



September betyder duften af efterår, begyndende kølighed og natløbssæson. Natløb er en enestående lejlighed til at prøve en anderledes og sjov form for o-løb. Derfor har vi sat lidt fokus på natløbsdisciplinen i dette nummer af O-brevet.

September også lig med klubbens helt store arrangement – Rebild 2 Dages. Der arbejdes nu med de sidste forberedelser, og vil du give en hånd med, så siger klubben "ja-tak".

Bestyrelsen planlægger nye vejvalg – og vil gerne gøre det sammen med dig. Derfor kaldes der til medlemsmøde i oktober.

Og så er efteråret højsæson for træningsløb og åbne løb, så det er bare om at tage for sig af alle de fristende tilbud i løbskalenderen.

## Kontaktoplysninger

Klubbens hjemmeside:

[www.roldskovok.dk](http://www.roldskovok.dk)

Klubformand Ole Jensen:

[joj@elvis.dk](mailto:joj@elvis.dk)

Dansk Orienterings-Forbund:

[www.do-f.dk](http://www.do-f.dk)

Tilmelding til åbne løb:

[www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)

Redaktionen:

Michael Niss og Helge Søgaard

[medlemsbrev@roldskovok.dk](mailto:medlemsbrev@roldskovok.dk)

## Nyt fra bestyrelsen

Kære klubmedlemmer,

Det går rigtig godt i Rold Skov OK. Vi har mange forskellige og gode aktiviteter i kalenderen, som medlemmerne flittigt benytter sig af. Men med den store vækst i medlemstal og aktivitetsniveau som vi har oplevet de seneste år, er det en god ide at stoppe op og tage bestik af vejvalget til den næste post. Derfor inviterer vi til medlemsmøde i oktober, hvor vi sammen kan sætte kursen – og rette lidt på de små bom, som også er en del af at dyrke orientering. Se invitationen og datoen andet sted i O-brevet.

I uge 27 havde Rebild og Mariager Fjord kommuner inviteret alle børn mellem 10 - 14 år til en bred vifte af aktiviteter i skolernes første ferieuge. I år havde klubben budt ind på at deltage med "Find vej i Rold Skov" temaet. 5 deltagere meldte sig til 5 dages aktivitet og teori fra kl. 10 -14. Det blev både sjovt og lærerigt for såvel deltagerne som instruktørerne.

Kommunen ydede et økonomisk bidrag og med aktiviteten havde vi en god mulighed for at få nye medlemmer, foruden at vi altid gerne bakker op omkring kommunens initiativer på idrætsområdet.



Og så glæder jeg mig til weekenden, den 20-21. september, hvor Rebild 2 Dages 2014 finder sted. Vi har bestilt godt vejr!

Velkommen i skoven.

**Ole Jensen**  
**Klubformand**







## Visjoner for RSOK!!!

Sæt allerede nu kryds i kalenderen, **onsdag aften, den 22. oktober 2014**, hvor vi mødes på Kulturstationen.

På medlemsmødet skal vi drøfte visioner og planer for klubbens fremtid, i en bredere og dybere snak med medlemmerne end generalforsamlingen normalt giver mulighed for.

Dagsordenen vil omfatte visioner og planer frem til 2020, aktivitetsniveau vedr. lørdags løb og MTBO, sociale arrangementer, deltagelsen i "åbne løb" og medlemmernes ønsker om alternative og nye aktiviteter.

Altså en aften, hvor vi sammen lægger både niveau og planer for fremtiden i vores klub – RSOK.

Aftenen vil indeholde små oplæg og fælles drøftelser og debat.

Mød op og være med til at sætte kursen. Vi glæder os til at se dig denne aften.

*Bestyrelsen*



## SØLV til Ansa i Danmarksmesterskaberne i MTBO

Klubbens første sølvmedalje til et DM blev cyklet i mål af Ansa, lørdag den 9. august i Stenderupskovene ved Kolding.

Vi haster med et stort TILLYKKE med den flotte præstation, som er resultatet af en målrettet træningsindsats og et veldisponeret løb. Et enkelt stræk drillede lidt.

