



Halvrund fødselsdag

Dette nummer af O-Brevet er nr. 15, og dermed en lille halvrund fødselsdag for bladet, som skriver om stort og småt i vores aktive orienteringsklub.

Men oktober måned bød også på en langt mere markant halvrund fødselsdag, idet vores allesteds nærværende og super aktive klubformand, Ole Jensen, rundede de 75 år i flyvende stil. Og karakteristisk for Ole, så kom der en invitation til alle klubbens medlemmer, til at fejre ham ved en fødselsdagsbrunch sidst på måneden.

Hvor er vi heldige i Rold Skov OK, at vi har Ole. Derfor har vi også valgt at lave et fødselsdagsinterview med ham, hvor vi kigger lidt ind bag ved den limegrønne klubjakke, som er blevet hans foretrukne klædningsstykke i garderoben.

Ud over fødselsdagen så har I nok allerede bemærket at det er sket noget med O-brevet. Ind imellem skal der lidt fornyelse til, og det har O-brevet nu fået i form af et nyt layout i tråd med klubbens hjemmeside og noget af vores marketing materiale. Vi håber I kan lide det. God fornøjelse!

Redaktionen



Nyt fra bestyrelsen

Bestyrelsen har indbudt til klubeftersyn, hvor en række interessante emner, der alle lægger op til sæson 2016, sættes til debat. Det drejer sig om:

- Aktivitetsplanen – stor og omfangsrig!
- Stævneaktiviteter – hvor mange løb skal vi lave?
- Sociale aktiviteter – hvor meget vil vi på dette område?
- Divisionsturnering – skal vi deltage?
- Sommerferieløb i udlandet – hvad er det?
- Klubbens tilskudsregler – til debat!
- MTBO – vil vi og hvor meget?

Hvert emne præsenteres ved et kort oplæg, hvorefter det sættes debat, afsluttende med en kort konklusion, inden vi går videre til det næste emne.

Afslutningsvis tages medlemmerne med en tur til o-løb på havbunden.

Klubeftersynet finder sted, **onsdag den 4. november kl. 19:00 på Kulturstationen i Skørping, mødelokale Salonen**. Der er udsendt invitation pr. mail til alle, og bestyrelsen håber at mange vil møde op og være med til at sætte deres præg på sæson 2016, og klubbens fortsatte udvikling.

Ellers er det efterår og vintersæsonen, der står foran os. Det betyder lidt lavere aktivitet i løbskalenderen, men husk at træningsløbene forsætter, ligesom alle kan glæde sig til de faste klubtraditioner som Sæsonafslutning og Nytårsløbet.

Ole Jensen, klubformand

Kontaktoplysninger

Klubbens hjemmeside: www.roldskovok.dk

Klubformand Ole Jensen: joj@elvis.dk

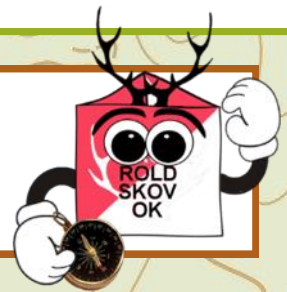
Dansk Orienterings-Forbund: www.do-f.dk

Tilmelding til åbne løb: www.o-service.dk

Redaktionen: medlemsbrev@roldskovok.dk

Jonna Møller, Michael Niss og Helge Søgaard





Vinter MTBO-Cup i Nordjylland...

... er et orienteringsløb på cykel, hvor der skal findes op til 15 poster. For hver post gives der point, ligesom man kan få tillægspoints, hvis man svarer rigtigt på et spørgsmål med 3 svarmuligheder ved posten. Kortet er i 1:25.000 og af nyere dato, og med evt. rettelser indtegnet.

Der køres i 2-personers hold og der er forplejning efter hvert løb. Køretiden er 90 minutter, og afhængig af alder og køn tildeles der ekstra køretid.

