolte af os selv.

Jeg tror, alle glæder sig til, at Lysengkortet bliver præsenteret, og vi kan prøve at løbe på det.

Den forkromede liste m.v.

Af Randi Jensen

Hermed en opfordring til med jævne mellemrum at tjekke ovennævnte liste, som kan findes på hjemmesiden under overemnet klubtræning. Midt i afsnittet om mandagstræning er der et link til listen.

Listen revideres jævnligt og indeholder diverse oplysninger om tid og sted for mandagstræning og træningsløb (lørdage). Desuden fremgår arrangør og træner for løbene, og hvad aftenens emne er.

Det er vigtigt at holde sig orienteret om, hvornår man er vært for mandagstræningen, så man husker at tage frugt med og/eller stå for mad til fællesspisning den 1. mandag i måneden. Hvis man er forhindret i at deltage den mandag, man står på listen, er man ansvarlig for at finde en afløser – evt. via facebook.

Værtslisten hænger på opslagstavlen i gangen på Grumstolen.

Kort beskrivelse af værtsroller (nyrevideret)

Frugtværterne sørger for:

- At indkøbe og medtage frugt til mandagstræning. Omkostningsniveau på max. 60 kr. pr. gang. Bonner afregnes med Øjvind Brøgger (ojvind@obbh.dk), gerne scannet og pr. mail. Husk kontonummer.
- At være på Grumstolen inden kl. 18. Vær opmærksom på at låne en nøgle gangen før.
- Sørge for vand før/efter løbet, samt udskåret frugt efter løbet.
- Hjælpe med at sikre at alle er kommet hjem efter løbet, ved afkrydsning i bogen.
- At bistå dagens træner med at gøre klar til træning. (Hænge tavle op eller lign.)
- At feje i omklædningsrum, gang og lokalet oven på, samt tømme skraldespande og ryste måtterne i forgangen efter endt træning.
- At Grumstolen efterlades i opryddet tilstand.

Værterne er ansvarlige for ovennævnte aktiviteter, men kan fint engagere andre i at hjælpe
Værterne kan løbe med under træningen, men bør være tilbage til at servere frugt efter løbet.
Du er velkommen til at bytte værtsrollen med en anden såfremt du bliver forhindret. Du er selv ansvarlig for at bytte.
Du kan finde kontaktoplysninger på klubbens øvrige medlemmer via o-service/klubben/klub adresseliste eller via vores facebookgruppe "Aarhus 1900orientering".

Spisning, første mandag i måneden

Den første mandag i måneden serveres der et aftenmåltid efter træningen på Grumstolen. Børn og unge løbere, som har deres egen træning, er velkomne til at deltage i det sociale omkring spisningen. Ligeledes er børn til løbere velkomne til at deltage denne aften.

Pris 15 kr. pr. person.

Madteamet sørger for:

- At indkøbe og tilberede mad til ca. 20-35 personer, og der skal være mad nok til sultne løbere
- At sørge for "opdækning" på øverste etage
- At sørge for at maden er klar til ca. 19.30 – 19.45
- At sørge for efterfølgende oprydning (alle har medansvar)
- At sørge for indsamling af betaling, og afregne med Øjvind, hvis der er difference mellem indtægter og udgifter (se mailadresse oven for)
- At sørge for øvrige pligter som gælder for frugtværterne

Venlig hilsen
Aktivitetsudvalget.
Randi Jensen / Hanne Kidmose / Lone Christensen

Påskeløb 2018 på Fanø

Aktivitetsudvalget



I lighed med dette års påskeløb i Nationalpark Thy, hvor vi havde fundet fælles overnatning i nærheden af løbene, har vi forsøgt at finde noget lignende på Fanø.

Selvom vi er startet meget tidligere i år, har det desværre vist sig helt umuligt at finde overnatning til min. 20 personer på ét sted. Der er søgt højt og lavt, men alt er optaget.

Vi må derfor desværre opgive at finde fælles overnatning denne gang.

Klubmesterskabsstruktur vedhæftet som bilag til klubbladet

Indkøbsaftale med Løberen

Vi får 15 % rabat på alle IKKE NEDSATTE VARER, dog undtaget GARMIN, BABYJOGGER OG ENERGI.