Banelæggeren havde lagt strækket, så det var oplagt at køre på stranden langs Lillebælt. Men stien var oversvømmet – og saltvand er ikke sagen for en dyr MTBO-cykel. Ansa valgte derfor at køre tilbage og op på en højere liggende sti, og det kostede naturligvis lidt dyrebar tid. Men sølvmedaljen var i hus alligevel! Se både kortudsnittet med det

famøse stræk og de glade billeder af en stolt SØLV-medaljevinder.







## Klubmestre 2014

Spændingen er udløst – klubmestrene er fundet og de 3 trolde har fået nyt hjem hos Gertrud og Ida Riis Madsen, Anne Rye Madsen og Carsten Clemmensen, som vandt i hhv. børne-, dame- og herreklassen.



”Lørdag d. 23. august var der kaldt til klubmesterskab i Stendalen. Det var 3. gang vi deltog i kampen om den eftertragtede titel. Endnu engang kunne der dystes i de fantastiske eller fordømte Rebild Bakker!

Hvorvidt det var det efterfølgende traktement eller klubmesterskabet i sig selv der tiltrak dagens deltagere vides ikke, men det var dejligt med et godt fremmøde, hvilket gav anledning til at yde bedste indsats for at samle flest point ind fra de 30 poster. Næsten alle (!) kom i mål indenfor tidsfristen på 60 min. Hvorefter en god regnbyge sørgede for at præmieoverrækkelsen foregik i to tætpackede klubtelte, mens de ristede løg og pølserne blev skyllet ☺.

Der skal lyde stor ros til arrangørerne for et godt arrangement, hvor der efter mesterskabet var mulighed for hyggeligt samvær og ikke mindst god forplejning, der udover pølserne, også bød på frugt, kager og sandelig også en lille ølsmagning.”

*Hanne og Mads Kappel*



## De nordjyske natløb – med lys og lygte!

Det er blevet natløbstid!

Natløb er sjove og udfordrende og så byder de på naturmæssige oplevelser, som kun opleves når mørket har sænket sig. De nordjyske klubber udbyder nu en stribe natløb, og man kan sagtens finde en bane for både øvede og dem, som prøver for første gang.

Oven i det lægger vi en øvelses aften fra klubhuset, hvor man kan få hjælp til at prøve natløb for første gang eller få tjekket udstyret, så du er klar til at forsætte på egen hånd til de efterfølgende natløb.



## O-brevet nr. 6 - September 2014



Klubben vil endvidere have en erfaren natløber med som "instruktør" til alle natløbene, som kan give dig gode råd og vejledning om teknik og hvad du skal være særlig OBS på, inden du begiver dig ud i mørket. Tag gerne en thermokande med kaffe/the og lidt sødt med til at nyde bagefter – der er garanteret noget at snakke om!

Så tilmeld dig trygt – det er en rigtig god oplevelse, og de fleste bliver både lidt "bidt" af denne o-løbsdisciplin, og under alle omstændigheder lidt "høje" af at have gennemført en natløbsbane.

### Oversigt over natløbene.

<b>Onsdag den 10.09</b>	<b>RSOK klubhus prøveløb + lampe test</b>	<b>kl. 20<sup>00</sup>.</b>
Onsdag den 17.09	Hanehøj, Hadsund. Mariager OK	kl. 20 <sup>15</sup> .
Onsdag den 24.09	Ålbæk Klitplant. Vendelboerne	kl. 20 <sup>00</sup> .
Onsdag den 01.10	Sted ikke oplyst endnu. Aalborg OK	kl. 19 <sup>00</sup> .
Onsdag den 08.10	Sted ikke oplyst endnu. St. Binderup	kl. 19 <sup>00</sup> .

Se mere om løbene på [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)

## Udstyr til natløb

Hvad skal man bruge af grej til et natløb?

Såre simpelt – nøjagtigt det samme, som når du løber o-løb om dagen.... og en pandelampe.

Sidstnævnte kompenserer for at lyset er slukket i skoven om natten og er derfor et uundværligt redskab for at finde posterne. En kraftig stavlygte kan også bruges, men pandelampen har den åbenlyse fordel, at du ikke skal reservere en hånd til at bære lampen, og så lyser den altid i den retning, som du drejer hovedet i.

