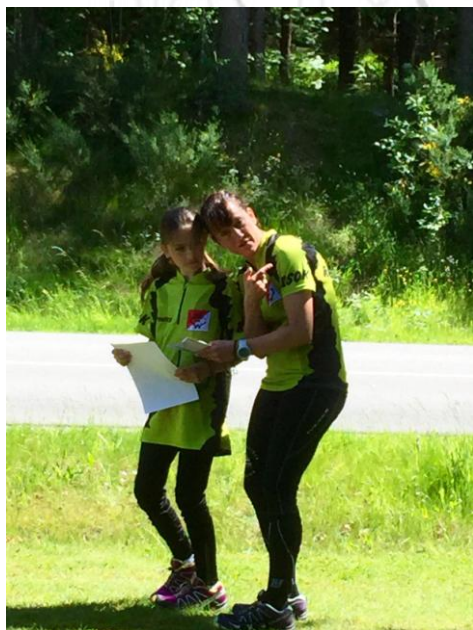




Så gik den sommer...

Efter et langt tilløb med køligt vejr og regnfulde skyer, blev det endelig sommer. For mange af klubbens medlemmer med o-løb i både ind- og udland. Konceptet med orienteringsløb i andre skove end vor hjemlige Rold Skov, eftermiddagshygge foran teltet og samvær med alle vennerne fra o-klubben er altså en god oplevelse.

Det bærende element i orientering er selve orienteringsbanen. Mange har oplevet alt for lange eller meget korte baner. For nemme, svære og trælse, baner med bingoposter eller bare fantasiløse banelægning, hvor en håndfuld poster er hældt ud over skoven, med uinteressante vejvalg og tilfældige postplaceringer. Derfor sætter O-Brevet denne gang fokus på banelægning. Fra flere vinkler endda. Den erfarne banelægger og ungdomslederen, der laver baner ca. 40 uger om året, øser begge ud af deres viden om dette vigtige emne. Glæd dig også til næste nummer hvor temaet om banelægning fortsætter med artikler fra en natløbsbanelægger og fra landstræner, Lars



Lindstrøm, Dansk Orienterings-Forbund, som giver hans syn på en god bane.

Gode baner giver udfordringer. Se bare Ninna og Laura på billedet, der er optaget af at planlægge vejvalget til post 1! Og så er det tid til at få fundet karbidlygten frem eller pudse pandelampen – det er natløbsæson!!

Redaktionen

Kontaktoplysninger

Klubbens hjemmeside:

www.roldskovok.dk

Klubformand Ole Jensen:

joj@elvis.dk

Dansk Orienterings-Forbund:

www.do-f.dk

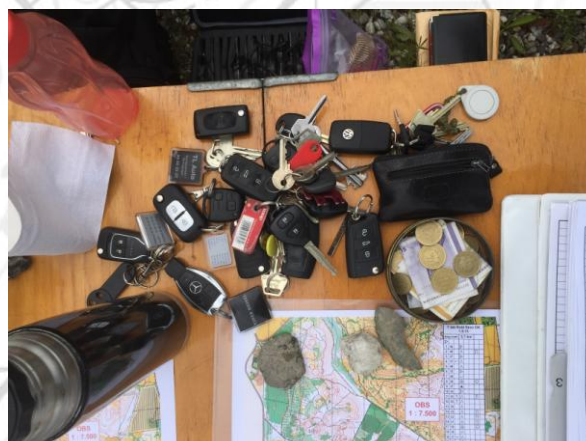
Tilmelding til åbne løb:

www.o-service.dk

Redaktionen:

Jonna Møller, Michael Niss og Helge Søgaard

medlemsbrev@roldskovok.dk



Ny samlet rekord i antal bilnøgler (og deltagere – 80 stk!!) ved sæsonåbningen den 1/8.

