



## Efterårssæson – med en verdensnyhed!!

Efteråret er over os, og med det en stor buket af aktivitetstilbud i vores lille O-klub, der efterhånden ikke er så lille længere. Formand Ole kunne for nyligt annoncere, at vi nu er 118 medlemmer.

Alle mand var af huse til Rebild2Dages arrangementet som forløb super fint, selvom vi nærmest blev skyllet væk om lørdagen. Nyd Jakob Madsens fine billeder fra stævnet længere nede i dette nummer af O-Brevet. "Post 5" med nærgående – eller vedkommende – spørgsmål blev der desværre ikke plads til denne gang som lovet, men glæd sig til næste nummer. Og så forsætter vi artikelserien om banelægning, denne gang med et par kapaciteter udenfor klubbens egne rækker. Landstræner Lars Lindstrøm og klubformand Orla Kastrup fra St. Binderup



giver hver deres bud på bedre o-baner.

Og så kan ungdomsudvalget

præsentere en verdensnyhed den 6. oktober: Her får vi nemlig besøg af den flerdobbelte o-verdensmester Maja Alm, som vil deltage i tirsdagstræningen. Det bliver STORT!!!!

**Redaktionen**

## 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:

Jonna Møller, Michael Niss og Helge Søgaard

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

## Nyt fra bestyrelsen

Bestyrelsen har besluttet at lave et "Klubeftersyn", onsdag den 4. november kl. 19:00 på Kulturstationen i Skørping, mødelokale Salonen, der vel nærmest kan kaldes vort andet klubhus! Her skal vi snakke fremtid: Gør vi det rigtige eller er der noget vi kan gøre endnu bedre? Bestyrelsen vil gerne drøfte emner som: Skal vi prøve at deltage i Division turneringen - Skal vi på udlands ture med O-løb - tilskuds reglerne for åbne løb - stævne aktiviteten - sociale aktiviteter. Men der er også plads til at løfte andre spørgsmål.



Vi har taget imod en opfordring til at samarbejde med Vintercup gruppen fra Aalborg om at arrangere det 1. af 6 MTBO løb, der køres hen over vinteren. Det første løb hvor vi er samarbejdspartnere, køres den 24. oktober. Start og mål i Skørping. Og så er det nok ikke helt vinter endnu – forhåbentligt☺. Vintercup løbene på MTB er en sjov form for MTB-Orientering på store stier og landeveje, hvor man på en distance på ca. 20 km.,



## O-brevet nr. 14 – September 2015



inden for 90 minutter, opsøger 15 poster der hver har et spørgsmål og 3 svar muligheder. Efter et nøje fastlagt system gives der point så man kan finde en vinder. Alle klubmedlemmer kan deltage. Se evt. mere på [www.vintercupnord.dk](http://www.vintercupnord.dk)  
Og så kan bestyrelsen nærmest ikke få armene ned – nye medlemmer vælter nærmest ind!

**Ole Jensen**

**Klubformand**

### Fødselsdagsfest ved DM Stafet – og en usædvanlig rekord!



Spørgsmålene stod nærmest i kø, da vi besigtigede stævnepladsen til DM-Stafet. Samlet start?, skifteboks?, tag kortet til næste løber på holdet?, publikumspost? og så videre.... Men ret hurtigt fik vi styr på hvordan det skulle foregå.

3 ungdomshold, 2 voksenhold og et par stykker udenfor hold stillede til start i Hjøllund Plantage, og det er en milepæl i klubbens historie, for så mange RSOK'ere har aldrig før deltaget i et DM.

Og der var grund til at være lidt oppe at køre inden starten, for stafet er altså nervepirrende. Første turs løberne blev sendt i skoven, og anden turs løberne stod snart efter klar i skifteboksen. Efterfulgt af tredje og sidste tur efterhånden som stafetten gik rundt i skoven. Alle klarede sig rigtigt flot – ungdomsafdelingen var (som sædvanligt!!) hurtigere end seniorerne. Elizabeth styrede sikkert kortet til en

guldmedalje, denne dag i OK PAN's farver.