Det gælder både ved køb i butikken, på nettet og på stævnepladser.

Du kan registrere dig på Løberens hjemmeside. Se vejledning <http://aarhus1900.dk/orientering/filer/LoberenRabatshopGuide.pdf>

Sponsorer



Det med småt

POST1900 udgives af Århus 1900 Orientering. Ansvarshavende redaktør Birgit Rasmussen, Venneslaparken 179., 8300 Odder, tlf. mobil 24 47 63 01. POST1900 er et forum for medlemmerne af Århus 1900 Orientering. Meningsstilkendegivelser i POST1900 er ikke nødvendigvis klubbens officielle standpunkt. POST1900 skrives i Open Office. Indlæg modtages helst som e-mail. POST1900 layoutprincipper. Adresseændringer (e-mail og snail mail) skal man selv rette i O-Service. Ved problemer med distributionen rettes henvendelse til Frank Dabelstein, tlf. 23 38 20 89.

Klubmesterskabsstruktur

- Der uddeles 4 pokaler:
 - Herresenior
 - Herrejunior
 - Damesenior
 - Damejunior

Point gives således:

- Der opnås point i forhold til vinderen af løberens respektive løbsklasse i DOF løb: Vinderen får 1000 point - Der fradrages 10 point for hvert hele minut, man er efter vinderen ganget med en faktor, som er afhængig af både klasse og løb (se oversigter). Vinderen af banen kan være fra en anden dansk klub.
- Hvis man til divisionsmatch af strategiske årsager løber en lettere bane, end den man normalt løber, opnår man 750 point.
- Hvis man til divisionsmatch af strategiske årsager løber en sværere bane, end den man normalt løber, opnår man 750 point eller 1000 point minus 10 point for hvert hele minut, man er efter vinderen ganget med en faktor, som er afhængig af både klasse og løb (se oversigter).
- Til træningsløb opnås point i forhold til hvor mange gange man deltager i de af 1900 arrangerede løb (deltager eller arrangør):
 - 50 point for første løb
 - 100 point for andet løb
 - 150 point for tredje løb
 - osv.

Klasser som skal løbes til DOF-løb for at tælle med i klubmesterskabet

	Bane	Løbsklasse
Herrejunior		
<12	H8 + DH9	H12 - H10
13-14	H6	H14
15-16	H3	H16
Herresenior		
17-39	H1	H20 - H21 - H35
40-59	H2 + H3	H40 - H45 - H50 - H55
60 -	H4 + H5	H 60 - H65 - H70 – H75 – H80
Damejunior		
<12	D8 + DH9	D12 - D10
13-14	D6	D14
15-16	D3	D16
Damesenior		
17-49	D1 + D2	D20 - D21 - D35 - D40 - D45
50 -	D3 + D4 + D5	D50 - D55 - D60 - D65 - D70 – D75

Tællende løb:

- De 5 bedste ud af årets udvalgte DOF-løb
- Alle træningsløb arrangeret af 1900 i kalenderåret
- Ved pointlighed vinder den løber med flest point i Divisionsmatcher
- Ved fortsat pointlighed vinder den løber med flest point i DM-løb

DOF-løb som indgår hvert år (herudover vælges hvert år 5-7 løb, som offentliggøres på Generalforsamlingen i februar, hvor løbsfaktorer også offentliggøres):

Nordjysk 2 Dages, 1. dag

Nordjysk 2 Dages, 2. dag

Påskeløb 1. dag

Påskeløb 2. dag

Divisionsmatch 1

JFM Lang

Divisionsmatch 2

Divisionsmatch 3

Oversigt over faktor som ganges på tidsforskel for hver klasse i DOF løb

Herrejunior	Faktor	Damejunior	Faktor
H12	1,37	D12	1,26
H14	0,85	D14	0,84
H16	0,92	D16	0,99
Herresenior		Damesenior	
H20	1,44	D20	1,37
H21	0,98	D21	1,35
H35	1,27	D35	1,35
H40	1,07	D40	0,92
H45	0,90	D45	0,87
H50	0,97	D50	0,82
H55	0,98	D55	0,79
H60	0,95	D60	0,99
H65	0,90	D65	0,94
H70	0,88	D70	0,90
H75	1,08	D75	1,50
H80	1,08	D80	1,50