Træningsløbsstatistik

Dato	Antal Fod-O	Antal MTBO
27.06	53	-
01.08	60	20
08.08	50	-
15.08	23	-
22.08	45	-





Nyt fra bestyrelsen

Så er vi i gang igen! Klubsæsonen blev uofficielt skudt i gang ved ungdomstræningen tirsdag den 25/8, hvor 17 unge og næsten



lige så mange forældre var mødt op efter en lang sommerpause, trods silende regnvejr. Det ser lovende ud i forhold til at fastholde den store aktive ungdomsgruppe. Den mere "officielle" efterårsåbning er traditionelt klubmesterskabet, som dog i år er blevet udskudt lidt pga. den store deltagelse til DM fra klubbens medlemmer. Vi ser frem til mesterskabet om et par uger, det bliver både sjovt og hyggeligt. Og så er rigtig mange medlemmer fuldt beskæftiget i Rebild 2 Dages weekenden med klubbens helt store årlige arrangement. Jeg glæder mig til et langt, godt og aktivitetsfyldt efterår.

Ole Jensen
Klubformand

Vikingedysten

En udsendt delegation på 4 RSOK'ere repræsenterede klubben ved dette års udgave af Vikingedysten. I år "uden brændenælder og underskov" lovede arrangørerne fra HFT, Haderslev. Det holdt nu ikke helt, for fredag aften blev der løbet sprint i Gram Slotspark, hvor stævnepladsen var lige foran det idylliske lille slot, og i den nærliggende skov, kaldet Lunden. Sidstnævnte havde begge dele og i tillæg en masse væltede træer, så fremdriften i terrænet blev udfordret. Lørdag og søndag løb vi i Stensbæk Plantage, som bød på fiffig orientering i åbne hedearealer med mange kurvedetaljer – og i en stegende sommerhede. Enten regner det, eller også er det for varmt, når det er dansk sommer.

O-campen var ved hyggelige Jels skole midt i sommersøvnige Jels by, som også inviterede til Vikingspil, som er en mangeårig tradition. Vi nød dog lørdag aften foran teltet, mens vi kunne høre kampråbene fra amfiteateret nede ved de idylliske Jels søer.

Et hyggeligt og ukompliceret stævne, som varmt anbefales.

HSØ

Den Limegrønne Teltholderforenings Årsmøde

Årsmødet var heldigvis lagt i forbindelse med SKAWDYSTEN, hvor ca. 35 RSOK'ere deltog. Vi var indkvarteret i telte, incl. det store Kiosk/Forplejningstelt, på et fint græsareal ved FDF-hytten i Skagen. Det betød nem adgang til bad, toilet og køkkenfaciliteter.

Det snurrige klitterræn bød på mange udfordringer og lange løbstider for de fleste. Lars 8 måtte modstræbende se sig disket om søndagen, da han i begejstring over et verdensklasse vejvalg til post 5, sprang over post 4!! Og formand Ole måtte spørge om landkending – hos en af klubbens skrappe ungdomsløbere. Og de er



Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

O-brevet nr. 13 – August 2015

skrappe – for alle klarede sig flot. Især Sofie Flyvbjerg, som scorede en 2. plads om søndagen. TILLYKKE!

Vi lader billederne tale for sig selv – SUPER TUR.

HSØ





Klubtur til Læsø... i 2016??

Det er i god tid – indrømmet! Men sommerklubturen er allerede skemalagt til Læsø næste sommer, hvor vi skal deltage i Læsø 3-Dages (tirs/tors 19-21/7).

Læsø byder på udfordrende terræner, masser af oplevelser og altid godt vejr. Og hyggeligt samvær på Læsø Camping og Hytteby i Vesterø Havn, hvor også den



store grillfest for alle løbsdeltagerne finder sted.

Vi planlægger indkvartering i hytter eller camping ved egen foranstaltning. Vi du/I sikre jer en hytte, så bestil i god tid på www.laesoe-camping.dk Der kan bestilles både på ugebasis eller et kortere antal dage. Foreløbigt har Ole/Jette, Arne, Otto/Jonna og Elizabeth/Helge reserveret indkvartering. Spørg sidstnævnte for yderligere oplysninger på hanebuen23@gmail.com

HSØ

O-LØB PÅ HAVBUNDEN!