Synes du det lyder som et spændende koncept, så var det måske noget for dig at deltage:

1. afdeling: **blev afviklet den 24. oktober fra Skørping, før udgivelsen af dette nummer!**
2. afdeling: **Lørdag, den 21. november kl. 12 i Tornby/Bjergby**
3. afdeling: **Lørdag, den 12. december kl. 12 i Rold Skov**
4. afdeling: **Søndag, den 17. januar kl. 12 fra Svenstrup**
5. afdeling: **Lørdag, den 13. februar kl. 12 fra Dronninglund**
6. afdeling: **Lørdag, den 19. marts kl. 12 fra ?? (sted ikke fastlagt endnu!)**



Læs mere om Vinter MTBO-cuppen på www.vintercupnord.dk hvor du også kan tilmelde dig. Initiativet afvikles i et samarbejde mellem RSOK, Jægerkorpsets Idrætsforening, Cycle Clubben Hjørring, Team Fusion Sport Aalborg, Aalborg Cykel-Ring, Rold Skov MTB og Aalborg Sportshøjskole.

HSØ

Det er snart jul – og dermed tid til Sæsonafslutningen

En af de gode traditioner i RSOK er sæsonafslutningen, hvor hele familien kan deltage i en børnevenlig tur.

I år **mødes vi kl. 13.00** foran Kulturstationen i Skørping. Parker evt. på P-pladsen langs jernbanen. Vi går herfra ned i Jægersborg Skov, hvor vi ser både skovsøer, hører røverhistorier og siger goddag til Marilyn Monroe.

Vi finder også "gode ting" i skovbunden til børn og voksne, og pludseligt står vi på en haveterrasse, hvor der serveres gløgg, æbleskiver og brune kager. Herfra videre op i Purker-Fræer skov.

På traveturen, med indlagte hemmelige historier (nogle ikke helt sandfærdige – men spændende!!), finder vi måske også et juletræ med pynt. Vi slutter gåturen tilbage på Kulturstationen, hvorfra vi kører til Skørping Skole, hvor vi får et lettere måltid mad, så ingen går sultne hjem.

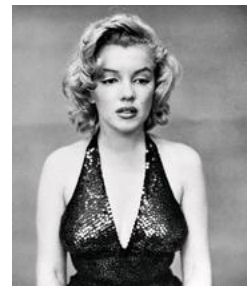
Påklædning med praktisk fod- og overtøj. Vi går hovedsageligt på stier og skovveje, men også lidt i skovbunden. Inde-sko medbringes til afrunding af turen.

Tidsplan: Retur Kulturstationen ca. 16-16:30. Spisningen finder sted på Skørping Skole ca. 17:00 og afslutning herefter ca. 18.30-19:00.

Tilmelding til Helge, mail hanebuen23@gmail.com mobil 4061 5761. Senest torsdag den 26/11 kl. 20:00.

HSØ

Deltagerbetaling: - alle over 12 år kr. 25.-, hunde, katte og sovedyr gratis.





Lidt debat om træningsløbene

– en lørdagstradition, eller rygraden i RSOK?

Da Skørping Orienteringsklub (som klubben dengang hed) i 1978 genopstod, var det med træningsløb lørdag kl. 13 som den vigtigste aktivitet, og de første år vel nærmest den eneste.

I løbet af 3-4 år fik nogle medlemmer mod på at køre til åbne løb andre steder, og ret hurtigt arrangerede vi det første C-løb, men træningsløbene lørdag fortsatte med at være klubbens grundlag.

I dag er der masser af tilbud til medlemmerne: MTB-O, ungdomstræning, mulighed for deltagelse i kurser, medvirke til at arrangere åbne løb og korttegning for at nævne nogle. Mange medlemmer deltager også ivrigt i åbne løb rundt i landet.

Hvordan går det så med træningsløbene, når der er så mange andre aktiviteter?

Ja, hvis man ser på statistikken over deltagere til løbene, må man sige, at det går godt, idet omkring 50 løbere ikke er usædvanligt.

