



Redaktionen ønsker god sommerferie

Kender du den gode følelse af, at være godt tilpas?

Det er eksempelvis, når man lørdag lige over middag kører til træningsløb. Solen er brudt frem og forvandler grå forårsskyer til hvide uldtotter på en gnistrende blå himmel. Forårsluft så klar, at man næsten kan kigge om hjørner!

Her møder man gode venner, som Helmut og Lars på billedet, og mange andre der flokkes om baneudbuddet.

Og man kan lige få klaret et par praktiske ting med Ole eller Otto eller Michael: Næste uges arrangement, et igangværende projekt eller O-Brevet, der snart skal udkomme, eller bare få byttet lidt hyggelig snak med vennerne.

Et par timer går med frisk luft, mens ugens stress fordamper ligesom den grå himmel. Og hjemme venter et stykke rugbrød med kryddersild og en dram! Det er at føle sig godt tilpas!

Vi ønsker alle en god sommerferie.

Redaktionen



Træningsløbsstatistik

Dato	Antal Fod-O	Antal MTBO
06.06	52	7
13.06	34	-
20.06	52	-

Nyt fra bestyrelsen

En fantastisk forårssæson

Da bestyrelsen efter generalforsamlingen trak i arbejdstøjet, så vi frem til en meget aktiv sæson med mange deltagere til "åbne Løb". Det var især Nordjysk 2 Dages i Hammer Bakker, Påskeløbet i Mols Bjerge og den Nordjyske Stafet i Vilsbøl Plantage ved Thisted, var de sikre hits.

Det er gået over al forventning med rigtig mange løbere ude til stævner. Hertil den bedste "Find Vej Dag" nogensinde, med stor tilstrømning af nye medlemmer, og en ungdomsafdeling, der gør sig bemærket med over 20 deltagere til tirsdagens øvelser og leg. Samt stor tilslutning til U-1 kurser og sommerlejr i Fjerritslev-området for de 10-13 årige.

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





Ole Jensen
Klubformand

Udfordringen

Vi er stærkt udfordret på kursus og uddannelsessiden med mange nye medlemmer, men vi arbejder hårdt på at imødekomme de behov der er. Noget der står lige for, er mere viden og praktisk kunnen med banelæggerprogrammet Condes. Efter et forår "der blev væk", ser vi frem til en god sommer med flerdagesstævner i juli måned som Vikingedysten i Sydjylland og SkawDysten i Skagen. God sommer – hvor rigtig mange af os ses til Skawdysten.

Sankt Hans bål for 24. gang

På trods af en forsommer, som ikke har vist sig fra sin smukkeste side, blev det en aften med sol og stille vejr vi kunne samles til bål hos Jane. 27 medlemmer havde taget mod indbydelsen og mødte op.

Vognporten var ryddet, så de medbragte campingborde kunne opstilles her, og 4 tændte grill stod klar.

Efter Jane havde budt velkommen, gik det løs med tilberedning og indtagelse af pølser, bøf og andet godt (skumfiduser).



Hen på aftenen bevægede en flok, duftende af myggebalsam og lettere tilsløret, sig ned i engen til det ventende bål. Her kom formanden og hjælpere på en hård opgave med at få gang i bålet. Men efter flere liter diselolie og andre hjælpemidler lykkedes det at få et flot bål i gang. Midsommervisen blev sunget og herefter flere af slagsangene fra de tidligste RSOK-år. Alle disse sange er sammen med andre sommer- og fædrelandsange blevet samlet i et fint RSOK-



sanghæfte.

Efter bålet var der ved 22-tiden opbrud, så de mange børn kunne komme hjem i seng i rimelig tid, det er jo ikke helt sommerferie endnu.

Pensionisterne sluttede af med en kop kaffe og lidt hyggesnak.

Tak til Jane for at lægge hus og have til.

(Til næste år er der 25 års jubilæum)





Post 5: Et nyt og et mangeårigt medlem mødes ved posten, og får 5 fem hurtige spørgsmål

Vi traf Tomas Nesgaard, der har været medlem i nogle måneder, og Annelise Elin, der har mange år i medlemskartoteket, ved post 5. Her er hvad de svarede:

• GODT OG SKIDT I RSOK?



