



"*Hvad er dagens tal*"? – spurgte formand Ole mig om for nyligt. Jeg glippede med øjnene og tænkte hvad for et tal!!! Ole havde selv svaret: **106**. For allerede et par uger efter Find Vej Dagen, hvor vi krydsede den magiske grænse på 100 medlemmer, var vi nu pludseligt 106 medlemmer. Så mon ikke tallet 125 er med i formandens aftenbøn henover sommeren....



Over 30 RSOK'ere drog Kr. Himmelfartsdag til NJM-stafet i Vilsbøl Plantage ude på den anden side af Thisted. Blå himmel, hvide skyer, lysegrønne bøgetræer og klubjakker der matchede. De yngste, som stillede ikke mindre end 4 stafethold, overtrumfede alt og alle med sølv- og bronzemedaljer. De voksne kæmpede en brav kamp og fuldførte. Undtagen Otto, som på publikumsstrækket blev både hyldet og hjulpet frem af alle ungdomsløbernes hylekor. Omtumlet af berømmelsen steg den meget opmærksomhed den erfarne o-løber til hovedet – han glemte at klippe den følgende post. Det er ikke nemt at være berømt! Men til det efterfølgende hyggelige frokostlangbord, som vi bringer et billede af, var alt tilgivet – og glemt!

Sikke et RSOK-forår☺.

Redaktionen

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, Michael Niss og

Helge Søgaard

medlemsbrev@roldskovok.dk

Nyt fra bestyrelsen

På bestyrelsesmødet den 28. april kunne bestyrelsen glæde sig over antallet af deltagere ved dette års "Find Vej i Rold Skov" arrangement. 150 deltagere gik i skoven med et kort i hånden og fandt vej. Henrik og Søren og deres mange hjælpere styrede dagen med sikker hånd. 30 personer har meldt sig som prøvemedlemmer frem til den 1. juli, og en stor del af dem mødte frem igen ved træningsløbet lørdag 2. maj og fik endnu en tur i den forårsgrønne skov.

Bestyrelsen har også besluttet at tilmelde klubben KLUBLIV DANMARK-ordningen, der kan skaffe sponsorindtægter til klubkassen. Samtidigt opfordres medlemmerne til også at tilmelde sig ordningen. Læs mere herom længere nede i dette O-Brev.

Kvalt i egen succes? Nej da! Samtidig med at vi rundede medlem nr. 100, med Sara på 4 år, og ungdoms afdelingen buldrer der udad, har bestyrelsen valgt at justere lidt på tilskudsreglerne til åbne løb for alle og kursusdeltagelse for ungdomsløberne. Fra 1. august vil tilskuddet fra klubkassen være 50% til løb indenfor Nordkredsen og ungdomskurser.

Andre løb og deltagelse på ungdomssommerlejr m.v. er med fuld egenbetaling. Dels kan klubkassen ikke finansiere al de løbsaktivitet, som vi efterhånden er oppe på, og dels har mange medlemmer faktisk spurgt



O-brevet nr. 11 – Maj 2015



til om det kan passe, at det er "gratis". Så derfor regulerer vi nu på tilskudssatserne.

Lørdagsmotionen eller træningsløbene, der fortsætter hver lørdag frem til den 27. juni, ligger med et deltagerantal på 50 løbere i snit, heraf naturligvis mange Rold Skov medlemmer.



I uge 27 kan alle børn fra 10-14 år, der tilmelder sig kommunens "Aktiv Ferie", deltage i aktiviteter med udgangspunkt fra Rold Skov OK's klubhus i 5 dage kl. 10 - 14 incl. frokost. Jonna, Jette, Ansa, Otto og Ole m.fl. styrer løjerne som legetanter og ditto -onkler. Tilbuddet gælder naturligvis også vore "egne" børn i klubben - tilmelding på www.aktiv-ferie.nu Se også mere herom i herunder.