RSOK afholder over 30 træningsløb om året, og af mindst 2 grunde er det vigtigt at holde fast i det. Det er ved disse løb nye medlemmer stifter bekendtskab med sporten og har mulighed for at blive inddraget i fællesskabet i klubben. Og der findes også stadig en gruppe medlemmer som "kun" er interesseret i en løbetur i skoven lørdag eftermiddag.

Alle disse løb bliver afholdt på vores 3-4 "skovkort", men



vi råder altså også over 5 "bykort". Måske det var en idé, at bruge dem som afveksling. I vintermånederne, hvor det bliver tidligt mørkt, vil det være noget nemmere for banelæggerne at nå det hele i dagslys.

Opgaven med at lave baner til træningsløbene går på omgang mellem medlemmerne. Nogle har prøvet det mange gange og kan lave spændende baner evt. med indlagt momenter. For andre er det første gang de prøver, og det skal vi nok tænke på, hvis en bane en enkelt gang ikke lever helt op til forventningerne.

Jonna Møller



Træningsløbsstatistik

Dato	Antal Fod-O	Antal MTBO
03.10	50	-
10.10	34	10
17.10	56	-
24.10	48	-



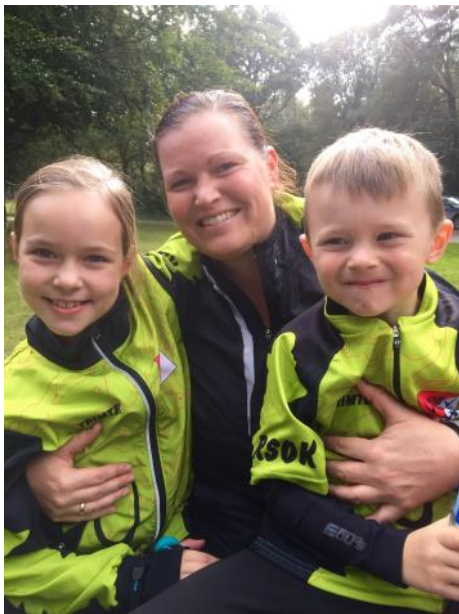
"Post 5" – med 5 nærgående (eller vedkommende!!) spørgsmål til to af vore medlemmer

Denne gang har vi mødt Mette Ellemann Kappel og Troels Andersen ved post 5 og deres svar følger her.

Spørgsmål: Bestyrelsen planlægger en temaaften, hvor vi skal tage temperaturen på klubben og den fremtidige udvikling. Hvad synes du om det? – og vil du deltage?

Troels har ofte lidt travlt, men mener at det vil være rigtig spændende at deltage i temaaften: Ikke mindst fordi klubben har haft en så rivende udvikling de sidste år. *"Selv har jeg de senere år deltaget lidt ekstensivt pga. manglende tid. Og imens er der pludselig kommet masser af folk og nye aktiviteter til. Det vil jeg gerne høre mere om"*.

Mette synes det er en rigtig god idé: *"De fleste vil gerne tages med på råd og sådan et mødearrangement kan give øget medejerskab til klubbens aktiviteter. Desuden mener jeg, at alle initiativer, der kan styrke fællesskabet og klubånden bør bakkkes op. Kalenderen på dagen afgør om jeg deltager"*.



Spørgsmål: Læser du hele O-Brevet, og er det for meget eller for lidt?

Hos Mette læser hele familien O-Brevet sammen. Nogle gange er det Morten, som læser det fra ende til anden,

og så udpeger han vigtige artikler og spændende nyheder eller læser højt for hele familien.

Troels synes at O-brevet er blevet meget flot, men nogle gange lidt langt, hvilket betyder at han ikke altid finder tid til at læse det hele.



Spørgsmål: Rebild 2 Dages er et stort arrangement for klubben. Hvordan oplever du arrangementet?

