



Det spirer og pibler frem i skovbunden og om få dage står bøgetræerne med *lysegrønne* blade. Det er suverænt en af de smukkeste årstider i skoven. Og smukt så det også ud, med alle de *lysegrønne* klubjakker, ved Nordjysk 2 Dages og især til Påskeløbene, hvor der nærmest var trængsel i klubbeltet med over 25 RSOK'ere på startlisten. Og nu vi er ved rekorderne – ved træningsløbet den 11/4 nåede vi op på 74 deltagere og 7 på MTBO. Imponerende!- og derfor præsenterer vi også nu en lille ny faktaboks med deltagerantallet ved de seneste t-løb i klubben.



For nyligt havde vi besøg af et tidligere medlem, som mødte op med børn og familie til ungdomstræningen en tirsdag. Han udtalte: *"Der er sandelig sket noget i klubben"*, siden jeg var aktiv for nogle år siden. Vi lader den udtalelse stå et øjeblik – for den er i den grad rammende for Rold Skov OK - Årets (bedste) Klub at være medlem af!

Vi anbefaler at du holder pause midtvejs i dette nummer – ellers bliver du forpustet af alle de aktiviteter! God læselyst.

Redaktionen

Nyt fra bestyrelsen

Årets klub 2014. Vi kan ikke holde det skjult længere – der er virkelig sket utroligt mange gode ting i RSOK i det forløbne år. Det resulterede i, at vi fik både hæder og rosende ord for udviklingen af vores klub på Dansk Orienterings-Forbunds repræsentantskabsmøde i marts måned, hvor beviset på Årets Klub blev overrakt til Minna og Henrik fra bestyrelsen.



Børn og Unge aktiviteten er nærmest kommet flyvende fra start med masser af børn og tilhørende forældre hver tirsdag. Forleden foregik det fra klubhuset samtidigt med, at vi havde bestyrelsesmøde, hvor vi næsten ikke kunne få ørenlyd for ivrigt snakkende børn, der hyggede sig. Dejligt - sådan at blive forstyrret midt i mødedagsordenen!

Rebild Kommune har også rettet kikkerten mod os. Heldigvis! De har nemlig indbudt

Kontaktoplysninger

Klubbens hjemmeside:

www.roldskovok.dk

Klubformand Ole Jensen:

joj@elvis.dk

Dansk Orienterings-Forbund:

www.do-f.dk

Tilmelding til åbne løb:

www.o-service.dk

Redaktionen:

Jonna Møller, Helge Søgaard
og Michael Niss

medlemsbrev@roldskovok.dk



O-brevet nr. 10 – April 2015



os til at deltage i et erhvervsrettet profileringsarrangement her i foråret, ligesom vi skal deltage i det årlige sommersjov for skolebørn i sommerferien. Og hertil kom, at vi deltog i en levende udstilling på RebildPorten i påsken. Lige nu forsøger vi at støtte op omkring alle kommunens aktiviteter, som jo også er med til at markedsføre RSOK. Rebild Kommune støtter os – og vi støtter dem!

Vores korttegnerteam er trukket i arbejdstøjet igen og er i fuld gang med at revidere Rold Skov Nørreskov, der skal bruges til vores store arrangement, Rebild 2 Dages, til september. Eller skulle jeg sige Rebild 2,5 Dages, for vi starter med prolog allerede fredag aften. Se mere på www.rebild2dages.dk

Nøgleboksen er nu monteret og sidder omme på det allerfjerneste hjørne af huset. Blot hvis I skulle være i tvivl om placeringen!

Ole Jensen
Klubformand

Træningsløbsstatistik

| Dato | Antal Fod-O | Antal MTBO |
|-------|-------------|------------|
| 21.03 | 35 | - |
| 28.03 | 46 | - |
| 11.04 | 74 | 7 |
| 18.04 | 47 | 5 |

Konkurrence – hvad skal RSOK-maskotten hedde?