Tomas lægger ud: Min hustru og jeg er blevet rigtig godt modtaget i RSOK. Til vores første løb i klubben stod klubbens formand, Ole, klar til at tage imod os. Han tog med rundt på banen og lærte os nogle af de grundlæggende ting ved orienteringsløb. En rigtig god måde at starte på. Alle i klubben er søde til at give gode orienteringsråd – også når vi står et godt stykke inde i skoven, og er lidt usikre på, om kompasset nu også er indstillet rigtigt. Efter løbet er der altid en hyggelig stemning, hvor der blandt andet bliver snakket om dagens løb. Det er dejligt at orienteringsløbene ligger på et fast tidspunkt om lørdagen – det gør det nemmere at planlægge.

Og Annelise supplerer: *Det er dejligt, at der er kommet så mange nye medlemmer og at se klubben blomstre op. Især at der er mange børnefamilier, som er det vi har kæmpet for i mange år. Nu er klubben lidt som den var, da jeg startede for mange år siden. Det betyder også, at vi er flere om de praktiske opgaver, så man ikke føler sig forpligtet til mere end man har lyst til. Det er kedeligt, at så mange af de "gamle" medlemmer har meldt sig ud. Nu kender jeg ikke så mange mere og man kan godt føle at man "drukner" lidt. Især når der også er cykler.*



• HVILKE OG HVOR MEGET BRUGER DU KLUBBENS MANGE TILBUD?

Tomas nævner en god startoplevelse: Jeg har haft megen glæde af det orienterings begynderkursus, som klubben afholdt. Det gav rigtig meget, og jeg kunne derefter ret hurtigt begynde at løbe lidt sværere orienteringsløb.

Mens Annelise er mere til: *Jeg bruger mest træningsløbene om lørdagen. Desværre er det blevet til for lidt på det sidste, og efter jeg har fået sommerhus og børnebørn, har mine weekender også været meget optaget. Men jeg deltager gerne i sociale arrangementer.*

• HVAD SAVNER DU I KLUBBEN – ELLER HVILKEN AKTIVITET VIL DU GERNE HAVE MERE AF?

Her vil meningene lidt delte, men både Tomas og Annelise er enige om flere t-løb, idet **Tomas pointerer:** To løb om ugen – lørdage og et hverdagsløb.

Her peger Annelise på hyggen i klubben: *Jeg håber de sociale aktiviteter vil fortsætte. Vi har haft mange hyggelige familieture og naturvandring, hvor også ægtefæller, der ikke løber, har deltaget. Men ligesom Tomas kunne jeg også godt tænke mig træningsaftener på hverdage, specielt om sommeren.*



O-brevet nr. 12 – Juni 2015



- **LÆSER DU O-BREVET OG HVAD FÅR DU UD AF DET?**

Begge svar vil glæde redaktøren. **Tomas udtaler:** Jeg læser med stor fornøjelse O-brevet. Det er godt at kunne følge med i, hvad der sker i klubben og læse om kommende løb udenfor klubben. Og det samme gør **Annelise:** *Jeg læser O-brevet og får meget ud af det. Der er blevet rigtig fint og fyldigt. Godt at læse om, hvad der sker i klubben, når man ikke deltager så meget.*

- **HVORDAN SER RSOK UD OM 5 ÅR?**

Her er der gode ønsker fra begge. **Tomas:** Forhåbentlig er der endnu flere, der har opdaget, hvor dejligt det er at løbe orienteringsløb, samtidig med at den gode ånd, stemningen og hjælpsomheden stadig er et af de bærende elementer i klubben. Måske har klubben så mange medlemmer og banelæggere, at der kan blive to løb om ugen.

Og fra Annelise: *Jeg håber at klubben stadig vil udvikle sig. Det har krævet nogle ildsjæle at nå så langt, og jeg håber at de unge vil fortsætte det gode arbejde. Til gengæld håber jeg ikke at cyklerne helt vil tage over, så den gamle "fodorientering" drukner lidt. Det er nu den, som jeg kan lide!*

Redaktionen siger tak for svarene og ønsker begge forsat godt vejrvalg!