Ole Jensen
Klubformand

Aktiv Ferie i uge 27

Klubben er med i Rebild Kommunes tilbud til børn i alderen 10-14 år. Derfor tilbyder vi at finde vej i Rold Skov til fods eller på MTB!

Hver dag vil der være lette øvelser i skoven til fods, suppleret med lidt teori om signaturer, kompas m.v. Og så naturligvis forskellige lege undervejs.

Påklædning som til idrætstimer, husk ekstra sko og regntøj. MTB ryttere skal have egen cykel med. Drikkedunk og evt. mobiltelefon medbringes også.

Frokost hver dag: Rugbrød, æg, tomat, agurk, makrel i tomat, leverpostej.

Aktiviteterne finder sted med udgangspunkt fra klubhuset på Mosevej 9, 9520 Skørping.

Mandag – fredag, alle dage kl. 10 - 14

Max 20 deltagere, min. 5 deltagere.

Tilmelding på www.aktiv-ferie.nu

Ole Jensen

En RSOK tradition - Sankt Hans bål hos Jane Håkansson

I 1992 købte Jane og Hugo Håkansson hus på Stendalsvej i Rebild og inviterede allerede det første år, inden de var flyttet ind, klubbens medlemmer til at holde Sankt Hans aften i deres store have. Det blev starten på en tradition, der har holdt siden, også efter Jane for nogle år siden blev alene. I år er det således 24. gang klubbens medlemmer inviteres til Sankt Hans aften i haven. Vi mødes 18-18:30, Stendalsvej 32, medbringende hvad man vil spise og drikke samt camping bord/stole og service.



O-brevet nr. 11 – Maj 2015



Jane og hjælpere sørger for, der er et passende antal grill, hvor man kan tilberede sin mad. Ved 21-tiden går vi ned i engen, hvor der venter et flot bål, som bliver tændt og vi synger midsommervisen og andre fædrelandssange (husk myggespray). Hvis der mod forventning skulle være udsigt til dårligt vejr, bliver klubbeltene sat op. Det plejer at være en rigtig hyggelig aften, så kom og vær med til at holde denne tradition i live. Jane vil gerne vide, hvor mange der kommer, så tilmeld ved lørdagsløbene eller på mail jane@janeoghugo.dk senest 21. juni
Jonna



Sommerferie o-løb

Når lørdagsløbene fra 27/6 til 7/8 holder sommerpause er der ingen grund til at lægge løbesko, klubdragt og kompas på hylden.

Rundt i landet er der flere åbne løb, man kan deltage i. Især 2 flerdages-løb er interessante som basis for klub/familieture.

3.-5. juli **Vikingedysten** i Jels.

Der lægges ud fredag aften med sprint i parken ved Gram slot, lørdag og søndag klassisk o-løb med det sædvanlige udvalg i baner. Man kan tilmelde sig enkelte dage eller alle. Stævnecenter er på Jels skole, hvor der er omklædning og bad samt mulighed for overnatning i telt på skolens grønne områder. Andre overnatningsmuligheder er flere campingpladser i området. Sidste tilmelding 29/6.

Hvis det kniber lidt med geografien, kan det oplyses at Jels ligger ca. 30 km syd/vest for Kolding og ca. 65 km nord for grænsen.



Ugen efter 10.-12. juli gælder det **Skaw-Dysten**.

Her indledes fredag med MTB-O i Bunken plantage med start 12:00-13:00 og om aftenen med sprint i Skagen by, lørdag og søndag er der klassisk o-løb i Kirkemilen.

Der er endvidere mulighed for fortræning torsdag og fredag i Højengran plantage. Man kan deltage i det antal løb, man har lyst til.

Stævnecenter er på Skagen skole, hvor der også er mulighed for at overnatte i telt, men det forlyder fra pålidelig kilde, at RSOK har fået en sær aftale, der indebærer, at klubbens medlemmer kan slå telt op på området ved Skagen OK's klubhus.