Så er navnet på RSOK-Maskotten fundet – og vinderne, for de er i flertal, blev:

Laura og Ninna Dalsgaard Christensen, som havde indsendt navnet:

ROLF

Laura og Ninna forklarer, at de havde tænkt nøje over navnet og, at bogstaverne ROLF også står for følgende, der passer rigtig godt til orienteringsklubben:

R (Rold Skov)

O (Orienteringsklub)

L (Løb)

F (For sjov)

Laura og Ninna fik deres velfortjente præmie, som var et gavekort for 4 personer til Kinorevuen i Skørping, ved træningsløbet, den 11. april.

Fra redaktionen siger vi tusind tak til de mange, der havde indsendt forslag, og naturligvis et stort tillykke til de glade vindere, der ses på billedet med hver deres flotte diplom og gavekortet.

Velkommen i klubben ROLF!

HSØ





Klubteltet blev luftet

Vores fine blå klubbetelt og den limegrønne klubstander har tilbragt den lange, våde og kolde vinter på hylden i materieldepotet i klubhuset.

Men i weekenden 14-15. marts var det slut, for midt på stævnepladsen til Nordjysk 2 Dages i Hammer Bakker gav klubbeteltet læ og klubstanderen lyste op, for de medlemmer som oplevede et par dage med rigtig mange deltagere, nyt kort og spændende baner.

12 RSOK'ere deltog lørdag og lidt færre søndag. Resultatmæssigt fremhæver vi at Signe Veggerby (D14B) og Anne Riis (D35B) begge scorede en 6. plads lørdag, og at Ida Riis Madsen (D12A) blandede sig i præmietoppen med en 3. plads søndag. Flot løbet piger..... vi bringer her et billede af de 2 yngste, som snakker vejvalg!

HSØ



Påskeløbene

Solen skinnede over de 25 deltagere fra RSOK, som havde stillet kompasset ind på Påskeløbene ved Ebeltoft. I spredt orden var vi indkvarteret i sommerhuse og i feriehuse på de Maritime Øer tæt ved Ebeltoft færgehavn. Vejret var med os og bød på 3 løbsdage i strålende sol.

De 2 første etaper fandt sted i smukke Mols Bjerge, hvor man kunne nyde udsigten ud over græsklædte bakker og bugter med blått hav i det fjerne. Her skulle der løbes stærkt i det åbne terræn, lige indtil 2. etape, hvor vi blev sendt på postgemmeleg i de finurlige kratbevoksninger.

3. etape fandt sted i Ørnbjerg Mølle, hvor der var mere traditionelt terræn.

Klubbens ungdomsløbere scorede gevinsten.

Camilla Flyvbjerg vandt sammenlagt i klassen D-12 og i klassen H-12 blev Emil Nysom Jensen nr. 2. Helt suverænt og flot løbet. Også Mathias Veggerby Jensen i H12 og Signe Veggerby Jensen i D14 klarede sig flot, da de begge blev nr. 5 i hver deres klasse.

I H35B-klassen udspandt der sig en drabelig dyst mellem klubbens voksne seniorer. Mads Kappel og Søren Flyvbjerg strøg til tops med en samlet 2. og 3. plads for alle tre løb. De øvrige ældre herrer og



damer gjorde også klubben ære med deres deltagelse, og de havde endda overskud til at vinke i opløbet og ikke mindst til at deltage i den til tider overophedede debat i klubbeteltet om, hvorfor det nu gik, som det gik!



Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

O-brevet nr. 10 – April 2015



Eftermiddagene og aftenerne bød på ture i svømmehallen, besøg hos hinanden i indkvarteringsfaciliteterne, fællesspisning og mental opladning iblandet flydende stimulanser, som forberedelse til næste dags indsats med kort og kompas. På alle måder en strålende tur med masser af hygge og godt humør. Vi bringer selvfølgelig et billede af Camilla øverst på præmieskamlen og nogle andre stemningsbilleder fra de gode dage på Mols. Tak for godt selskab.