Annelise Elin/Tomas Nesgaard/HSØ

Sprinter-øen Ærø

De sydfynske klubber inviterede i pinsen til Fynsk Sprint Cup, som i år var henlagt til Ærø. Vi havde aldrig før besøgt øen, så vi skyndte os med tilmelding og fæргеbooking fra Svendborg.

Først en flot sejltur i pinsesolen ud gennem Svendborgsund og videre ned gennem det sydfynske ø-hav, inden vi anløb fæргеlejet i Ærøskøbing. Herfra en kort køretur til Skipperbyen Marstal, hvor vi indlogerede os på øens største hotel sammen med mange andre o-løbere.

Arrangementet gik over 2 dage, med 2 sprintheats hver dag. Første dag i Ærøskøbing, hvor vi nærmest startede fra en bådebro i havnen, og herefter fræsede rundt i smalle gader med toppede brosten og hyggelige bindingsværkshuse, der støttede sig opad stokroserne.

Efter en lille pause på den hyggelige og solbeskinnede stævneplads, med gadekær og indlagte ænder, tog vi en ny runde på sprintkortet, hvor der denne gang skulle findes poster i baggårde og mellem havnens små skure.

Efter dagens anstrengelser tog vi på sightseeing på den charmerende og smukke ø. Små smalle veje, mageløse udsigter, gule rapsmarker og et blått hav under hvide skyer førte os til øens vestlige smalle spids. Her vogtede et solidt og flot fyrtårn over os, mens vi gik en tur ned til stranden, hvorfra vi kunne se både Als mod sydvest og Faaborg by mod nord.

Næste dag slog vi os ned i en lille park ved havnen i Marstal, hvor stævnepladsen var indrettet. Af sted på dagens første løb, som gik fantastisk – lige indtil den flinke mand i målet tørt konstaterede: "Du mangler post 14". Aldrig i livet, var min første tanke, men et nærmere eftersyn på kortet afslørede, at under planlægningen af et verdensklassevejrvalg til post 15, havde jeg totalt overset post 14 på



O-brevet nr. 12 – Juni 2015



banen. Nå – heldigvis er det kun for sjov.

Andet heat gik langt bedre, men det samlede resultat blev jo pludseligt ret uinteressant!

Fynboernes sprintweekend i pinsen er et super koncept med hyggelige oplevelser og sprintbaner på charmerende lokaliteter. Ærø var en dejlig oplevelse med lunt vejr og pinesol, og sprint er både sjovt, udfordrende og den suverænt mest intense form for o-løb, man kan løbe.

Vi er helt sikkert med igen næste år. Måske en ide til en RSOK-klubtur?

HSØ

Lammetæv ved Pølsestafetten

I runde tal samledes ca. 50 ungdomsløbere, deres forældre, mindre søskende og tilskuere medbringende klubhunden til Pølsestafet på Elizabeth og Helges terrasse.

Medbringende en pølse som stafet, skulle alle ungdomsløberne dyste mod de voksne. Og der blev delt lammetæv ud til de voksne. Ungdomsholdene snuppede suverænt samtlige placeringer fra 1-7, hvorefter voksenholdene måtte se sig henvist til de efterfølgende pladser. Indrømmet – der var lidt fejl på de voksnes kort!!!!

Ungdomsløberne spurtede helt suverænt rundt på banerne, der gik både i åbent terræn og i skoven omkring Pedersmindebakkerne. Og med en trælabrynt, hvor posten selvfølgelig stod inde i midten!

Formand Ole erkendte at *"der er plads til forbedring"*, mens han trøstede sig med en grillpølse efter løbet. Andre forældre, især fædrene, mente *"at der var et stort udviklingspotentiale"* blandt de voksne løbere.



Efter løbet blev der spist ca. 140 pølser, næsten lige så mange brød og tømt halvanden dunk ketchup af de store. Statistikken over hvem, der spiste flest pølser, ligger til gennemsyn på redaktionen!

Tak for en usædvanlig hyggelig eftermiddag.