Og i klubbeltet var der fest, kagemand og fødselsdags-sang, for Søren Flyvbjerg fyldte 40, og det skulle naturligvis fejres med manér.

Stort tillykke med dagen til Søren, med medaljen til Elizabeth og især til RSOK med det flotte fremmøde og den dejlige dag i skoven.

**HSØ**

Den usædvanlige rekord går ud på at Elizabeth, med dagens guldmedalje ved lørdagens DM-Stafet, rundede DM-medalje nr. 50. Den første blev vundet i 1987, så det giver et gennemsnit på knapt 2 DM-medaljer hvert år.

Og for en sikkerhed skyld, så snupede Elizabeth også lige medalje nr. 51 til DM Lang, dagen efter. **STORT TILLYKKE** med den bemærkelsesværdige rekord.







## Nordjyske mesterskaber

Efteråret er sæson for en række uformelle, men sjove og spændende nordjyske mesterskaber. Vi har tidligere omtalt natløbsmesterskaberne, som går i september over 4 onsdage, men der er flere gode tilbud i kalenderen, inden vi lukker ned for at pynte juletræ m.v. Så skynd jer at skrive disse løb i kalenderen og husk tilmelding via O-service. Det drejer sig specielt om:

### **25.10 – Nordjyske mesterskaber i Blokhus Plantage**

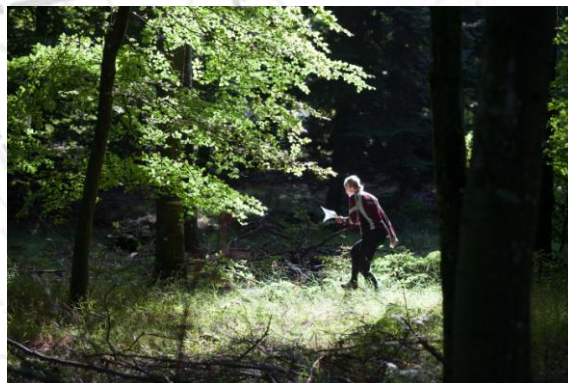
Ikke langt at køre, en god og afvekslende skov med både plantageagtig skov og svære klitområder.

### **8.11 – Nordjyske Klubmesterskaber i også i Blokhus Plantage**

Selvom vi i RSOK allerede har haft vores interne klubmesterskab (se reportagen herfra andet sted i O-Brevet), så dyster de nordjyske klubber alligevel til et fælles såkaldt klubmesterskab.

*I skrivende stund står begge løb til at finde sted i Blokhus Plantage. Det kan muligvis ændres – så hold øje med løbskalenderen i O-service.*

**HSØ**



## Efterårsstafetten

Og der er mere at glæde sig til i efteråret.

14.11 – inviterer vores naboklub, Mariager Fjord OK, til Efterårsstafet i Hørby Plantage, som er et lille, spændende og meget afvekslende terræn vest for Hobro.

Konceptet for Efterårsstafetten er lidt anderledes. Man deltager med 3 m/k hold, som alle starter samtidigt ud på hver sin bane (1. sløjfe). Når alle 3 løbere på holdet er tilbage i målområdet, bytter man kort og alle løber nu 2. sløjfe. Det gentager sig endnu engang med en 3. sløjfe, hvorefter hele holdet løber samlet i mål.



Hele ideen er at alle på holdet løber samtidigt, og at man ikke løber i mål, før alle har gennemført de 3 sløjfer. Super sjovt og et meget socialt arrangement, der er hurtigt afviklet. Dermed en rigtig god afslutning på efterårssæsonen, så dette løb bør absolut også blive skrevet i kalenderen. Husk også her tilmelding via O-service. Send samtidigt en mail til Ole Jensen på [joj@elvis.dk](mailto:joj@elvis.dk) så sætter Ole holdene.

**HSØ**

## Træningsløbsstatistik

Dato	Antal Fod-O	Antal MTBO
12.09	19	-
26.09	41	10





## Klubmesterskaberne – reportage

På grund af medlemmernes flittige deltagelse i åbne løb rundt i Jylland, har datoen for klubmesterskabet været ændret et par gang, men 19/9 oprandt dagen, hvor kampen om Gjøltroldene fandt sted.