Sidste tilmelding 2/7.

Har du ikke helt planlagt sommerferien endnu, er disse 2 løb værd at tage med i overvejelserne.

Jonna





På ungdom-1 kursus med RSOK-pigerne

Fredag den 1. maj drog 8 af klubbens ungdomsløbere på Ungdom 1 kursus. Snakkende i munden på hinanden og forventningsfulde!

Søndag, den 3. maj vendte 8 af klubbens ungdomsløbere hjem fra Ungdoms 1 kursus. Om muligt endnu mere snakkende i munden på hinanden, for det havde bare været en super fed oplevelse.

Deltagerne var Ida, Gertrud, Laura DC, Marie, Camilla, Laura B, Sara og Mathilde.

Redaktionen havde sneget en lille notesbog med i bussen, med opfordring til at alle skrev lidt om oplevelserne. Vi har plukket lidt citater fra de i alt 14 sider, som der kom ud af det:

"Det har været super sjovt, men en lidt urolig nat". "Vi var pænt færdige efter løbene".

"Det gik godt i skoven med at løbe, bare ikke da jeg skulle finde post 7". "Det var rigtigt sjovt, men lidt hårdt, da jeg havde ondt i min fod, men så skulle vi ud at bowle". "Det er sååå fedt – vi er på Rockstarkursus". "Det var godt vejr og der var meget musik".

"Jeg kommer i hvert fald næste gang. Jeg elsker Ungdom-1".

"Vi tog et smut indenom Søren Bobach" (serviceoplysning til forældrene: Flere gange verdensmester i O-løb ☺). "Nogle af pigerne var ellevilde og jeg fik hans autograf i notesbogen". "Søren snakkede med os – det sejeste ever!" "Cola havde konfirmation (mere serviceoplysning til forældrene: Cola er navnet på Ungdoms-1 maskotten), og derfor skulle vi ud at bowle". "Hjælp – kan ikke mærke mine fødder".

"Der blev skreget godt igennem i bussen og taget billeder og givet autografer hos ham Søren".

"Mit hold vandt en musikquiz, og så skulle vi finde sangstjerner".

Vi lader alle citaterne stå lidt – ingen tvivl om, at det har været en begivenhedsrig tur.

Billederne viser det store bagagefordelingshow ved hjemkomsten og alle pigerne sammen med ham, som de allesammen skriver om: Verdensmester i o-løb, Søren Bobach.

Tak til Asbjørn og alle de andre Ungdom-1 ledere.

HSØ



O-brevet nr. 11 – Maj 2015



Kr. Himmelfarts-Langbordet og stafetten

I det flotteste forårsvejr blev disse mesterskabe Kristihimmelfartsdags afholdt i Vilsbøl Plantage ved Thisted. RSOK havde samlet 9 hold, måske det største antal nogensinde,

så på stævnepladsen bemærkede man rigtig RSOK-farven. Terrænet varierede mellem åbne områder, halvtæt skov og en del indlandsklitter, og der var udbredt enighed om, at banerne var ret svære.

Arrangørerne havde lavet et fint baneforløb, hvor alle løbere ca. midtvejs i løbet kom forbi målområdet, så der var god mulighed for at følge med og heppe. Klubben var bredt repræsenteret i klasser fra ungdom til seniorer, og vores ungdomsløbere gjorde det helt fantastisk godt, idet de vandt sølv og bronze i klassen D/H under 16 år. Holdet der vandt sølv bestod af Sofie Flyvbjerg, Signe Veggerby Jensen og Mathilde Andersen-Otte. Bronzemedaljerne blev vundet af Mathilde Bobach,

Mathias Veggerby Jensen og Marie Byskov Scheel.

Også andre af klubbens hold gjorde det godt, uden det dog blev til flere medaljer.

Da alle var i mål, var det tid til **frokostlangbordet**.