HSØ





Voksenkursus i RSOK

Lørdag, den 11. april havde 6 medlemmer taget imod indbydelsen til, at blive lidt klogere på orienteringsidrættens finesser, ved klubbens begynderkursus for voksne. Her kom de i hænderne på nogle af klubbens instruktører, idet Ole, Elizabeth og Helge tog deltagerne på en turborejse i signaturer, kortets opbygning, postdefinitioner, vejvalgsteknik, skridttælling og kompaskurser. Alt sammen på en formiddag med meget teori og et par indlagte øvelser – og afsluttet med deltagelse i klubbens træningsløb over middag. Vi spurgte et par af deltagerne, hvad de havde fået ud af det:

Ninna Dalsgaard Christensen: *"Det sværeste er klart at omsætte kort til terræn og omvendt. Og så det der med kurverne – de er altså svære"*, mens Maibritt Gude Schmidt udtalte: *"Det med at holde retning på en kompaskurs kræver koncentration, man kan godt svinge lidt til siden!"*. Til gengæld fik alle hurtigt tjek på hvordan man tæller skridt, og alle bestod den lille prøve på skridttælling til topkarakter☺.

HSØ



Løbet over ende.....

.... er vi ikke blevet, men ungdomstræningen har lagt fra land med en solid succes. Efter blot 5 tirsdage talte ungdomsgruppen ikke mindre end 24 navne i alderen 7-14 år. Og flere kommer til. Ungdomsleder Elizabeth beretter: *"Det er fantastisk med sådan en opbakning, især fra alle børnene, men også fra forældregruppen, som udover de skiftende faste hjælpere, møder frem i stort tal. Det er en stor hjælp, da vi har brug for både hoveder og ben til at skygge de mindste i skoven"*.



Og hun supplerer: *"Vi har valgt at lægge lidt forsigtigt ud med o-teknikken, for at få en klar fornemmelse af niveau og for at sikre, at alle har en god oplevelse, men hen ad vejen bygger vi mere og mere på, inden for den overliggende ramme, at det skal være sjovt – hver gang!"* Og det er det tilsyneladende for, allerede efter deltagelse en enkelt gang, fik vi en mail fra en forælder, som skrev: *"Vi fik en glad pige hjem fra ungdomstræning, så nu melder vi hende ind i klubben"*.

Hen imod sommerferien, eller lige efter,



O-brevet nr. 10 – April 2015



planlægger vi at opdele gruppen i 3 niveauer. Ved samme lejlighed forventer vi at udvide teamet af ungdomstrænere med flere kræfter der kan tage sig de ældste og meste øvede, således at Elizabeth kan fokusere på mellemgruppen, mens Helge tager sig uændret af de mindste, som har behov for skygning og følgeskab af forældre i skoven. Alle 3 niveauer deltager samtidigt og uændret hver tirsdag kl. 16:30-18:00.

Ungdomsleder Elizabeth supplerer: "Når vi har så mange børn, så giver opdelingen og flere trænere mulighed for bedre opfølgning i skoven, mere nuancerede baner og eftersnak bagefter om deres oplevelser".

HSØ

Malermester Mortensen

Det gamle klubhus på Mosevej har fået en gang lak!

Det hele begyndte med at vi fik nyt linoleum i det lille rum, og så syntes formand Ole, at fodlisterne trængte til lidt maling.

Og det skal man ikke sige ret mange gange til Arne Mortensen, som påtog sig opgaven. Herefter tog formanden på krydstogt i Caribien og Arne tog fat i klubhuset. Fodlisterne blev malet og det blev væggene også i flot gullig nuance. Nye opslagstavler og flere andre synlige forbedringer var også med i resultatet da formanden kom hjem igen.

Tak fordi vi har folk som Arne i vores klub – her ses han med både smil på læben og pensel i hånden.

HSØ



VIGTIGT: Kr. Himmelfarts-Stafet-Madkurvs-og-Frokost-Langbord

Det er ikke et nyt ord, som aspirerer til optagelse i Retskrivningsordbogen, men i virkeligheden en reklame. Den kommer vi til, men først lidt FAKTA:

Kr. Himmelfarts dag, torsdag, den 14. maj 2015, afholdes de Nordjyske mesterskaber i stafetorientering. Et hyggeligt stævne, hvor løbet er tilrettelagt som stafet med 3 m/k hold. Hver løber gennemfører en kort bane og afløses af den næste løber. Løbet finder sted i Vilsbøl Plantage og arrangeres af NORDVEST OK i Thisted.