Den sagte brummen fra de 4 jetmotorer under vingerne på Lufthansas store Airbus A340-600 virkede søvndyssende, mens flyet gnavede sig ind på de knapt 6000 km fra Frankfurt til Montreal i Canada. Herfra et hurtigt flyskift til Air Canadas forbindelse lidt tilbage i samme retning, som vi kom fra – mod byen Halifax på halvøen Nova Scotia. I øvrigt kendt som stedet, hvor de overlevende fra *Titanics* forlis, den 14. april 1912, blev bragt ind af skibet *Carpathia*.

Et lidt specielt sted for en o-ferie, så det kræver en nærmere forklaring! For et par måneder siden surfede Elizabeth rundt på hjemmesiden World of O www.worldofo.com som har en masse spændende tilbud om o-løb rundt om i verden. "Her er et løb, hvor vi kan løbe på havbunden", lød det pludseligt!

Svaret fra mig var kort: "Book med det samme", for havbunden stod ingen steder på den efterhånden 28-lande lange liste, der er betrukt af mine o-sko.

Havbunden ligger i Fundy Bay mellem de canadiske maritime stater Nova Scotia og New Brunswick og er kendt for verdens højeste tidevand. Og her havde arrangørerne af Canadian Orienteering Championships planlagt en sprint.

Hopewell Rocks er en stor attraktion langs den smukke og barske kyst ved Fundy Bay, hvor tidevandet har formet de mest fantastiske klippeformationer. Tidevandsforskellen er ca. 14 meter!! Vi havde været forbi og "se" på løbsterrænet dagen før ved højvande. Ingen havbund i sigte, men masser af vand! Næste morgen kl. 08:00 var vi ved start. Sikke en forandring – havet var langt ude i horisonten, og klipperne stod som solitære søjler og buer, som man kunne løbe ind under og igennem. Posterne stod ved de nu blotlagte undersøiske klippeformationer eller ved tætheder bestående af tang.

FAKTA:

2016-udgaven af Canadian O-Champs finder sted omkring Jasper National Park og byen Banff i staten British Columbia. Vanvittigt flot natur, hvor der udover sorte bjørne også er masser af Grizzly-bears! Se mere på www.coc2016.ca



O-brevet nr. 13 – August 2015



Havbunden var fast klippe, sand og grus, nogle steder let fugtigt, andre temmelig mudret. Og hele tiden med den fascinerende tanke i baghovedet, at om 6 timer ville hele løbsområdet igen være under mange meter vand. Her er ikke noget med at lade posterne stå til dagen efter!

Den samlede løbspakke bestod udover havbunds-sprinten af i alt 8 løb, der udover førnævnte stater også førte os til Prince Edwards Island, som man når ad den 17 km lang Confederation Bridge over Northumberland strædet. P.E.I., som canadierne kalder øen, er Canadas mindste stat. Overalt mødte vi spændende løbsterræner, herunder et område med masser af bitte små runde søer og vandhuller som er spor efter, at man har gravet gips direkte ud af den hvide porøse undergrund. Kortene var præcise og banerne meget udfordrende. Skovene var relativt tætte og meget uberørte med masser af væltede træer og grene i skovbunden. Og skulle man ønske sig flere udfordringer på enkelte delstræk, kunne man jo altid tænke på om man ville møde en af de sorte bjørne, som befolker de canadiske skove i stort antal.

Om aftenen kunne vi nyde masser af lækker seafood og hummere i alle afskygninger - friskfangede fra det omgivende Atlanterhav. Og selvfølgelig masser af donuts, burgers og Cokes, som er basiskost for enhver canadier, og leveret overalt af fastfoodkæden "Tim Hortons", der er Canadas svar på MacDonalds. Trods de mange o-løb lykkedes det os vist at holde vægten!!

