



Redaktionelt

En af de sidste dage i december flyttede jeg ind i en ny kalender. En papirkalender – forstås! Håbløst gammeldags sammenlignet med kalenderen i min Iphone. Men alligevel uundværlig, fordi den både giver et godt overblik, men også levner mig den store fornøjelse, med sirlig blyantsskrift, at indskrive alle de gode ting, som det kommende år byder på.

Rigtig mange steder i kalenderen står der noget med RSOK, som inviterer til en lang række aktiviteter. Sæson 2016 ligger lige foran os, selvom vi har tyvstartet med vintertræningsløb og generalforsamling. En sæson hvor man bare kan hoppe ind i startboksen og nyde de utallige gode oplevelser med kort i hånden omgivet af alle vennerne.

God fornøjelse!

HSØ/Redaktionen



Nyt fra bestyrelsen

Bestyrelsen er trukket i arbejdstøjet!

På sit første møde efter Generalforsamlingen har bestyrelsen nu konstitueret sig som følger:

- **Formand Ole Jensen**
- **Næstformand og sekretær Michael Niss**
- **Kasserer Minna Hald Andersen**
- **Løbstilmelder Hanne Veggerby**
- **Bestyrelsesmedlem Arne Mortensen**
(Arne er nyvalgt, så vi bringer naturligvis et foto)

Bestyrelsen ser et travlt forår foran sig med mange klubaktiviteter, stævnedeltagelse og undervisning af både nye og mere erfarne medlemmer.

Det nyeste initiativ er etableringen af en "Skovtroldegruppe" af mindre børn i alderen 5-8 år, som samles til orienteringsleg om tirsdagen, sammen med ungdomstræningen der fortsætter sin flotte indsats for ca. 30 deltagere i alderen 9-16 år. En anden nyhed er, at vi forsøger at aktivere de unge asylansøgere, der nu er indkvarteret i det gamle hotel på Torvet i Skørping. De bor jo i gå afstand til klubhuset. De kommer til at deltage på lige fod med alle andre i vore T-løb hver lørdag.

I løbet af foråret arrangerer vi "Divisionsmatch for 2. og 3. division", søndag den 10. april, og den 30. april arrangerer vi Find Vej Dag i Rold Skov fra Røverknolden. Dagen efter laver vi en Mini Find Vej Dag for Arden Borgerforening på Stabelpladsen i Rold Skov Hesselholt. Desuden kommer Juniorlandsholdet forbi os 4. - 5. juni, hvor de skal løbe testløb til Junior VM i Schweiz senere på sommeren.

Vi forventer stor medlemsdeltagelse i stævner som Nordjysk 2 Dages i Skagen, Påskeløbene ved Kolding, NJ Stafet i Børglum Klosterskov og NJ Lang i Bøgsted Rende ved Thisted, hvor klubbens Aktivitetsudvalg arrangerer klubtur med overnatning i Søhytten.

God fornøjelse med et spændende forår.

Ole Jensen, klubformand



Fakta: Kørselstilskud

Klubben giver mulighed for kørselstilskud til funktionsledere til stævner, ungdomstrænere i forbindelse med ungdomstræninger, alle kursusaktiviteter.

Tilskuddet er på 1,99 kr/km (statens laveste takst), men kun for kørsel ud over 20 km/dag.

Såfremt man ikke ønsker kørselstilskud siger klubben tak for sponsoratet.



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



Foråret er lige om hjørnet.....

et sikkert tegn på det: de faste lørdagsløb er startet. Med foråret kommer de åbne løb også i kalenderen.

Der lægges ud 12-13/3 med Nordjysk 2dages i Skagen, her deltager en lille flok fra RSOK.

I påsken drager en stor flok sydpå til løb i 3 dage og med overnatning på Haderslev vandrehjem (se Lene Flyvbjergs indlæg).

Sidste tilmelding til disse 2 stævner er overstået, men som det ses på aktivitetsoversigten, kommer der snart andre muligheder for at prøve andet terræn end det hjemlige. Så overvej at melde dig til nogle af løbene, tag afsted og få en god dag sammen med andre fra klubben.



Jonna

Påskeløbstur

Formanden for klubbens Aktivitetsudvalg, Lene Flyvbjerg, beretter her om en spændende tur i påsken, som udvalget har skruet sammen:

Nu er sæsonen så småt ved at starte op igen med træningsløb om lørdagen og andre aktiviteter. Det betyder også at vi kan se frem til nogle af forårets orienteringsløb. Et af de første o-stævner, der er at finde på o-service, er Påskeløbet 2016.