Pandelamper kan fås fra helt billige til sindssygt dyre modeller som kan lyse en halv motorvej op. Der findes i dag gode pandelamper fra billige penge til helt dyre modeller i flere tusinde kroners klassen. Fra halogenlamper med genopladelige batterier til lamper med LED-lys, som drives af alm. små AAA-batterier. Start med en lampe til en fornuftig pris, og prioriter at den er let, at den sidder godt fast på hovedet med en elastisk sele og at den har et godt lys, som bedst prøves af når det er helt mørkt. For det er der i skoven, når man løber natløb.

Tjek internettet eller søg direkte på følgende forhandler, som har specialiseret sig i udstyr til o-løbere. Begge kan også rådgive dig om et fornuftigt køb.

Løberen [www.loberen.dk](http://www.loberen.dk)

Møller Sport [www.mollersport.dk](http://www.mollersport.dk)

## O-teknik til natløb

Det er i virkeligheden slet ikke svært at løbe natløb, men det er en god ide at være tro mod de kendte teknikker, som man også bruger til dagløb + et par andre små fif, som er nyttige at huske på.

Hav altid styr på at kortet vender rigtigt, og at du ved hvor du er – helt præcist. Man ser nemlig kun en begrænset del af skoven (den del som er i





## O-brevet nr. 6 - September 2014



lyskeglen) og mangler derfor det perifere syn, som er med til at orientere kortet og terrænet om dagen. Hvis du mærker, at du ikke har helst styr på, hvor du er på kortet, så stop op, læs dig ind, eller gå tilbage til sidste sikre udgangspunkt. Et bom om natten bliver ofte langt større end om dagen.

Sæt farten ned og vælg hellere udenoms vejvalg ad stier fremfor lige på. Veje og stier er faste holdepunkter om natten og løb ikke hurtigere end at du hele tiden kan tjekke forskellige kontrolpunkter – en grøft der krydser stien, en vejgaffel, en vækstgrænse eller andet - som kan bekræfte dig i hvor du helt præcist er, eller hvor langt fremme ad en sti du er løbet.

Når du nærmer dig posten, så drej hovedet (og dermed pandelampen) fra side til side. Derved kan man højst sandsynligt "lyse" posten op, når lampen rammer de refleksbånd, som posten er forsynet med.

Og nyd så at orienteringen er langt mere spændende og udfordrende end om dagen. Selv kendt terræn som Rold Nørreskov ser helt anderledes ud om natten.

Og til sidst: Husk at trække vejret gennem næsen – engang imellem!!! Skovens dufte forstærkes af nattefugten, og er den rene eleksir for en natløbsfreak.

God fornøjelse!

### Klubben har fået nye beachflag

Nu skal vi på stranden – kunne man tro. Men nej, vil holder os til den smukke skov. Men derfor kan vi da godt reklamere for RSOK ved at sætte de nye flotte beach-flag op, når vi laver arrangementer eller er til o-løb.

Her ses en prøveopstilling på formand Oles nyklippede græsplæne.



### Steder i Rold Skov

Rold Skov byder på et væld af smukke steder, hvis man ellers begiver sig lidt udenfor de kendte vandreture. Det ved de korttegnere, som klubbens har haft i gang de seneste år, for de har brugt i hundredevis af timer i skoven på at tegne de nye kort.

Derfor vil vi henover efteråret og vinteren bede en korttegner om at komme med et bud på en anderledes og smuk "plet" i skoven, som kan danne udgangspunkt for en løbe-, søndags- eller spadserertur.