HSØ



Højvande
Hav, hav, hav ...

Lavvande
Bliver til o-løbs terræn



O-brevet nr. 13 – August 2015



Puds lampen og få lys i pæren

September er natløbstid, med 3 gange nordjyske mesterskabsløb afsluttet med et klubmesterskab i denne specielle disciplin for orienteringsløb. De fleste bliver fascineret af at løbe og finde poster, når dagslyset er slukket, og kun med en pandelampe til at lyse en begrænset del af terrænet op.



Natløb stiller krav om mere præcis orientering, hvor man typisk kontrollerer langt mere undervejs, for at være sikker på at man er på rette spor. Udenoms vejvalg og generelt mere sikre vejvalg uden "løse kompasurser" er også en del af opskriften på natløbssucces.

Til gengæld bliver man belønnet med duften af nattefugtig skov, pludselige temperaturskift hvor nattekøligheden sænker sig i lavningerne, og triumfen ved at finde blinket fra postens refleks i lyskeglen – lige der, hvor man har orienteret sig frem til at den skal være ☺.

Der er følgende muligheder – alle dage onsdag aften:

- **NJM-1, den 16/9 i Hobro Østerskov, Mariager Fjord OK**
- **NJM-2, den 23/9 i Tversted Plantage, OK Vendelboerne**
- **NJM-3, den 30/9 i Rold Skov Mosskov, Rold Skov OK (klubben skal arrangere dette løb)**
- **Klub-Nat, den 7/10 i Vesteris, St. Binderup OK.**

Har du lyst til at prøve, men er lidt usikker på grej og teknik, så kontakt formand Ole joj@elvis.dk eller Helge hanebuen23@gmail.com

Tilmelding som sædvanligt via O-service – se mere om løbene i løbskalenderen sidst i dette O-Brev.

HSØ

Efterårssæson ungdomstræning

Ungdomstræningen blev afsluttet med manér før sommerferien med både Pølsestafet og Hekseløb Sankt Hans aften, hvorefter ungdomslederne blev sendt på sommerrekreation. Men nu er vi klar igen, for årets første ungdomstræning startede den 25. august. Alle forældre i Børn- og Ungetruppen har fået efterårskalenderen, som viser at vi kører helt frem til jul.

Uændret hver tirsdag kl. 16:30-18:00. Sjovt, udfordrende og lærerigt blandt børn og voksne i trygge og tillidsfulde rammer, er uændret overskriften.

Vi planlægger at fylde lidt mere teori og praktiske øvelser om orienteringsteknik i træningen, hvorved o-løb bare bliver endnu mere sjovt og spændende. Senere og når det bliver mørkere om eftermiddagen, skal vi løbe natløb (2-3 stykker sammen) og til jul slutter vi af med en eller flere juleoverraskelser.



O-brevet nr. 13 – August 2015



Er du/I nye i klubben, og har I børn i alderen 8-15 år og endnu ikke en del af ungdomstræningen, så kontakt gerne ungdomsleder Elizabeth på e.borchorst@gmail.com
Og så er forældrene forsat velkommen – både som hjælpere eller til en tur i skoven. I kunne jo risikere at lære noget undervejs☺
HSØ



Status korttegning

Klubbens korttegnerteam, bestående af Johan MacLassen, Arne Mortensen, Otto Møller, Ole Jensen, Elizabeth Borchorst og Helge Søgaard, har igen haft blyanterne spidset i årets løb. Følgende kort har været, eller kommer under kærlig behandling i samarbejde med vores rentegner CP MacLassen helt oppe i Tromsø, Norge:

- Rold Nørreskov (o-kort og MTBO) er revideret og er klar til Rebild 2-Dages.
- Rold Mosskov (o-kort og MTBO) er gennemgået let for nye fældninger m.v. Klar til Rebild 2-Dages og NJM Natløb
- Skørping Sanatoriet er revideret og bruges primært af Ungdomsafdelingen
- Skørping Kulturstationen er revideret og klar til Rebild 2 Dages
- Skørping Hanebakkerne er revideret og bruges primært af Ungdomsafdelingen
- Bælum Sønderskov er nyttegnet og skal bruges til t-løb og Nytårsløbet, den 1. januar 2016
- Teglgården revideres i efteråret og er klar til 1. divisionsløb i april 2016.