Alle campingborde på en lang række og hyggeligt samvær omkring indtagelse af den tiltrængte frokost. Et par friske piger havde sørget for, at der også var noget til den søde tand.

En rigtig god dag.

JM





REBILD – så langt er vi i 2 DAGES forberedelserne

Det nærmer sig - klubbens store weekendarrangement i september, Rebild 2 Dages.

Forberedelserne skrider godt afsted, og vi begynder nu langt mere detaljeret at planlægge weekenden.

Den 1. juni samler vi alle banelæggere og kontrollanter, for at få styr på områdefordelinger og indretning af stævnepladsen. Der er rigtig meget, der skal fungere i forhold til hinanden, når vi både har o-løbere og MTBO'ere på samme stævneplads. Dette møde følges op af flere møder med lederne af start, mål og alle de mange andre funktioner.

En ekstra udfordring til løbet om søndagen er, at der kommer en helt sværm af cykelryttere forbi uden på vejen mellem Rebild og Skørping, som kører VM i Landevejscyklings. Det har givet lidt logistiske udfordringer i samarbejde med politiet, da vi skal have vore løbsdeltagere ind ad samme vej, som cykelrytterne kører på, ligesom vores MTBO-deltagere rent faktisk skal krydse asfaltvejen med de mange cykler.

Rigtigt mange af klubbens medlemmer har allerede sagt JA TAK til at hjælpe os med de mange opgaver, men vi kan forsat godt bruge en 5-10 stykker mere. Så har du/I tid og mulighed – og lyst☺ – så kontakt Otto Møller på ot40to@gmail.com

HSØ

Stærke kursustilbud – både for videregående og for begyndere

Kursus for videregående – med instruktør Anders Edsen fra Aarhus 1900

Lørdag den 13. juni drager 12 løbere fra RSOK til Aarhus, for at udvide deres O-tekniske kunnen på et kursus for voksne videregående.

Anders Edsen fra Aarhus 1900 har inviteret de 12 deltager, fra efterårskurset sidste år, på et opfølgende kursus med udgangspunkt fra Aarhus 1900 klubhus i Højbjerg.

Programmet er:

- 10:00 - 10:30 Ankomst, præsentation af dagens program, O-teknisk oplæg
- 10:30 - 12:30 O-teknisk øvelse i skoven
- 12:30 - 13:00 Frokost
- 13:00 - 13:30 O-teknisk oplæg
- 13:30 - 14:30 Øvelse i skoven
- 14:30 - 15:00 Afslutning, mulighed for bad

Begynderkursus i Rold Skov OK

Rold Skov OK inviterer alle interesserede til 'Lær at finde vej'-begynder-kursus **lørdag d. 20 juni kl. 9:00-12:00 i Klubhuset, Mosevej 9, 9520 Skørping.**

Der undervises blandt andet i:

- Kortforståelse/signaturer
- Ledelinjer



O-brevet nr. 11 – Maj 2015



- Postdefinitioner
- Grundlæggende kompas
- Skridttal og Hvad bruger jeg kompasset til?

Der er såvel teori som praktiske øvelser i skoven.

Medbring skiftetøj og ekstra par sko/tørre strømper.

Efter kurset er klubben vært ved en frokostpizza, hvorefter

kursusdeltagerne kan deltage i træningsløbet fra Møldrupvej med start mellem kl. 13 – 13.30.

Instruktører: Ole Jensen, Elizabeth Borchorst og Helge Søgaard

Kurset er gratis for medlemmer og prøvedlemmer af Rold Skov OK.

HSØ

Klubliv Danmark: Nye sponsorkroner med dankortet

DGI har i samarbejde med Nets Danmark A/S (som administrerer Dankort og Betalingservice i Danmark), Sportigan, Bonnier Publications og Craft udviklet et nyt sponsorkoncept, hvor klubben egne medlemmer er med til at sikre klubben sponsorindtægter. Nogle af jer kender det fra OK-Benzin, hvor køb af brændstof udløser tilskud til klubben, såfremt man har tilmeldt sit kundekort ordningen.