Påskeløbet bliver i år arrangeret af orienteringsklubberne i Kolding og Middelfart. Den første etape, Skærtorsdag, bliver afviklet syd for Kolding ved Fovslet. De 2 andre etaper bliver afviklet, Langfredag og Påskelørdag, øst for Kolding ved Stenderup skovene.

Igen i år skal der en RSOK-delegation af sted og luften de grønne jakker. I år er der næsten tilmeldt 40 løbere fra Rold Skov OK, hvilket er fantastisk. Hovedparten af dem skal bo på Haderslev Vandrerhjem, hvor Peter og hans frue står klar med både morgenmad og aftensmad til alle de trætte løbere. Stævnepladsen med vores klubbelt og vandrerhjemmet bliver helt sikkert ramme om en masse hyggelige timer med god snak om kort, vejvalg og alt mulig andet. Vi håber også på at kunne skåle for en eller to sejre efter dagens løb.

Sidste år var det første gang vores lille familie på 4 deltog i Påskeløbet. Det blev en dejlig oplevelse, både med sejre,

ærgrelse over glemte poster og især en masse hyggeligt samvær med venner og bekendte fra klubben.

Det var en dejlig måde at fejre påsken på, og jeg ser frem til endnu et Påskeløb.

Lene Flyvbjerg



Idrætskonference i Rebild Kommune

Onsdag, den 27. april 2016 inviterer Rebild Kommune til Fritids- og Idrætskonference på Comwell Sport Rebild Bakker (hotellet i Rebild!).

Konferencen byder på indlæg af blandt andet Ulrik Wilbek, sportschef i Dansk Håndbold Forbund, Jesper Møller, formand for DBU og Søren Møller, formand for DGI, og sætter fokus på udviklingen af fritids- og idrætlivet med emner som talentudvikling, individuel idræt kontra foreningsidræt, hvordan aktiveres de "gråhårede" idrætsudøvere og et bud på fremtidens idrætshaller og anlæg.

Konferencen starter kl. 19:00 og der er adgang for alle. Der er max plads til 200 deltagere og der kræves tilmelding. Rold Skov OK er naturligvis repræsenteret ved formand Ole m.fl., men er du også interesseret i at deltage, så send straks en mail til Maria Knudsen i Rebild Kommune på adressen mpkn@rebild.dk

HSØ



Find Vej Dagen 2016

Rigtig mange mennesker har stiftet bekendtskab med o-sporten og Rold Skov Orienteringsklub gennem Find Vej Dagen de seneste 3 år. Så naturligvis deltager vi også i den landsdækkende Find Vej Dag:

Lørdag den 30. april 2016

Find Vej Dagen afvikles i lighed med tidligere år ved Røverknolden, lige øst for Rebild med parkering ved Rebildvej 2, 9520 Skørping. Dette sted har mange gode kvaliteter for en Find Vej Dag. Først og fremmest er der mulighed for at komme indenfor i Vedsted Skovhus, hvis vejret ikke er med os. Det er let at finde på vejen mellem Rebild og Skørping, og mange mennesker kender stedet. Der er også en spændende legeplads som også kan opsøges. Der er lidt gåafstand fra parkering til start ved Vedsted Skovhus, men det gør ikke noget da vi så lettere kan "holde" lidt på vores gæster og få en god snak med dem, efter de har været i skoven.



Igen i år afvikles Find Vej Dagen sammen med vores sædvanlige lørdags T-løb. Find Vej gæsterne oplever et aktiv klubliv, og hvis der er nogle der vil prøve større udfordringer end Find Vej banerne, er der mulighed for at prøve en mellemsvær eller sværere bane.

Til Find Vej Dagen laves begynderbaner på ca. 2, 3,5 og 5 km. samt en børnebane og en opgave med foto-orientering.

De seneste år har vi været begunstiget med et meget flot fremmøde. Det håber vi naturligvis også på i år, og jeg vil bede alle vores medlemmer om at give arrangementet en god foromtale i jeres omgangskreds. Der trykkes plakater og foldere til uddeling, ligesom vi vil forsøge at få en omtale på skolernes intranet. I år vil vi styrke markedsføringen i den tidligere Nørager Kommune og vil gerne have hjælp med at ophænge plakater og uddeling af foldere i Nørager, Haverslev og Ravnkilde.