Mette tænker her mest på regn, regn og atter regn, og det mente sønnen, Aksel, ikke kunne konkurrere med farmors lune kringle. *"Men hvis jeg ser bort fra regnen og tænker på tidligere år også, så mener jeg, det er et rigtig godt arrangement, som er professionelt sat op og afviklet. Samtidig er det et godt arrangement at samles om i klubben og vigtigt at bakke op omkring, da det også må betyde en del for klubbens økonomi. Jeg synes dog, at man i planlægningen af alle de frivilliges indsats bør satse på at få så mange af klubbens egne medlemmer til start i løbene. Således at man afløser hinanden - løber og hjælper på skift. Det ville give god moral, gejst og sammenhold"*.

Troels var i år med som crew ved dette års Rebild 2-dages. *"Det er sjovt at være med til at køre sådan et arrangement, hvor alle har en plads, og samarbejde betyder det hele. Jeg var med i Start og havde en god opgave i at medvirke til at afvikle løbet. Jeg synes hele arrangementet forløb fint, og jeg kunne godt fornemme, at folk var trætte ved fællesspisningen søndag aften"*.



Spørgsmål: Skal vi gøre mere for at få medlemmerne til at deltage i åbne løb?

Troels mener her at de nye medlemmer, der måske ikke har prøvet at være med til et stævne, selvfølgelig skal prøve det. Og at klubben godt kan gøre lidt for at få dem med til disse løb.

Mette mener til gengæld at det er rigtig fint at starte med børne-/ungdomsløberne og sætte kræfterne ind på at tage til løb med dem. Det kan sikkert også lokke flere af forældrene med til løb, og forhåbentlig kan det ad den vej sprede sig til andre medlemmer, således at flere i klubben kan samles om at tage til løb.

Spørgsmål: Et det en god ide at sætte initiativer i gang, som kan aktivere "ældre og lidt passive" medlemmer? Og hvilke aktiviteter?

Mette har mange gode ideer: "Ja, det vil jeg mene. Måske kunne man også lokke nye medlemmer til ved at aktivere forældrene til alle børne- og ungdomsløberne. Fx med træning/løb for de voksne samtidig. Man kunne også tænke sig arrangementer med aktiviteter på tværs af aldre, hvor fx de ældre løber en tur med de helt små og giver gode råd og bidrager med deres erfaring. På den måde bliver der god brug for de gamle kræfter".

Troels kigger først lidt tilbage: "Jeg synes klubben tidligere mindede noget om et familieforetagende med mange sociale arrangementer, hvor Tordenskjolds soldater altid deltog. Jeg har indtryk af, at konkurrencesporten spiller en større rolle i klubbens liv nu. Og jeg tror, de ældre medlemmer selv afgør, om de vil være med til det".

Redaktionen siger tak for besvarelserne og kvitterer med et par flotte billeder af Troels og Mette, sidstnævnte med børnene Asta og Aksel.

Sammenskrevet af HSØ



Nattens helte

De nordjyske mesterskaber blev afviklet ved 3 arrangementer i september måned.

Først gik det løs oppe hos OK Vendelboerne, dernæst var det Mariager Fjord, som stod for 2. afdeling, og til sidst var Rold Skov OK selv i aktion med at arrangere det 3. natløb i området lige syd for Skørping Skole. Læs i øvrigt mere om dette arrangement i artiklen af Jakob Madsen og Søren Flyvbjerg længere nede i O-brevet.

Til alle løb var der stor deltagelse af de limegrønne nattehelte med lys i pæren, og ikke mindre end 5 klasser (ud af 17!) blev vundet af Rold Skov OK løbere. Vinderne findes ved at hurtigste løber i hver klasse får 100 point. Efterfølgende løbere får points svarende til det antal minutter de er bagefter, således at er man 5 minutter efter vinderen så giver det 95 points.

D14 vandt Signe Veggerby Jensen helt suverænt med max. point 200.

D21 blev vundet af Anne Rye Madsen, efter et stabilt og sikkert løb ved vort eget natløb.

D65 vandt Ansa MacLassen, også med max. point 200.

Fri 2 klassen blev vundet af Søren Flyvbjerg, med sejr i de 2 første løb, hvorefter han havde tid til at være banelægger ved det 3. løb i Rold Skov.