Det skal vi deltage i, for det er både sjovt, spændende og hyggeligt. Send en mail til Hanne Veggerby på kridtbakken11@gmail.com hvorefter Hanne sørger for tilmelding via O-service og sætter holdene i samarbejde med Ungdomsafdelingen.

Og hvad var så det der med et**Frokost-Langbord**??? Jo, der er en årelang tradition for, at deltagerne medbringer madkurv, campingbord og ditto stole. Når alle er i mål, efter den drabelig stafetdyst, sætter vi campingbordene i række, hvorefter vi sammen hygger os over frokostkurvens glæder i et fornøjeligt fællesskab med alle vennerne fra klubben og de andre klubber.

Er du i tvivl om stafetkonceptet, så kom forbi ungdomstræningen tirsdagen forinden, hvor vi øver stafet☺. På gensyn Kr. Himmelfartsdag med pakket madkurv.

Arrangementsudvalget/HSØ





Vi har rundet nr. 100

Næsten symbolsk rundede vi medlem nr. 100 dagen før Find Vej Dagen, som er årets store rekrutteringsarrangement – netop med henblik på at skaffe nye medlemmer til vores herlige sport. Familien Byskov/Scheel meldte sig ind i klubben fredag, den 24.

april og i medlemsregistreringen faldt det således at familiens yngste, Sara på kun 4 år, blev medlem nr. 100.



Udover Sara tæller familien forældrene Mette og Jan og pigerne Ida og Marie, som begge har deltaget i ungdomstræningen siden starten herpå, ligesom Jan har været postindsamler efter hver ungdomstræning.

Mette og Jan er begge erfarne orienteringsløbere, som indtil nu har løbet for OK PAN i Aarhus. Men med bopæl i Skørping, et allerede stort engagement i RSOK og klubbens mange tilbud til aktive familier, ja!!! - så var det helt naturligt at melde sig ind i RSOK. Vi siger velkommen til Sara og hendes familie.

Find Vej Dagen 2015

Klokken 12:45 var alt klar til det store rykind i Vedsted Skovhus. Arne Mortensen var på plads nede ved parkeringspladsen, og oppe ved Find Vej bordet stod Henrik Houmøller og Søren Flyvbjerg klar med ikke mindre end 6 forskellige baner.

"Vi har virkelig gjort noget ud af det i år, med 3 begynderbaner, en snitzlet børnebane, en fotoorienteringsbane og en mobilquiz bane, så er alle sejl sat til" udtaler Søren og Henrik samstemmende, "og hertil kommer 4 træningsløbsbaner". Heins Rye Madsen havde en særlig opgave som frugtudskeer, ligesom han også havde formidlet, at frugten blev sponsoreret af Arden Frugt og Grønt.



Til at hjælpe på selve dagen var rigtigt mange klubmedlemmer mødt op i de flotte limegrønne klubdragter. En særlig vinkel på arrangementet var budskabet om, at det især er for børn – og deres forældre – hvilket arrangørerne har forsøgt at understrege ved at få

tvillingerne Ida og Gertrud Riis Madsen til at reklamere for arrangementet og især at snakke med de deltagende børn. Som Henrik udtalte: "Så møder vi deltagerne i øjenhøjde". Vi talte også med Gertrud og Ida, som syntes det var sjovt, men også lidt udfordrende, sådan at skulle snakke med så mange som muligt, og pludseligt at se sig selv i avisen.



Frugtsponsor:

Arden Frugt og Grønt
Østergade 35, 9510 Arden
Arden.frugtoggront@live.dk
www.ardenfrugt.dk



O-brevet nr. 10 – April 2015



I alt var der ca. 150 ude på de forskellige Find Vej baner, hvoraf ca. 30 umiddelbart sagde ja til et prøvemedslemskab.