HSØ



O-brevet nr. 12 – Juni 2015



DM-Sølv-medalje

Klubbens ungdomsleder, korttegner og meget mere, Elizabeth Borchorst, nappede lige en DM-sølvmedalje ved danmarksmesterskaberne i sprint, der fandt sted i Roskilde, lørdag, den 30. maj. Stærke vejvalg på den teknisk svære bane gjorde udslaget, og medaljen kunne løbes hjem lige foran Roskilde Domkirke. Nu hænger den hjemme i den efterhånden omfangsrige medaljesamling.

Klubben ønsker tillykke og bringer et billede af sprintkortet og den fine medalje.

HSØ



MTBO medaljer i Portugal

Ansa MacLassen kom midt i juni hjem fra WMMTBO (World Masters i MTBO) i Portugal med ikke mindre end 2 medaljer. En af bronze på mellemdistancen og en af sølv på langdistancen.

WMMTBO, eller verdensmesterskabet for seniorer, blev afholdt tæt ved den spanske grænse ved byen Idana a Nova, som er et smukt område med oliven- og citrus træer, pinjetræer, masser af korkege og blomstrende nerier langs alle veje, der snor sig op ad bjergsiderne mellem små stenhuse med røde tegltage.

Mesterskaberne blev kørt i åbne, stenede terræner vekslende med eukalyptusskove, med stejle ned- og opkørsler, så det var en hård



O-brevet nr. 12 – Juni 2015



omgang. Ansa udtaler: "Der var mange punkteringer på grund af den voldsomt stenede grund. Jeg har aldrig tidligere kørt i så udfordrende terræn og hertil en bagende varme".

De flotte medaljer er resultatet af mange træningsture i bakket terræn i Rold Skov og deltagelse i MTBO-camp og konkurrencer rundt i landet. Næste udfordring er Tjekkisk 5-dages i begyndelsen af juli.

HSØ



Rebild 2 Dages – så er alle funktionerne sat i gang!

Ved 2 møder i starten af juni har vi for alvor sat detailplanlægningen af Rebild 2 Dages i gang. Ved det første samlede vi alle banelæggere og kontrollanter, som nu er i gang med at udtænke baner, postplaceringer og udfordrende delstræk. Og et par uger senere var alle øvrige funktionsledere på stævnepladsbesigtigelse. Her fastlagde vi indretningen af stævnepladsen, så alt fungere optimalt i forhold til hinanden.

I planlægningen af arrangementet lægger vi vægt på korte afstande og et højt serviceniveau for deltagerne. Familier er en af vore vigtigste deltagergrupper, og når alle skal til start, løbe deres



bane, prøve børnebanen og i det hele taget nyde dagen i klubbeteltet og shoppe lidt i kiosken, så er det vigtigt, at der er korte afstande og en velfungerende stævneplads.

Vi har en enkelt praktisk udfordring, idet VM i Landevejscykling for amatører kører forbi på asfaltvejene omkring Rold Nørreskov om søndagen. Men vi er i dialog med Politiet og arrangørerne af cykelløbet, således at vi undgår

"sammenstød" med cykelrytterne. Det



O-brevet nr. 12 – Juni 2015



gælder især, når vore deltagere skal frem til stævnepladsen søndag morgen, og det faktum at MTBO'erne skal krydse cykelruten 2 gange, hhv. på vej til start og når de nærmer sig mål igen.

Sidst i august får vi tilmeldingerne ind, og er klar til at tage imod alle deltagerne. Rebild 2 Dages har bidt sig fast som et af årets større løb, som mange deltagere og klubber benytter til en weekendudflugt.

Og så planlægger vi selvfølgelig at slutte et par sjove og arbejdsomme dage af med lidt godt at spise og drikke søndag aften, hvor vi inviterer hele RSOK-crew'et med ledsagere til samling på Kulturstationen.

HSØ

Kæmpen i Rold Mosskov

Der findes små og store træer i Rold Skov. Og endnu større træer. Og så er der nogle få kæmper.