Og i H75 vandt Ole Jensen med 196 points efter et tæt opgør med klassens øvrige deltagere.

Og så skylder vi da også lige at anføre, at natløbssæsonen blev afsluttet med klubmesterskaberne i Vesterris Plantage, som St. Binderup arrangerede.

Her scorede Signe Veggerby Jensen en 2. plads, som bedste RSOK-resultat.

Stort tillykke til vore nordjyske mestre, der ses på fotoet. Desværre var Anne Rye Madsen ikke tilstede ved fotograferingen.

HSØ





Ole fylder 75

Der er stadigvæk en svag sjællandsk accent, men den blev også grundlagt for 75 år siden på Vasevej tæt ved Furesøen og senere finpudset i Bistrup og på Birkerød Kommuneskole.

Det er naturligvis formand Ole, som der er tale om, og som rundende den halvrunde dag den 21. oktober.

Oles høje aktivitetsniveau blev grundlagt i en tidlig alder. Gik med morgenaviser, kørte morgenbrød ud for den lokale Birkerødbager om søndagen og var bud hos købmanden hver eftermiddag. Skolen fik til gengæld ikke særlig stor opmærksomhed, hvilket dog blev klart bedre, da han kom i handelsskolen. Samtidigt hermed i lære hos en købmand og det i en tid hvor detailhandlen udviklede sig fra købmandsdissen til selvbetjeningen. Måske var det der Oles utrættelige lyst til at lave noget nyt, og altid at være positiv overfor nye ideer, blev grundlagt.

Soldatertiden foregik på Høvelte kaserne ved telegraftrupperne, mens kalenderen skrev 1960-61. Senere hen job hos isenkræmmer Palner i Hillerød, men en vis udlængsel trak i den godt tyveårige ungersvend. Så i 1964 gik det med Aalborgbåden (som den hed i København!) medbringende en papkasse og en kuffert, til et job hos isenkræmmer A.C. Johannesens Eftf. i Aalborg. Og stadig med stor virketrang. Så stor at Ole efter 4 års arbejde som dekoratørrekspedient måtte afbryde ansættelsesforholdet, da hans mange ideer til udvikling af forretningen, blev lidt for meget for mester.

Midt i denne tumult mødte han Jette, og sammen købte de godset på Gl. Askildrupvej, som forsat er klubformandsparrets domicil. Nu i en moderniseret og udbygget udgave i forhold til det oprindelige ydmyge husmandssted.

Og fra isenkræmmerbranchen videre som kørende sælger af metaldippedutter som haveslange koblinger, og senere med kopimaskiner hos Rank Xerox, hvor salgstalentet blev udviklet for fuld udblæsning og med masser af salgspræmier i form af rejser til New York, Gambia og Bahamas. En lang og flot erhvervskarriere blev afsluttet med RUKO-låsesystemer, HEF fiberbreddbånd og PostDanmark. Alt sammen meget betegnende for Oles store initiativlyst og evne til at omstille sig til nye udfordringer i takt med samfundsudviklingen. Evner, som vi i Rold Skov OK nyder godt af.

For vi skal jo også tale lidt om orienteringsløb, når vi sådan sætter fokus på Ole. De første o-sko blev trådt i Aalborg Roklub. Da Rold Skov OK blev genrejst for 3. gang i 1978, blev det både Jette og Oles klub. Ole betegner sin lange o-løbshistorie med følgende: *"Resultater har jeg aldrig kunnet fremvise, men det er blevet til utallige løb, hvor jeg har nydt den danske natur. Hver gang jeg syntes det var lige ved, gik der "gummiben" i den, eller også var det oppe under kasketten det gik galt!"*. Sidstnævnte skete blandt andet til et Wild Westløb i Skagen, hvor Ole aldrig fandt den sidste post efter 1 times bom. Og i mellemtiden udløb max. tiden på 12 timer – så det var et verdensklassebom. Men han kan nu godt alligevel, for efter de nordjyske natløb i år, endte Ole som nordjysk mester!!