Vi lægger ud med Helge Søgaard, som beretter:

Alle kender den sædvanlige tur rundt om St. Økssø. Men det kan gøres langt flottere. Gå nord om søen helt over til det hus, der ligger i søens NV-hjørne. Gå lidt forbi huset og tage stien til venstre parallelt med stien



## O-brevet nr. 6 - September 2014



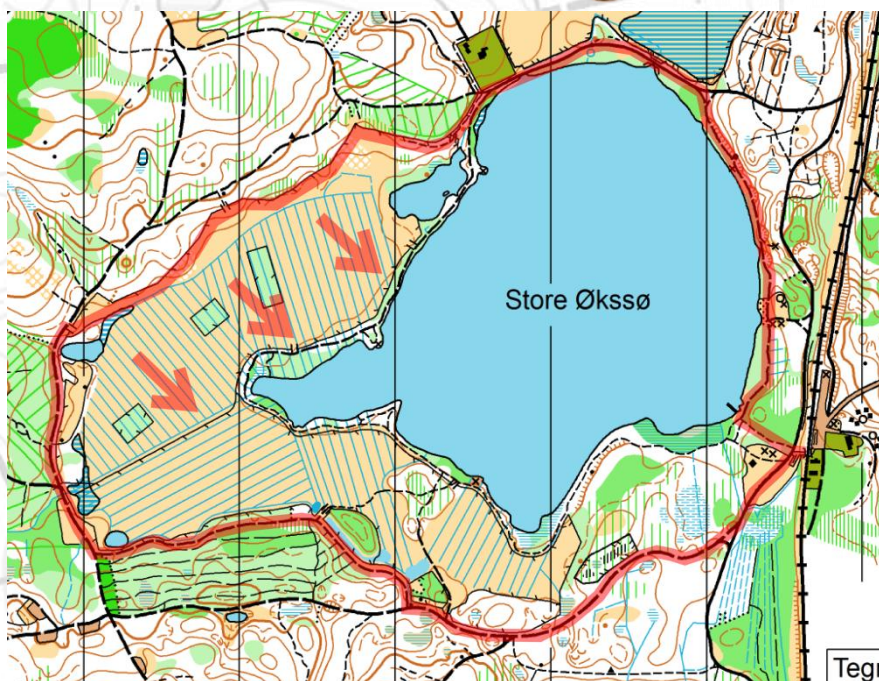
langs søen, men lidt højere oppe. Herfra kan man gå ind i den store indhegning, der omkranser den forholdsvis ny anlagte højmose. Du møder muligvis nogle fredelige får, som afgræsser mosen.

Følg skovkanten, som går højt oppe over mosen, og nyd den

fabelagtige udsigt over højmosen og søen fra en helt anden vinkel. Forsæt turen syd om St. Økssø tilbage til p-pladsen ved Moskovpavillonon.

Tag turen lige omkring eller over middagstid, så har du solen i ryggen, når du nyder udsigten mod øst.

Se kortudsnittet, pilene signalerer udsigten – og rigtig god fornøjelse.



## REBILD 2 DAGES

### Rebild 2 Dages, version 2014...

De sidste forberedelser til klubbens store løbsarrangement, den 20-21. september er ved at falde i hak!

Alle funktionsledere havde sat hinanden stævne midt i august på Jamborettepladsen, hvor vi sammen så på placering af startsteder, mål, sidste poster, telte, kiosk m.v. Bagefter drog vi til klubhuset, hvor en lang række informationer og spørgsmål blev udvekslet og besvaret.

Der arbejdes fortsat med de sidste detaljer. Vi lægger vægt på at lave et godt stævne, så de mange deltagere får en god oplevelse. Men også på at alle jer, der hjælper med store eller små opgaver, kan have en hyggelig weekend.

Vi har stadigvæk brug for mange hænder, og er du ikke allerede blevet spurgt, så giv gerne lyd fra dig. Vi har brug for alle – uanset om du er ny i klubben eller har været med tidligere. Henvend dig trygt til Otto på mail [ot40to@gmail.com](mailto:ot40to@gmail.com), eller tag godt imod ham, hvis han kontakter dig!

Læs mere på [www.rebild2dages.dk](http://www.rebild2dages.dk)

Vi ses den 20-12. september på Jamborettepladsen i Rold Moskov.