Sidste års klubmester Carsten Clemmensen stod for tilrettelæggelse og afvikling.

Mødetidspunktet var sat til 14<sup>30</sup>, og efter etablering af stævneplads og instruktion, gik første start kl. 15<sup>15</sup>.

40 poster var sat ud i Rebild Bakker og Vælderskoven. Hver post var alt efter sværhedsgrad tillagt et antal point, og så var det med at samle flest point på den afsatte tid.

Aldersmæssig spænder medlemmerne fra ca. 10 år til over 70 år, så for retfærdighedens skyld var der lavet en form for handicap, så ungdomsløberne have deres egne poster, og de voksne fik tid efter alder, så de ældste fik mest tid i skoven. Hvis tiden blev overskredet, var der 10 strafpoint for hver påbegyndt minut.

Vi var da nogen stykker, der måtte erkende, at det ikke kunne betale sig at knokle for at få en sidst post med, og så miste 50 point for overskredet tid.

Nå, men undertegnede havde ikke haft en chance alligevel.

Ca. 16<sup>45</sup> kunne klubmestrene kåres:

Ungdomsklassen	<i>Andrea Svenningsen</i>
Dameklassen	<i>Rikke Winther Hansen</i>
Herreklassen	<i>Nicolaj Vangsgård</i>

Der var derudover medaljer til den bedste i hver aldersgruppe af ungdomsløberne.

Mens løberne var i skoven, havde andre tændt grillen så vi efter anstrengelserne kunne hygge os med god mad i det fine vejr.

**Jonna**



## Ungdomstræning – med en verdensstjerne

Vi kan med både glæde og stolthed præsentere en verdensstjerne i RSOK's Ungdomsafdeling, i det Maja Alm, flerdobbelt verdensmester i orienteringsløb, og landstræner Lars Lindstrøm fra Dansk Orienterings-Forbund, kommer på besøg til ungdomstræningen,

**tirsdag, den 6. oktober 2015.**







Både Maja og Lars har hørt om den flotte opbakning til ungdomstræningen og ungdomsløbernes interesse for orienteringsløb, og nu kommer de begge til Rold Skov for at fortælle om hvordan der er at være eliteløber og at løbe på landsholdet. De vil begge deltage i vores træning denne aften, og der bliver mulighed for at løbe en tur i skoven og finde poster sammen med Maja.

Vi håber at alle ungdomsløbere og deres forældre vil deltage denne tirsdag. Klubbens øvrige medlemmer er også velkomne til at møde op denne aften, hvor man kan løbe en kort bane. Vi sørger for kort til alle.

Mødestedet er Havdalspladsen på Buderupholmvej. Efter træningen trækker vi ned i klubhuset (forbeholdt ungdomsafdelingen pga. pladsproblemer), og forsætter snakken med Maja og Lars, mens vi får saft og kage.

Vi sørger naturligvis for plakater af Maja og Lars, så der kan skrives autografer.

**Mette, Elizabeth og Helge**

## BANELÆGNING

*Vi forsætter temaet fra sidste nummer af O-Brevet, hvor vi sætter fokus på god banelægning, som er essensen af en god orienteringsoplevelse. I dette nummer gælder der gode råd omkring natløbsbanelægning og hvilke faktorer, der kendetegner en god bane. Begge artikler skrevet af gode venner af RSOK og i den grad kapaciteter på området.*

**Orla Kastrup – 40+ års erfaring som BL med speciale i natløbsbanelægning og formand for St. Binderup OK**

Orla har sat følgende enkle huskeregler op for banelæggere til natløb.

### Generelt:

Overordnet gælder de samme regler for natbaner som for dagbaner, men husk at mørket i sig selv udgør mindst en sværhedsgrad - et moment. Selv med vore dages natlamper er synsfeltet begrænset og man kan ikke overskue terrænet i samme grad som i dagslys.

Hvis man siger ja til at lægge natbaner, så er det en god ide selv at prøve kræfter med et par natløb først.