Rold Skov OK er Oles hjertebarn. Altid i den grønne klubtrøje, og sover nærmest i den, iflg. Oles eget udsagn. Klubben har været igennem en rivende udvikling, mens Ole har været formand. Øverst på Oles ønskeseddel for RSOK står dog at klubben bliver endnu mere robust, forstået på den måde, at uddannelse i o-teknik, banelægning og stævneafvikling og især hele løbs-it-delen skal udvikles yderligere. Klubben er mere end halvvejs på vej mod 250 medlemmer, og forsætter denne udvikling, så stiller det selvfølgelig tilsvarende krav til klubbens organisatoriske udvikling. Ole peger her på bredere sammensatte udvalg og flere hænder, der kan håndtere opgaverne. Vi har spurgt Ole om hvordan han som formand ser på fremtiden: *"Vi har allerede en handlings- og aktivitetsplan for 2016, der strutter af aktivitet. Den omfatter også*





rekruttering, så vi kan slet ikke undgå at bevæge os mod de 250 medlemmer!. Vi har simpelthen fået skabt en sneboldeffekt. Generelt er jeg ikke selv god til målsætninger og budgetter i klubsammenhæng, men vil langt hellere have aktivitetsplaner, som sætter noget i gang".

Bestyrelsesarbejdet er også professionelt tilrettelagt. Møderne starter kl. 17, hvor man går løs på dagsordenen, kun afbrudt af lidt fast føde. Herefter genoptages mødet med diskussioner og fordeling af opgaver udover de faste ting. Hele Oles filosofi bagved ved denne struktur er at bestyrelsen ikke skal "hænge" i møder til langt ud på aftenen, men træffe beslutninger der kan understøtte aktiviteter. Og så er bestyrelsesmøderne for resten fastlagt næsten 12 måneder frem, så der er tjek på tingene.



Så 75-års posten blev klippet i flyvende stil, og så er Ole på vej videre på det næste delstræk. Det gælder også formandsposten i RSOK, for på spørgsmålet om hvorvidt han allerede har planlagt en kampagne for at blive genvalgt, så anfører Ole meget direkte: *"Nu skal jeg jo ikke vælges som formand, men som bestyrelsesmedlem. Men under konstitueringen satser jeg da på en kåring!!"*.

STORT TILLYKKE FRA ROLD SKOV OK MED DEN RUNDE DAG.

HSØ

En stjerne kom forbi...

Tirsdag den 6. oktober blev en helt særlig dag for de mange ungdomsløbere i Rold Skov OK. Der var nemlig fint besøg, da den 3-dobbelte guldvinder fra dette års verdensmesterskab i orienteringsløb, Maja Alm, og landstræner Lars Lindstrøm var på besøg i Rold Skov OK.

Efter en hurtig velkomst, blev ungdomsløberne delt i 2 grupper, som skulle ud at finde poster sammen med både Maja og Lars. Maja Alm udtalte i pausen mellem de 2 orienteringsbaner: *"Hold op hvor er de gode til at orientere og til at finde vej efter kort og kompas. Og det er både sjovt og lærerigt for os eliteløbere at besøge en klub som Rold Skov OK, hvor der bare er gang i den. Det tegner godt for kommende deltagere på orienteringslandsholdet"*.

Ungdomstrænerne Elizabeth og Mette var selv begejstret for besøget. For selv om vore ungdomsløbere stadig er for unge til at tænke på landsholdsdeltagelse, så betyder det meget for dem og deres motivation, at have løbet sammen med den meste kendte o-løber i Danmark - Maja Alm. Og det er bare super dejligt at landsholdet også vil tage sig tid til sådanne aktiviteter i et ellers presset rejseprogram. Både Maja og Lars kom lige fra World





Cuppen i Schweiz, hvor Danmark som en ekstra triumf satte sig på den samlede sejr. Så der var virkelig noget at se op til for Rold Skov OK's ungdomsløbere.