*Otto Møller og Helge Søgaard*  
stævneledere

**Næste nummer udkommer sidst i Oktober**







## Kommende trænings- og åbne løb

### 04/09 Aarhus Midtby

Tilmelding senest 01/09  
Arrangør: Aarhus 1900  
*Sprint i Aarhus Midtby i anledning af Aarhus Festuge. Hurtig og sjov orientering!*

### 06/09 Træningsløb

Mødested: Stendalens P-plads  
Start: kl. 13-13:30  
Kort: Vælderskov  
Banelægger: Ole Nielsen, Aalborg OK

### 07/09 Fløjstrup/Marselisborg

Tilmelding senest 31/08  
Arrangør: OK PAN  
*Divisionsløb og B-løb. Åbent for alle. Super fin skov ud til Kattegat!*

### 10/09 Træningsløb til Nat orientering

Mødested: Klubhuset  
Start: kl. 20:00  
Kort: Skørpinglund  
Banelægger: Ole

### 13/09 Træningsløb

Mødested: Tveden P-plads  
Start: kl. 13-13:30  
Kort: Vælderskov  
Banelægger: Arne Mortensen  
Hjælper: Arne Møller

### 13/09 DM-Stafet/Fovslet

Tilmelding senest 29/08  
Arrangør: Kolding OK

### 14/09 DM Lang/Munkebjerg

Tilmelding senest 29/08  
Arrangør: OK Snab, Vejle  
*DM-weekend. Flotte terræner. Stafet kontakt Ole J for holdsætning og tilmelding.*

### 17/09 NJM-Nat 1. etape

Tilmelding senest 12/09  
Arrangør: Mariager Fjord OK  
*Første afdeling af efterårets natløb. Se mere i denne udgave af O-brevet.*

### 19/09 MTBO-aftensprint

Tilmelding senest 14/09  
Sted: Mariagerfjord Gymnasium, Amerikavej  
Optakt til klubbens 2-dagesarrangement.

20/09-

### 21/09 Rebild2Dages

Tilmelding senest 12/09  
Sted: Rold Mosskov  
*Klubbens eget store 2-dages arrangement med både MTBO og o-løb.*

### 24/09 NJM-Nat 2. etape

Tilmelding senest 19/09  
Sted: Ålbæk Klitplantage  
Arrangør: OK Vendelboerne  
*Anden afdeling af efterårets natløb. Se mere i denne udgave af O-brevet.*

### 27/09 Træningsløb

Mødested: Røverknoldens P-plads  
Start: kl. 13-13:30  
Kort: Rold Nørreskov  
Banelægger: Soges

### 28/09 Mønsted

Tilmelding senest 19/09  
Arrangør: Viborg OK

### 01/10 NJM-Nat 3. etape

Tilmelding senest 26/09  
Arrangør: Aalborg OK  
*Tredje afdeling af efterårets natløb. Se mere i denne udgave af O-brevet.*

### 05/10 Løvfaldsløb

Tilmelding senest 26/09  
Arrangør: Silkeborg OK  
*Super løb i kuperet terræn og flotte løvskove i efterårsfarver.*

### 08/10 NJM-Nat 4. etape

Tilmelding senest 03/10  
Arrangør: St. Binderup OK  
*Fjerde afdeling af efterårets natløb. Se mere i denne udgave af O-brevet.*



# O-brevet nr. 6 - September 2014



**19/10 Nystrup Plantage**

Tilmelding senest 10/10

Arrangør: Nordvest OK

*Fin skov og hyggeligt løb.*

**25/10 Efterårsstafet Hjermind**

Tilmelding senest ?

Arrangør: Mariager Fjord OK

*Sjov stafet. Her skal vi deltage. Kontakt Ole J for holdsætning og tilmelding.*

**02/11 Nordjysk Mester**

Tilmelding senest ?

Arrangør: Aalborg OK

*Afslutning på sæsonen. Hold øje med o-service for nærmere oplysninger*

Og har du lyst til mere natløb, så tilbyder OK PAN 4 natløb i parker og skove omkring Aarhus i den såkaldte Night-Champ. 30/10 - 6/11 - 13/11 - 20/11. Se mere på o-service.

Bemærk tilmeldingsfristerne.

Se mere om de åbne løb, arrangeret af andre klubber, og tilmeld dig på

[www.o-service.dk](http://www.o-service.dk) eller [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk) via stævner og kalender.