### Terrænavlg:

Undgå diffuse områder med meget bundvegetation og tætte bevoksninger. Lette baner og begyndere skal have et tydeligt



## O-brevet nr. 14 – September 2015



vej/stisystem og tydelige ledelinjer. Store dele af Rold Skov komplekset er super til natbaner!

### Sværhedsgrader:

Begynder, lette og mellemsvære bør være lidt lettere end dagbaner, både med hensyn til postplacering og delstræk. De svære baner må godt have samme sværhedsgrad, men man skal være meget opmærksom på at både postplacering og stræk er fair og reelle. Kortfejl er noget sværere at gennemskue i mørke end i dagslys.

### Postplaceringer:

Begynder skal have alle poster placeret på eller ved vej og sti.

Lette baner skal have alle poster på ved vej/sti eller i det mindste indenfor synsafstand fra vej/sti ved meget tydelige terrængenstande.

På mellemsvære baner skal posterne også placeres meget tydeligt i synsafstand fra tydelige ledelinjer. Brug tydelige og velafgrænsede genstande og placer kun poster i gennemløbelighed O!

På svære baner kan alle genstande bruges, men vær meget omhyggelig med at posten kan ses når man er fremme ved den. Den må ikke være gemt bag et træ, i en busk eller i et hul. Undgå poster i tætheder, diffuse skovgrænser, eller uoverskuelig underskov.



Nat baner er både sjove at lave – og især at løbe!

### ***DOF-Landstræner Lars Lindstrøm: Hvad kendetegner den gode bane?***

Hvem kender ikke oplevelsen af at løbe en bane og hele tiden være underholdt? En bane hvor man hele tiden var udfordret og skulle kæmpe med sig selv og mod banelæggeren. Jeg tror de fleste orienteringsløbere kan huske sådan en bane, men har du egentlig tænkt over hvad der gjorde banen sjov og udfordrende?

Det første indtryk mange får af en bane handler slet ikke om selve banen. For langt de fleste så starter vurderingen allerede ved valget af terræn. Rebild bakker er et fantastisk sted at løbe, det samme er klitterrænerne på vestkysten, ja for slet ikke at tale om mange kort i Norge og Sverige. Men behøver det være sådan at man skal opsøge de mest spændende områder for at få udfordringer og blive underholdt?

Svaret er retorisk, for selvfølgelig gør man ikke det. Men hvad er det så der skaber udfordring for en løber? Er det mange poster, er det dårlig sigt, komplekst kurvebillede, retningskift, eller hvad er det egentlig? Svaret er variation.

Når man løber et orienteringsløb og har styr på kortet og den næste post, så taler vi om at være i flow. Vi er altså i en tilstand hvor alt går af sig selv og vi er inde i en rytme, strategien giver næsten sig selv. Posterne bare kommer en efter en. Det kan lyde simpelt, men er det naturligvis ikke, heller ikke for vores allerbedste løbere Ida Bobach, Maja Alm og Tue Lassen.

Det handler altså om for banelæggeren at bryde rytmen, at tvinge løbere til hele tiden at skulle tilpasse sig nye udfordringer og ikke bare kunne gentage det samme igen og igen. Næste gang du skal lave en bane, så





## O-brevet nr. 14 – September 2015



prøv derfor at overveje hvordan du kan tvinge løberne ud af rytmen. Variation i stræklængden er det første oplagte at tage fat på. Skift i mellem korte og lange stræk, og snyd heller ikke løberne for et mellemlangt stræk. Dernæst, så kig på baneforløbet, er dine bane en cirkel eller er der mange retningsskift? Kryds på banen er ikke forbudt, det gør næsten bare banen bedre for krydset betyder at løberen skal skifte retning.