Efter træningen i skoven samledes hele ungdomsgruppen på Kulturstationen i Skørping, hvor Maja fortalte om hendes vej fra ungdomsløber til verdensatlet. Et spændende foredrag krydret med billeder, der klart viste at Maja behersker både at være en imødekommende og ligefrem o-løber på 27 år, men også samtidigt at være verdensstjerne på eliteplan.

Landstræner Lars berettede efterfølgende om Dansk Orienterings-Forbunds mange tilbud omkring talentudvikling.

Aftenen afsluttedes med at både Maja Alm og Lars Lindstrøm skrev autografer.

Måske har Rold Skov OK en kommende verdensmester blandt sine ungdomsløbere!

HSØ

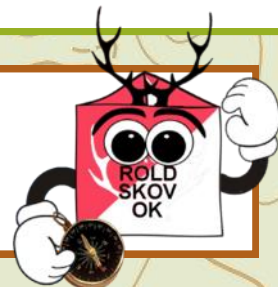


FAKTA:

Maja Alm har i flere år været en stjerne på det danske orienteringslandshold, og ved verdensmesterskaberne i orienteringsløb i Skotland denne sommer, vandt hun 3 guldmedaljer i henholdsvis i Sprint, Mix-stafet og Stafet (sammen med Emma Klingenberg og Ida Bobach).

Også i 2014 vandt Maja medaljer i de samme discipliner, hvor det blev til hhv. Bronze, Sølv og Sølv, tillige med mange andre medaljer fra tidligere mesterskaber og adskillige Danmarksmesterskaber.





BANELÆGNING og STÆVNELEDELSE

Vi afrunder temaet om banelægning i dette nummer med en reportage fra et natløb. Her fortæller stævneleder Jakob Madsen og banelæggeren, Søren Flyvbjerg, om deres erfaringer og oplevelser fra NJM-Nat, som klubben arrangerede den 30/9.

"Nå, Jakob", sagde Helge en dag i juni, og fortsatte: "Kunne du ikke være stævneleder til et natløb engang i efteråret?" Det kunne jeg jo godt, og min manglende erfaring med både stævneledelse og natløb mente Helge ikke var noget problem.

Et par uger senere sad jeg så med resten af holdet på Helges terrasse. Garvede folk, som havde prøvet det hele før, bortset fra Søren, der havde sagt ja tak til at debutere som banelægger. Over en kold øl og med den sidste sol i øjnene tog vi beslutningen: "Vi venter med detaljerne til efter R2D (bortset fra banelægningen naturligvis)."

Detaljeret planlægning har nok aldrig været min naturlige tilgang til opgaveløsning, men i denne lidt uvante situation mente jeg at det nok var en god ide. Hen over sommeren blev opgaver, ansvar for disse, deadlines og andre detaljer sat i system. Så kort efter R2D lå der et udførligt skema i mailboksene hos de funktionsansvarlige, og vi kunne mødes på den kommende stævneplads (Naturbasen bag Skørping skole) for at finpudse planen, der efterfølgende var betydeligt mere detaljeret.

I ugen op til stævnet gik det op for mig at vi manglede en dommer. Heldigvis kom Otto til den konklusion at det nok alligevel var for mørkt at gennemføre hunde-træning på samme tidspunkt som der skulle løbes nat-orientering, og så blev både dommerproblemet og ansvaret for parkering klaret på én gang.

Som stævneleder kan man planlægge alt det man har lyst til, men når det kommer til udførelsen af planen, og alt det praktiske er man fuldstændig afhængig af de klubmedlemmer som har taget opgaverne på sig, og det må jeg sige at alle gjorde fuldt ud. Så det var en stor fornøjelse at sidde i målteltet og høre de svedende O-løbere rose banelægningen, mens duften af grillølser spredte sig over stævnepladsen.



"Nå, Søren", sagde Helge en dag ved påskeløbet i foråret efter at dagens baner var gennemgået, og fortsatte: "Kunne du ikke være banelægger til et natløb engang i efteråret?" Det kunne jeg jo godt, og min manglende erfaring med både banelægning og natløb mente Helge ikke var noget problem. "Jeg skal nok finde en god banekontrollant!" sluttede Helge.