Tror I at blyantspidseren har været rødglødende i år?????....

HSØ





BANELÆGNING

Vi sætter nu fokus på god banelægning, som er essensen af en god orienteringsoplevelse. En god bane kompenserer for dårligt vejr og andre uheldige oplevelser, mens en dårlig bane bare er træls og er med til at jage deltagerne væk næste gang.

Vi har derfor allieret os med en række banelægningskapaciteter, som hver giver gode råd og erfaringer videre.

Jan Scheel – Banelægger til Rebild 2-Dages 2015:

Sådan kringler du en svær bane

Jeg vil gerne give lidt gode råd, når du laver en svær orienteringsbane. Det er naturligvis min tilgang til banelægning, og skal ses som gode råd, som kan passes ind i din arbejds metode for at lave en orienteringsbane, idet der helt sikkert er mange gode tilgange.

Brug tid i skoven med kortet i hånden. Løb nogle gode ture i skoven i perioden op til den givne konkurrence eller træning. Du skal alligevel ud at løbe, så brug tiden til at have et kort i hånden, og kom ind under huden på kortet. Det er oplevelsen for løberen der er i hovedsædet, og det er gennem tid i skoven, at jeg bedst kan ramme denne målsætning.

Når du kommer hjem til skrivebordet og får banen på papir, skal du til at arbejde med strukturen på banen. Jeg bruger altid at lave banen i råudkast på papir, og venter med computeren. Det giver mere overblik. Det første jeg arbejder med er – udover placering af start og mål, som ofte er givet på forhånd – muligheden for at lave langstræk samt identificerer områder med mulighed for udfordrende korte stræk (finorientering).

Langstrækket skal helst indeholde mere end to principielle vejvalgsmuligheder. Den dygtige kortlæser skal belønnes for at se det gode vejvalg. Et langstræk uden reel vejvalgsmulighed forkorter reelt den del af banen, hvor der kan ske forskydninger på resultatlisten. Arbejd gerne med et moment helt tilbage i postudløb, således at et forkert udløb reelt fører til et dårligt vejvalg. Du kan forstærke dette moment ved at have en finorienteringsstræk inden langstrækket, herved har løberen ikke samme ro til at vælge vejvalg. Lav gerne et vendestræk (et stræk uden et særligt moment) for at få et godt langstræk, dvs. en post som lægger op til langstrækket.

Find hernæst de områder i skoven, hvor der er mulighed for at lave finorienteringsstræk (korte stræk). Finorienteringsstræk indeholder ikke muligheden for at forenkle, dvs. uden enkle ledelinjer. Her skal løberen læse kort, og vi skal have belønnet den dygtige kortlæser. Meget gerne flere finorienteringsstræk efter hinanden, med vinkel mellem strækkene (dvs. ikke på en lige linje). Sidste kategori af stræk jeg vil nævne i denne sammenhæng er grov-orienteringsstræk, hvor der er mulighed for at dygtige løbere kan lave forenkling. Løberen, der ikke har tilstrækkelig teknik, vil bruge uforholdsmæssig meget tid på kortlæsning.

Sammensætningen på banen skal give rytmebrud, hvor vi øger stressniveauet for løberen – og dermed risiko for fejl. Rytmebrud skaber også forskydninger på resultatlisten.

Sidst vil jeg nævne et forhold, som du altid skal være meget opmærksom på – nemlig bingoposter. En bingopost er en post, hvor løberen ikke har reel mulighed for at læse sig frem til posten via god kortkontakt. Dvs. det er rent held om du finder posten uden tidstab. Dette skal undgås.