Stræklængden og retningsskiftene er en ting, men hvad med sigten i skoven? Nogle gange er det svært at komme fra den lækre åbne bøgeskov eller de åbne lyngbakker og ind i den tætte granskov eller bøgepurret. Variation i sigtbarhed kan også være en udfordring, men husk når sigten er dårlig skal kortet stemme. Skattejagt hører til ved en børnefødselsdag. ;-)

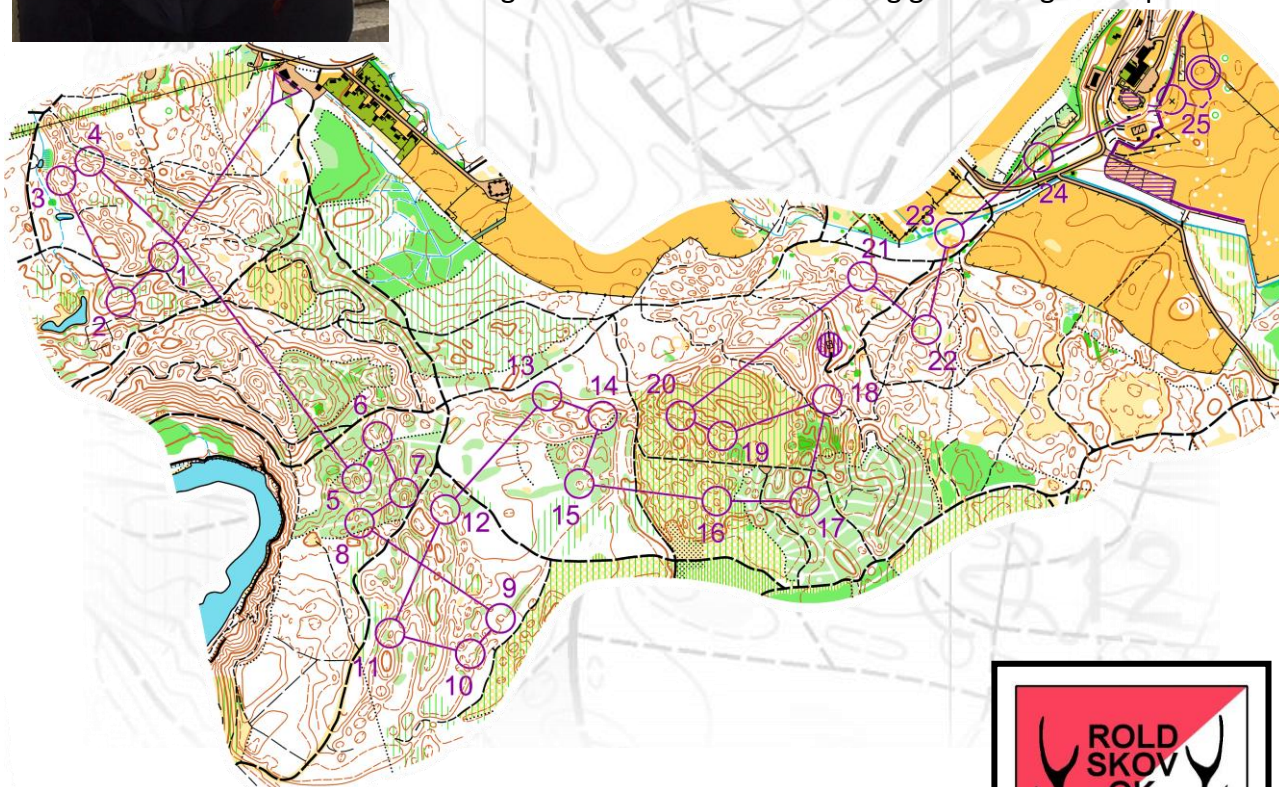
Den sidste ting du kan lege med er variation mellem detaljerige og detaljefattige områder. Mange tror at detaljerige områder er de sværeste, men det ofte omvendt. Også områder der er helt flade



eller store runde kurveformationer kan være svære, især hvis sigten er dårlig. Mange glemmer dette og kompasset bliver i lommen. Bare tag et kig på næstsidsteposten på dette års VM bane i mellemdistance i Skotland. Selv de største stjerner kan miste tid på den simpleste post.

Når du nu har fundet kortet frem, så nyd den bane. Det er et fremragende eksempel på en god bane, og det er næsten synd at man ikke kan se alle skiftene mellem nåle- og løvskov, god og dårlig sigt. Banen har det hele.

Jeg håber at denne lille artikel kan være med til at inspirere dig næste gang du lægger baner til en ungdomstræning, et træningsløb eller en konkurrence. Jeg glæder mig til at opleve den.