Sammen med den debuterende stævneleder Jakob mødtes vi hos Helge, og jeg stiftede her bekendtskab med den erfarne banekontrollant John Dalsgaard fra St. Binderup.

Banelægningen startede umiddelbart efter mødet, hvor de første tanker omkring forløb, gode stræk, tempo-, og retningskift begyndte at danne sig.



Efterfølgende var det ikke svært at få tiden til at gå. Banelægningsprogrammet Condes blev flittigt brugt blandet med ture i skoven, hvor postplaceringer blev undersøgt nærmere og flere stræk gennemløbet. Så blev banerne justeret.... igen i skoven.... og hjem for at justere banerne igen....

Som banelægger har det været vigtig at forsøge at sætte sig ind i løberens sted samt de beslutninger, der skal tages undervejs nu hvor "lyset er slukket". Igennem hele forløbet har det været en stor hjælp at kunne trække på erfaringen fra John, så en stor tak herfra.

På selve stævnedagen nød jeg at se hvordan stævnet forløb. Otto og Helge bankede pæle i jorden, som havde de aldrig lavet andet. Blandt løberne var der en rigtig god stemning og flere fortalte om deres beslutninger og vejvalg gennem den mørke skov.

Søren Flyvbjerg og Jakob Madsen



Læs i næste store JULE-nummer

Se billederne fra formand Ole's fødselsdagsbrunch, og læs om hvordan det gik til Efterårsstafetten, der afrundede den officielle o-løbssæson. Ligesom der også er en reportage fra den traditionsrige Juletur. Og så planlægger redaktionen at præsentere dig for en julehistorie fra den lille o-klub langt ude i skoven.

Men du skal heller ikke snydes for indbydelsen til Nytårsløbet, så vi kan få gang i o-aktiviteterne i det nye år.

NÆSTE NUMMER – JULENUMMERET - UDKOMMER MEDIO DECEMBER MÅNED 2015



Kommende trænings- og åbne løb

- 31/10 **Træningsløb**
Mødested: Rebild Skovhuse
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rebild Bakker og Rold Vælderskov
- 05/11 **Nightchamp**
Tilmelding senest 02/11
Arrangør: OP PAN, Aarhus
Natløb i Marselisborg Storskov
- 07/11 **Træningsløb**
Mødested: Havdalspladsen
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rold Nørreskov
- 08/11 **Nordjyske Klubmester**
Tilmelding senest 30/10
Arrangør: AKIF
Nordjyske klubmesterskaber i Blokhuse. Her skal vi alle mand af huse!!
- 12/11 **Nightchamp**
Tilmelding senest 09/11
Arrangør: OK PAN, Aarhus
Natløb i Silkeborg Sønderskov
- 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**
Tilmelding senest 16/11
Arrangør: OK PAN, Aarhus
Natløb ved Giber Aa
- 21/11 **Træningsløb**
Mødested: Statsskovdistriktets P-plads
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rebild Bakker og Rold Vælderskov
- 21/11 **Nightchamp**
Tilmelding senest 23/11
Arrangør: OK PAN, Aarhus
Natløb i Gjærn Plantage

- 28/11 **SÆSONAFSLUTNING**—se omtale i dette blad
Tilmelding senest 26/11
Mødested: Kulturstationen i Skørping
Mødetid: kl. 13:00
Hyggelig gåtur for børn og voksne med indlagte overraskelser.
- 03/12 **Natteravn**
Tilmelding senest ??/??
Arrangør: Vestjysk OK
Natløb ved Holstebro, se mere på O-service!
- 10/12 **Natteravn**
Tilmelding senest ??/??
Arrangør: VNordkredsen
Natløb i Midtjylland, se mere på O-service!



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 mailadresserne på klubbens hjemmeside.

Se også *træningsløbskalenderen* for alle vore lørdagsløb på klubbens hjemmeside.