Konceptet hedder KLUBLIV DANMARK, og bygger på medlemmernes anvendelse af dankortet, som er det helt suverænt mest anvendte betalingsmiddel i Danmark. Konceptet er 3-delt, forstået på følgende måde:

Klubben tilmelder sig KLUBLIV DANMARK, som modtager af sponsorater. RSOK allerede har gjort dette.

Dernæst indebærer KLUBLIV DANMARK at en række virksomheder og detailhandelsbutikker og -kæder tilmelder sig systemet, og erklærer sig villige til at sponsorere enten et fast beløb eller en %-sats af de køb som tilmeldte kunder foretager i deres butikker med deres Dankort. KLUBLIV DANMARK markedsfører ordningen overfor disse virksomheder, såkaldte KLUBLIV Sponsorere, hvis fordel består i at ordningen kan skaffe omsætning.

Og endelig tilmelder klubbens medlemmer sig ordningen ved at registrere deres Dankort og vælge hvilken eller hvilke klubber man vil støtte, når man anvender sit Dankort som betalingsmiddel i de tilmeldte butikker. Du optjener dermed støtte til klubben, hver gang du bruger dit Dankort hos en KLUBLIV DANMARK-Sponsor.

Ordningen er gratis og man kan framelde sig, når man ønsker det. Medlemmernes personlige Dankortoplysninger håndteres efter dansk lovgivning og videregives ikke. Helt som Nets allerede håndterer dine øvrige betalingsaftaler og dankortkøb.

Man skal oplyse sin e-mailadresse i forbindelse med registreringen. Det giver de tilmeldte KLUBLIV DANMARK-Sponsorere mulighed for at tilsende særlige tilbud, lige som KLUBLIV DANMARK vil sende dig oplysninger om nye virksomheder/butikker i dit nærområde, som er tilmeldt som sponsorere.

Du kan læse meget mere om ordningen, og tilmelde dig på www.klublivdanmark.dk

Det er naturligvis helt frivilligt for RSOK's medlemmer, om man vil tilmelde sig, men det er en god mulighed for at skabe sponsorindtægter til klubben i forbindelse med de mange gange, som vi hver især anvender vores dankort i det daglige.