## O-brevet nr. 14 – September 2015



### Rebild 2 Dages – sikke en weekend

Det øsregnede som aldrig før om lørdagen, og solen skinnede med det smukkeste septembervejr om søndagen. Vore egne ungdomsløbere dominerede i ungdomsklasserne, selvom labyrinten om lørdagen havde flyttet sig "ud midt i skoven". Fortræning fredag, og MTBO og o-løb både lørdag og søndag. Over 600 starter fra fredag til søndag. 45 RSOK'ere i fuld sving hele weekenden, og fuldt hus til den afsluttende crewspisning søndag aften.

Og 110 fotos taget af stævnefotograf Jakob Madsen – her kopt ned til 8 stk., som giver et fint billede af en dejlig weekend.

Tak for indsatsen til alle.

**Otto Møller og Helge Søgaard**  
Stævneledere





Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

# O-brevet nr. 14 – September 2015



## Læs i næste nummer:

Nyt fra mørkets gerninger – rapport om natløbene og især vort eget natløbsarrangement den 30/9. Billeder fra verdensmester Maja Alm's besøg i ungdomsafdelingen. "Post 5" med nærgående spørgsmål, som vi ikke fik plads til i dette nummer. Og mange andre historier fra efterårets løb. Selvfølgelig også lidt optakt til "Klubeftersynet" den 4. november, hvor vi sætter nye kompasretninger for klubbens udvikling. Og så nærmer den traditionsrige juletur sig. Så sæt dig bare klar ved indbakken!!!!!!!

**NÆSTE NUMMER UDKOMMER  
PRIMO NOVEMBER MÅNED 2015**







## Kommende trænings- og åbne løb

### 30/09 NJ Natløb 3. afdeling

Tilmelding senest 25/09

Arrangør: Rold Skov OK

Natløb – se omtale i sidste nummer af bladet  
– i Rold Skov Mosskov/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 OK

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

### 15/10 Natteravn-1

Tilmelding senest 08/10

Arrangør: Viborg OK

Natløb i Broddingbjerg Syd

### 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

### 25/10 Nordjysk Dag

Tilmelding senest 16/10

Arrangør: Aalborg OK

Nordjyske mesterskaber i dag-orientering. Her  
skal vi alle mand af huse!!

### 29/10 Natteravn-2

Tilmelding senest ??/10

Arrangør: Karup OK

Natløb i Karup Å-dal

### 31/10 Træningsløb

Mødested: Rebild Skovhuse

Start: kl. 13-13:30

Kort: Rebild Bakker og Rold Vælderskov

### 05/11 Nightchamp

Tilmelding senest ??/??

Arrangør: OP PAN, Aarhus

Natløb et sted i Østjylland – se mere på O-  
service

### 07/11 Træningsløb

Mødested: Havdalspladsen, Rold Nørreskov

Start: kl. 13-13:30

Kort: Rold Nørreskov

### 08/11 Nordjyske Klubmester

Tilmelding senest ??/??

Arrangør: AKIF

Nordjyske klubmesterskaber. Også her skal vi  
alle mand af huse!!

### 12/11 Nightchamp

Arrangør: OK PAN, Aarhus

Natløb et sted i Østjylland – se mere på O-  
service

### 14/11 Træningsløb

Mødested: Rold Stor Kro P-plads

Start: kl. 13-13:30

Kort: Rebild Bakker og Rold Vælderskov

### 14/11 Efterårsstafet

Tilmelding senest 06/11

Arrangør: Mariagerfjord OK

Sjov og hyggelig stafet i Hørby Plantage ved  
Hobro. Vi skal stille mange hold!!

### 19/11 Nightchamp

Arrangør: OK PAN, Aarhus

Natløb et sted i Østjylland – se mere på O-  
service

### 21/11 Træningsløb

Mødested: Statsskovdistriktets P-plads

Start: kl. 13-13:30

Kort: Rebild Bakker og Rold Vælderskov

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

Se også træningsløbskalenderen for alle vore  
lørdagsløb på klubbens hjemmeside.