Derudover fik klubben rigtig mange kontaktoplysninger på potentielle medlemmer.

Og så var der oven i hatten 33 af klubbens medlemmer, som også lige nåede at løbe træningsløb, så der var



gang i sagerne denne lørdag.

Arrangementet følges op med yderligere 3 træningsløbsarrangementer de kommende uger, hvor der sættes fokus på at følge op overfor deltagerne på Find Vej Dagen.

Vi skal jo gerne nå det næste medlemsmål på 125 eller 150 medlemmer!

HSØ

Find vej opfølgingsarrangementer

- **Lørdag den 2. maj 2015 kl.13:00-13:30 med start fra Skørping Hallen**
- **Lørdag den 9. maj 2015 kl.13:00-13:30 med start fra Klubhuset, Mosevej 9**
- **Torsdag den 21. maj 2015 kl.18:00-19:00 med start fra St. Økssø P-plads**

Tid til sprint-orienteering – noget for alle!

Kigger man nærmere i løbskalenderen sidst i O-Brevet, så falder man ofte over indbydelser til Sprint-orienteeringsløb.

Særkendet for disse løb er, at de foregår i bymæssig bebyggelse, på orienteringskort som er i stor målestok, ofte 1:4.000 eller 1:5.000, hvilket også betyder, at de er meget detaljerede. Huse, skure, hegn, baggårde, smalle passager, træer, buskader og masser af andre detaljer er med på kortet. Der løbes korte baner, som sammenholdt med alt det allerede nævnte, opfordrer til at man løber stærkt – sprinter! OG SÅ ER DET HYLESJOVT, for netop kombinationen af et super detaljeret orienteringskort, den korte bane og at det foregår i en by, medfører at man pisker af sted med deraf følgende risiko for, at man "taber hovedet" i orienteringen. Så høj koncentration og kortkontakt er nøgleord.

Hvorfor ikke prøve denne disciplin i praksis? Meget gerne allerede den 30/4, hvor orienteringsklubben i Skive inviterer til sprint i Skive by. Der er tale om et åbent arrangement, hvor alle kan deltage. Og der er ikke langt til Skive en forårsaften. Se nærmere i løbskalenderen og på O-service.



O-brevet nr. 10 – April 2015



Bemanding Rebild 2 Dages

Klubbens store weekendarrangement i september, Rebild 2 Dages, har et super godt tilbud til medlemmerne i RSOK.

Vi inviterer nemlig på:

- Super sjove og spændende dage sammen med en masse af dine klubkammerater.
- Men også anderledes arbejde end du er vant til og intense oplevelser.
- Deltagelse i et unikt fællesskab omkring en fælles oplevelse.
- Og selvfølgelig gastronomiske oplevelser i Crewforplejningen og en hyggelig afsluttende fællesspisning med ledsagere søndag aften.

REBILD 2 DAGES

Det er da et tilbud, der vil noget!

Rebild 2 Dages starter allerede fredag aften med prolog, og forsætter lørdag med mellemdistance og labyrint-orientering, for at slutte af søndag med klassisk o-løb og indlagt divisionsturnering. Alle dage også med MTBO-orientering, så det siger sig selv, at vi skal bruge mange frivillige hænder til de mange opgaver, der skal løses sådan en weekend. *"Heldigvis har vi allerede en del navne på plads i mandskabsoversigten"*, udtaler Otto Møller, som deler stævnelederopgaven sammen

med Helge Søgaard, *"men vi kan sagtens bruge flere. Det er eksempelvis som hjælper i stævnefunktioner som start, mål og resultatformidling, pioner og materieltjenesten, parkering, børneparkering og i kiosken"*.

Så har du lyst til at være med, og kan du afsætte en dag, eller gerne hele weekenden, til at hjælpe din klub, så send fluks en mail til Otto på ot40to@gmail.com

HSØ

O-Brevet er succésramt!

En planlagt artikel i serien om klubbens korttegneres naturoplevelser er udskudt til næste nummer af O-Brevet, grundet overvældende mængder stof i dette nummer.

Men - glæd dig til at læse om *Den Arrige And* og en skovtur med masser af griller i næste nummer.