Bestyrelsen



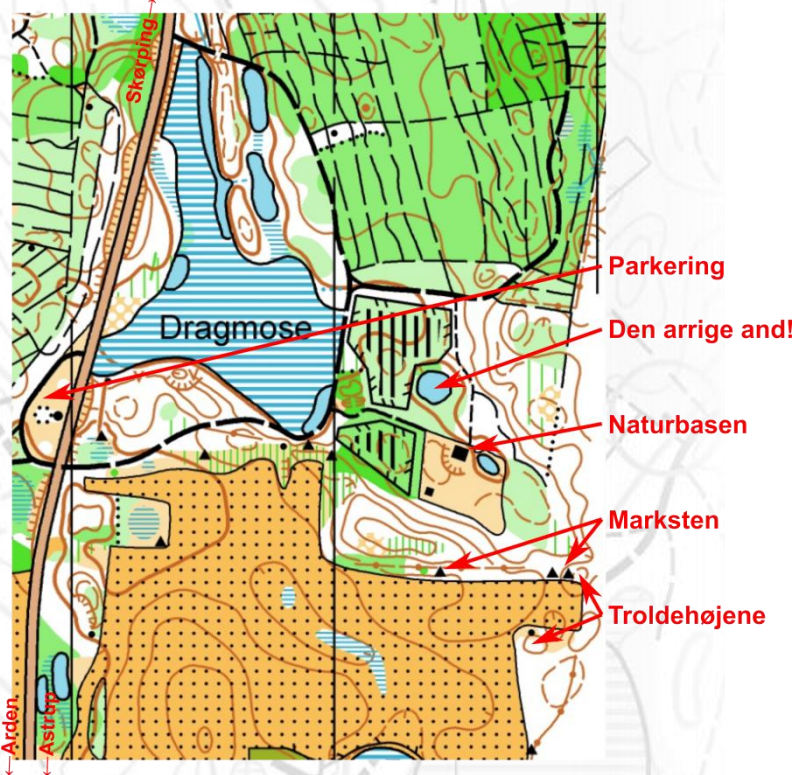


Masser af griller og den arrige and

Hvorfor ikke planlægge en skovtur med familien til en overdækket grillplads?

For et års tid siden gik Helge Søgaard rundt og tegnede kort i Rold Skov Mosskov. Her fandt han den fineste plads til en skovtur, som hermed straks gives videre:

Parkér bilen på den store P-plads midt på Møldrupvej og hank op i børn, madkurv, grillpølser og andre fornødenheder. Gå over Møldrupvejen – husk at se jer godt for til både højre og venstre – og gå ind ad skovvejen. Først gennem høj granskov, men lige efter at I har rundet bunden af den imponerende "Dragmose", drejer I til højre ind ad en lille sti. For enden af den ligger der én, for de fleste ukendt, åben græsklædt plads og en såkaldt Naturbase, som er et flot træhus uden vægge! Her er der faste bænke og en stor grill, som Naturstyrelsen har stillet op. Og lige ved siden af ligger der tørt brænde. Måske skal man selv save og kløve, men bare rolig: De fornødne redskaber er også stillet frem af skovens folk, og det er en både god og ærlig beskæftigelse. Mulighederne er mangfoldige: Leg på græspladsen, konkurrér i hvem der kan trille længst ned ad den lille skrænt lige ved Naturbasen, eller gå på opdagelse ved den lille sø i hjørnet af græarealet.



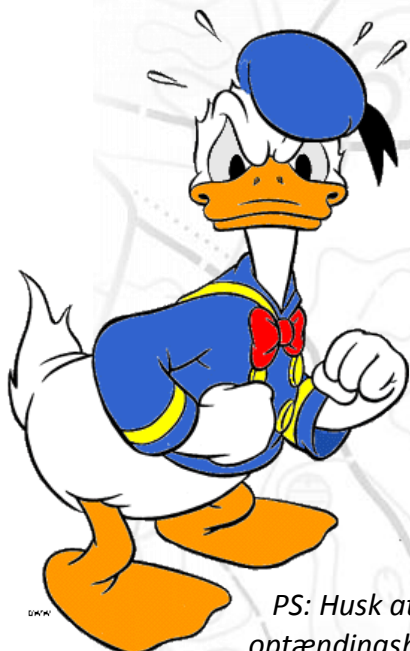
Kombinationen af vand og børn kræver selvfølgelig lidt ekstra opmærksomhed fra forældrene, men det er det værd, for man kan bruge timer med at gå på opdagelse i vandhullets verden.

Der er også mulighed for at gå op og se de mange store marksten, som bonden har slæbt ud i kanten af skoven og prøv at træde forsigtigt op på de to store kæmpehøje, som ligger på hver sin side af det lille firkantede markstykke.



O-brevet nr. 11 – Maj 2015

FORSIGTIG! – så I ikke vækker de sovende trolde nede i højen... og lad venligst være med at gå ud på marken, tag turen rundt om!



Besøg også den lidt større sø lidt nord for Naturbasen. Her skal man nærme sig på listefødder. Da jeg gik en tur omkring søen for at tegne den på orienteringskortet, kom jeg til at forstyrre en særdeles arrig andrik, som passede på hans Andersine, der lå på rede ved søbredden. Fra 0 til mindst 100 km/t på 3,6 sekund og med direkte kurs mod fredsforstyrteren, mens andenæbbets skræppen oversteg samtlige kendte Db-grænser. Så er man ikke i tvivl om hvorfra Walt Disney fik inspirationen til at vælge en and, som figur til hans hidsige og koleriske "Anders And". Jo – her kan man sagtens tilbringe en hel dag sammen med børn og/eller børnebørn. God fornøjelse!