En af disse kæmper står tæt ved Møldrupvejen, og er nem at finde. Kør syd ud af Skørping og parkér bilen på den trekantede plads ved indkørslen til Naturstyrelsen og Mosskovgaard. Gå over asfaltvejen (kig jer godt for!!) ved den lille spang over grøften på østsiden af vejen, og du kan ikke tage fejl – der står Kæmpen ca. 50 m inde ad stien. *Forstrådens Gran*, hedder den, og er en douglasgran plantet i 1887 af daværende skovrider Hintz til minde om hans forgænger, forstråd H. J. Hansen, der var skovrider på distriktet i 48 år. Under træet hviler forstrådens elskede islænderhest, der fik lov til at blive på skovridergården, da dens herre trådte fra tjenesten.

Tag bare hele familien med, for der skal mange til at nå rundt om Kæmpen, med den sjove og karakteristiske røde og frønnede bark. Træet er et af skovens højeste.

Og når I har beundret det imponerende træ, så forsæt få hundrede meter længere ind af samme sti – for der, hvor denne skæres af en tværgående sti, står endnu en Kæmpe, dog knapt så stor og med navnet *Skovriderens Gran*.

HSØ

Læs i næste nummer:

Alt om Den Limegrønne Teltholderforenings Årsmøde ved Skaw-Dysten. Orienteringsløb på havets bund – kan man virkelig det?? og sidste nyt om Rebild 2 Dages, lige før det går løs. Og så er det blevet tid til at pudse lidt på lampen og få lys i pæren!!!!

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



**NÆSTE NUMMER UDKOMMER
ULTIMO AUGUST MÅNED 2015**



Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

O-brevet nr. 12 – Juni 2015



Kommende trænings- og åbne løb

03/07- Vikingedysten

05/07 Tilmelding senest 29/06

Arrangør: OK HTF, Haderslev
3-dages arrangement i Gram og Stensbæk. Se omtale i sidste 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 sidste nummer af O-Brevet

01/08 Træningsløb (med MTBO)

Mødested: Rold Storkro P-plads
Start: kl. 11-12 (MTBO)
Start: kl. 13-13:30 (fod-O)
Kort: Rebild Bakker og Rold Vælderskov
Banelægger: Trine Nielsen (MTBO)
Helge Søgaard (fod-O)
Hjælper: Elizabeth Borchorst

08/08 Træningsløb

Mødested: Havdalspladsen
Start: kl. 13-13:30
Kort: Nørreskov
Banelægger: Arne Møller
Hjælper: Bo Rosbjerg

07/08- MTBO DM-weekend

09/08 Tilmelding senest 02/08

Arrangør: OK Sorø
Danmarksmesterskaber i MTBO Sprint, Lang og Stafet

11/08 By-sprint/o-løb

Tilmelding senest 09/08
Arrangør: Randers OK
Sjov by-orienteringsløb midt i Randers By

15/08 Træningsløb

Mødested: Skørping Hallen
Start: kl. 13-13:30
Kort: Mosskov
Banelægger: Peter Henneby
Hjælper: ?

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 Rønmø

22/08 Træningsløb

Mødested: Store Økssø P-plads
Start: kl. 13-13:30
Kort: Mosskov
Banelægger: Søren Flyvbjerg
Hjælper: Lene Flyvbjerg

23/08 Åbent o-løb/Divisionsløb

Tilmelding senest ??
Arrangør: Karup OK
Divisionsløb nær Karup

29/08 RSOK KLUBMESTERSKAB/Træningsløb

Mødested: Stendalen
Start: kl. 15:00
Kort: Rebild Bakker og Rold Vælderskov
Banelæggere: Anne Rye Madsen og Carsten Clemmensen
Klubmesterskab - grill og spisning efter løbet

29/08 DM-weekend/MidgårdsO

30/08 Tilmelding senest 14/08

Arrangør: OK Snab/Kolding OK
Danmarksmesterskaber i mellemdistance og 10-m/k stafetten Midgårdsormen i Munkebjerg Skov og Kolding Skov

04/09- Rebild 2 Dages (RSOK)

06/09 Tilmelding senest 28/08

Kort: Rold Nørreskov og Mosskov
Arrangør: RSOK
Klubbens store weekendarrangement. Se mere på www.rebild2dages.dk

12/09 Træningsløb

Mødested: Rebild Bakker P-plads
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rebild Bakker og Rold Vælderskov
Banelægger: Helle Buelund Selling
Hjælper: Helmut Hilden

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.