Forholdet omkring rytmebrud og reel orientering (uden bingo) kan enkelt kontrolleres ved en god tur i skoven, hvor du gennemløber din bane. Gerne i et tidligt udkast, da du ved at bruge tid i skoven får nye ideer og inspiration. Det kan ligeledes være en rigtig god idé at finde en makker, som du kan diskutere gode idéer med, og få god konstruktiv kritik undervejs i processen – ikke kun til sidst i en kvalitetskontrol, hvor det er for sent at arbejde med kreativiteten. God fornøjelse med banelægningen!



Ungdomsleder Elizabeth Borchorst med en opfordring til: Lærerige baner til træningsløb

Som nybegynder i orienteringssporten er det grundteknikken, der skal på plads allerførst. Grundteknikken består i at vende kortet rigtig, læse og forstå signaturerne på kortet, følge en kompaskurs osv.

Typisk starter man som voksen på let bane, fortsætter hurtigt til de mellemsvære, men det store spring kommer, når man starter på de svære baner, hvilket især mærkes når der løbes i vanskelige terræner som eksempelvis klitterrænerne i Skagen.

Det bliver meget let til, at når stien holder op og man skal ind i terrænet, så "fisker" man sig lidt derindad på en løs kompaskurs og håber på det bedste - det man i o-kredse kalder "happy-go-lucky" metoden!

Den bedste måde, at få trænet og forbedret sin orienteringsteknik til de mellemsvære og svære baner, er uomtvisteligt, at fokusere på de enkelte orienteringsteknikker som:

Bomteknik, trafiklysmetoden, grov-/finorientering, vejvalgsteknik, kurvelæsning, løbsteknik, SSU (sidste sikre udgangspunkt), skridt og kompas med flere.



Træningsløbene i klubberne er oplagte til at træne netop disse momenter, fordi der ikke er fokus på tidsforbruget, men alene på at forbedre og finpudse teknikken.

Der har gennem tiderne været mange opfindsomme banelæggere, der har lavet træningsløb med momenter som: "følg John", strimmelløb, frimærkeløb, linjeløb, punktorientering, "Jeppes ballonfærd", korthusk med flere.

Udover at det styrker teknikken, så giver det en ekstra dimension i træningen, fordi det tillige er sjovt og lidt svært!

Hermed en stor opfordring til at indføre momenter til træningsløbene!



O-brevet nr. 13 – August 2015



Maskebal til Sankt Hans-arrangementet.

En sommeroprydning i redaktionens billedarkiv afslørede en række slørindhyllede personer, som alle deltog i Sankt Hans arrangementet, hvor der traditionelt er godt med ”knotter og mitter” nede i engen, hvor bålet står. Kan du gætte hvem der gemmer sig bag ved slør-maskerne.

Se løsningen andetsteds i O-brevet.



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

Så er vi klar – næsten!

Tilmeldingerne løber ind via O-service, banelæggerne har lagt sidste hånd på postplaceringer, og funktionslederne har gennemtænkt de sidste detaljer.

Instruktionerne er skrevet og klar, og i ugen forinden løbet gælder det udarbejdelse af startlister og et sidste tjek med alle.

Vi lægger ud med mulighed for træningsløb i både o-løb og MTBO fredag aften, lørdag gælder det Labyrinth-O og MTBO og søndag er vi klar til Classic med divisionsturnering og MTBO.

En særlig udfordring har været, at verdensmesterskaberne i Landevejscykling for Amatører kører lige forbi stævnepladsen søndag med politieskorte og ledsagerbiler. Det har betydet en række møder med Politiet for at tilrettelægge adgangsvej for vore deltagere m.v. Men det er nu aftalt på plads.

Og søndag aften mødes vi alle på Kulturstationen for at runde en travl og spændende weekend af i hyggeligt selskab.

Vi glæder os... med mange hilsener fra stævnelederne Otto Møller og Helge Søgaard.