HSØ

PS: Husk at medbringe tørre strømper og sko samt tændstikker og optændingsblokke eller lign. Det sidste gør det lettere for grillmesteren.



Læs i næste nummer

Sådan fik formand Ole sat fut i Sct. Hans bålet. Få hemmeligheden bagved at lave et bål, der brænder som en vulkan i udbrud! Og se alle billederne fra ungdomsafdelingens store sommerferieafslutning – hvor der blev løbet

PØLSESTAFET!!!!

Og mange andre historier fra Rold Skov OK....



**NÆSTE NUMMER UDKOMMER
ULTIMO JUNI MÅNED 2015**



Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

O-brevet nr. 11 – Maj 2015



Kommende trænings- og åbne løb

05/06 JFM Sprint

Tilmelding senest 31/05
Arrangør: Silkeborg OK
Vejslø (del af Silkeborg) Jysk/Fyns mesterskab i sprintorientering.

06/06 Træningsløb

Mødested: Fruesko P-plads
Start MTBO: kl. 11-12
Kort MTBO: Rold Nørreskov
Banelægger: Lars Otte
Start Fod-O: kl. 13-13:30
Kort Fod-O: Teglgården
Banelægger: Jakob Riis Madsen og Ole Jensen

07/06 Vejlestafet

Tilmelding senest 29/05
Arrangør: OK SNAB, Vejle
Staksrode Skov, sjov stafetorientering med samlet start.

13/06 Træningsløb

Mødested: Havdalspladsen
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rold Nørreskov
Banelægger: Allan Reiche
Hjælper: Troels Andersen

20/06 Træningsløb

Mødested: Møldrupvej P-plads
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rold Skov Mosskov
Banelægger: Jan Kristensen
Hjælper: Birgitte Festersen

20/06 Sprint-Champ

Tilmelding senest ??
Arrangør: OK Pan, Aarhus
Sprintløb i Universitetsparken i Aarhus

03/07- Vikingedysten

05/07 Tilmelding senest 29/06
Arrangør: OK HTF, Haderslev
3-dages arrangement i Gram og Stensbæk. Se omtale i dette nummer af O-Brevet

10/07- Skawdysten

12/07 Tilmelding senest 02/07
Arrangør: Skagen OK/Skive AMOK
3-dages arrangement i Skagen og Kirkemilen. Se omtale i dette nummer af O-Brevet

07/08- MTBO DM-weekend

09/08 Tilmelding senest ??
Arrangør: OK Sorø
Danmarksmesterskaber i MTBO Sprint, Lang og Stafet

11/08 By-sprint/o-løb

Tilmelding senest ??
Arrangør: Randers OK
Sjov by-orienteringsløb midt i Randers By

15/08- Jysk/Fynsk Mesterskab

16/08 Tilmelding senest 31/07
Arrangør: OK GORM/OK HTF
JFM Stafet og langmesterskaber i Gødding Skov og på Rømmø

23/08 Åbent o-løb/Divisionsløb

Tilmelding senest ??
Arrangør: Karup OK
Divisionsløb nær Karup

29/08 DM-weekend/MidgårdsO

30/08 Tilmelding senest ??
Arrangør: OK Snab/Kolding OK
Danmarksmesterskaber i mellemdistance og 10-m/k stafetten Midgårdsormen i Munkebjerg Skov og Kolding Skov

Bemærk tilmeldingsfristerne.

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 mailadresser på www.roldskovok.dk
Se også *træningsløbskalenderen* for alle vore lørdagsløb på klubbens hjemmeside