**NÆSTE NUMMER UDKOMMER
ULTIMO MAJ MÅNED 2015**





Kommende trænings- og åbne løb

30/04 Sprintorientering

Tilmelding senest 28/04

Arrangør: Skive AMOK

Sted: Start kl. 18:00 foran Skive Rådhus

Mulighed for at prøve SPRINT-O. Se omtale i dette nummer af O-brevet.

01/05 Nordjysk Mesterskab

Tilmelding senest 24/04

Arrangør: OK Vendelboerne

Sted: Bunken Plantage

Klassisk nordjysk løb, for dem som vil løbe langt, men også kortere baner.

02/05 Træningsløb (med MTBO)

Mødested: Skørping Hallen

Start: kl. 11-12 (MTBO)

Start: kl. 13-13:30 (fod-O)

Kort: Rold Skov Mosskov

Banelægger: Per Jørgensen (MTBO)

Mette R. Håkanssen (fod-O)

Hjælper: Jane H. Håkanssen

03/05 Divisions og åbents løb

Tilmelding senest 24/04

Arrangør: Horsens OK

Sted: Barrit Sønderoskov

Klassisk orientering i forårsskov ved Horsens.

09/05 Træningsløb

Mødested: Klubhuset, Mosevej 9

Start: kl. 13-13:30

Kort: Rold Nørreskov

Banelægger: Heins Rye Madsen

Hjælper: Anne Rye Madsen

14/05 NJM Stafet

Tilmelding senest 08/05

Arrangør: Nordvest OK

Sted: Vilsbøl Plantage

Sjov stafet hvor alle kan deltage og med efterfølgende fælles frokostbord på stævnepladsen. Se omtale højere oppe.

15/05 MTBO-sprint

Tilmelding senest 10/05

Arrangør: Viborg OK

Sted: Houlkær skov

09/05 Naturvandring

Arrangør: RSOK

16/05 MTBO-langdistance

Tilmelding senest 10/05

Arrangør: Skive AMOK

Sted: Skive plantage

17/05 MTBO-mellemdistance

Tilmelding senest 12/05

Arrangør: Karup OK

Sted: Stendal-Ulvedal

17/05 Gudenådysten

Tilmelding senest 08/05

Arrangør: Silkeborg OK

Sted: Silkeborg Vesterskov

Klassisk orientering i storkuperet flot skov.

21/05 Træningsløb

Mødested: St. Økssø P-plads

Start: kl. 18-19

Kort: Rold Skov Mosskov

Banelægger: Minna Hald Andersen

Hjælper: Lars Otte

23/05 Fynsk Sprint Cup

24/05 Tilmelding senest 10/05

Arrangør: Fåborg/Svendborg/Odense OK

Sprintorientering på Ærø i hhv. Ærøskøbing og Marstal. Weekendarrangement. Husk at reservere overnatning og færgе.

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

www.o-service.dk eller www.do-f.dk via stævner og kalender.

Er du ikke oprettet i o-service, eller ny i klubben, så kontakt Hanne Veggerby Jensen eller Ole Jensen. Se mailadresserne på klubbens hjemmeside.

Se også træningsløbskalenderen for alle vore lørdagsløb på klubbens hjemmeside.



O-brevet nr. 10 – April 2015



30/05 **DM-Sprint**

31/05 Tilmelding senest 15/05

Arrangør: OK Roskilde

Danmarksmesterskaber i sprintorientering i Domkirkebyen. Weekendarrangement.

05/06 **JFM Sprint**

Tilmelding senest 31/05

Arrangør: Silkeborg OK

Vejlsø (del af Silkeborg) Jysk/Fyns mesterskab i sprintorientering.

09/05 **Træningsløb MTBO**

Mødested: Fruesko P-plads

Start: kl. 11-12

Kort: Rold Nørreskov

Banelægger: Lars Otte

07/06 **Vejlestafet**

Tilmelding senest 29/05

Arrangør: OK SNAB, Vejle

Staksrode Skov, sjov stafetorientering med samlet start.