HSØ

Læs i næste nummer

Alt om Rebild 2-Dages med masser af flotte fotos. En ny omgang ”Post 5”, hvor to medlemmer får 5 nærgående spørgsmål. Og så er efteråret DM-tid, hvor der dystes om medaljer af ædelt metal, og hvor den sagnomspundne Midgårdsorm slanger sig af sted i natten. Men også nyt om de nordjyske mesterskaber – både dag og nat og klassikeren: Efterårsstafetten, hvor de limegrønne dreamteams er klar. Glæd dig også fortsættelsen af temaet om banelægning med artikler fra en natløbsbanelægger og fra landstræner, Lars Lindstrøm, Dansk Orienterings-Forbund. Plus mange andre historier fra Rold Skov OK....

NÆSTE NUMMER UDKOMMER ULTIMO SEPTEMBER MÅNED 2015





Kommende trænings- og åbne løb

04/09- Rebild 2 Dages (RSOK)

06/09 Tilmelding senest 28/08

Kort: Rold Nørreskov og Moskov

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

12/09- DM-weekend

13/09 Tilmelding senest 28/08

Arrangør: Horsens OK og Aarhus1900

Danmarksmesterskaberne i stafet og Klassisk distance i St. Hjøllund og Ålum

16/09 NJ Natløb 1. afdeling

Tilmelding senest 11/09

Arrangør: Mariager Fjord OK

Natløb – se omtale i bladet – i Hobro Østerskov

19/09 Træningsløb

Mødested: Fruesko P-plads

Start: kl. 13-13:30

Kort: Nørreskov

19/09 Divisionsmatch 2 og 3 div

Tilmelding senest 11/09

Arrangør: Aalborg OK

Åbent O-løb i Bulbjerg Plantage

20/09 Divisionsmatch 1 og 2 div

Tilmelding senest 11/09

Arrangør: Nordvest OK

Åbent O-løb i Nystrup Plantage

23/09 NJ Natløb 2. afdeling

Tilmelding senest 18/09

Arrangør: OK Vendelboerne

Natløb – se omtale i bladet – i Tversted Plantage

26/09 Træningsløb (med MTBO)

Mødested: Møldrupsvej N-ligste P-plads

Start MTBO: kl. 11-12:00

Start Fod-O: kl. 13-13:30

Kort: Moskov

LØSNING: Følgende personer gemmer sig bag ved "sløret":
Charlotte Håkansson, Sofie Flyvbjerg, Mette Håkansson, Otto Møller (m/kasket), Lene Flyvbjerg, Jonna Møller, Annelise Elin

26/09 NJ-Dag mesterskab

Tilmelding senest ??/09

Arrangør: Nordvest OK

Nordjyske mesterskaber i dagorientering i Blokhus Plantage

30/09 NJ Natløb 3. afdeling

Tilmelding senest 25/09

Arrangør: Rold Skov OK

Natløb – se omtale i bladet – i Rold Skov Moskov/syd for skolen.

03/10 Træningsløb

Mødested: Blåkilde P-plads

Start: kl. 13-13:30

Kort: Nørreskov

07/10 Klub-Nat

Tilmelding senest 02/10

Arrangør: St. Binderup

Klubmesterskaber i Natløb. Hyggeligt natløb i Vesteris Plantage

10/10 Træningsløb (med MTBO)

Mødested: Klubhuset

Start MTBO: kl. 11-12:00

Start Fod-O: kl. 13-13:30

Kort: Nørreskov

17/10 Træningsløb

Mødested: Rebild National Park

Start: kl. 13-13:30

Kort: Rebild Bakker og Rold Vælderskov

24/10 Træningsløb

Mødested: Røverknolden P-plads

Start: kl. 13-13:30

Kort: Nørreskov

31/10 Træningsløb

Mødested: Rebild Skovhuse

Start: kl. 13-13:30

Kort: Rebild Bakker og Rold Vælderskov

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.