Det er nødvendig med en god bemanning, så vores gæster føler sig velkommen og kan opleve, at vi hjælper dem godt i gang med o-løbets glæder. **Hvis du har mulighed for at hjælpe med afviklingen bedes du kontakte Henrik på helrik@mail.dk eller mobil 2916 7875.**

Igen i år vil vore gæster blive inviteret til at deltage i nogle opfølgingsløb. Det første afvikles allerede dagen efter fra Stabelpladsen i Arden, hvor der afholdes en Mini Skovens Dag. Rold Skov OK deltager med en begynderbane og en let bane i Rold Skov Hesselholt lige nord for Arden by. Ellers afvikles opfølgingsløbene sammen med vore ugentlige træningsløb. Ud over de sædvanlige baner til T-løb bliver der en lidt længere begynderbane. Der afvikles følgende opfølgingsløb:



- Søndag den 1. maj start mellem 11:00 og 13:00, Stabelpladsen, Skovvej 68, 9510 Arden
- Torsdag den 12. maj start mellem 18:00 og 19:00, P-plads Møldrupvej 26, 9520 Skørping
- Lørdag den 21. maj start mellem 13:00 og 13:30, P-plads ved Frueskoen
- Lørdag den 28. maj start mellem 13:00 og 13:30, Klubhuset, Mosevej 9, 9520 Skørping

Henrik Houmøller





Stævnelederen har ordet!

Som mange af jer sikkert allerede ved, skal klubben arrangere en 2-3. divisionsmatch for Nordkredsens klubber, søndag den 10. april 2016.

Jeg blev spurgt, om jeg ville i mesterlære som stævneleder, og det kom jeg i et "svagt øjeblik" til at sige ja til.

Det virkede ikke særligt skræmmende på det tidspunkt, og jeg er altid klar til en frisk udfordring.

Opgaven har da heller ikke givet anledning til søvnløse nætter endnu, men den har alligevel fyldt en hel del i mine tanker. Det er jo mange ting man skal sætte sig ind i og forholde sig til.

Løbet er for længst annonceret i o-service med venlig hjælp fra Michael, som også ordner beregningen, når vi kommer dertil.

Lige nu er jeg i fuld gang med at sætte mit stjernehold.

Morten Kappel har indvilget i at lægge baner med Søren Flyvbjerg som banekontrol. Med to så kompetente folk er jeg sikker på, at vi kan glæde os til nogle spændende og udfordrende baner.



Jeg håber på et sted mellem 200 og 300 løbere og kan kun opfordre alle klubmedlemmer, der ikke hjælper til på dagen, til at stille op til løb (det er gratis). Håber på en bragende succes og høj himmel med fuld forårsol på løbsdagen, og selv om der sikkert venter en del møder og udfordringer forude, er jeg fortrøstningsfuld.

Det giver også en del ro i maven at have Helge som stævnekontrollant.

Helmut Hilden



Nytårsløbet i Bælum Sønderskov

124 friske løbere, heraf 49 fra RSOK, var enige om, at o-løb er en god start på et nyt år og mødte derfor 1. januar op til Tømmermandsløbet.

Igen i år kunne klubbens korttegnere præsentere et nyt kort, Bælum Sønderskov, et lille område på kun ca. 2,5 km². Kortet er delvis tegnet som et sprintkort og i målestok 1:5000.

Selvom området ikke er ret stort, er det meget varieret med forskellig gennemløbelighed, et område der er temmelig kuperet og en kilde med en lille sø. Midt i det hele ligger Skovpavillonen, et gammelt udflugtssted, der nu bl.a. bruges til afholdelse af koncerter med navne som Ib Grønbech, Lis Sørensen og Allan Olsen. Med start herfra havde Helge Søgaard lavet baner på ca.



2,5, 4 og 6 km. Den længste bane med så mange poster, at der måtte et kortvend til. Fra starten stiger terrænet ret meget, så for nogen var det en hård start.

Efter løbet var der varm suppe til alle, og til de meget sultne var der mulighed for grillpølser.

Vejret var næsten som lovet, tørvejr og enkelte solstref, så løberne gav sig efter løbet tid til at snakke lidt og ønske hinanden godt nytår. Håber vi ses 1. januar 2017.

Jonna





Byt selv træningsløb service

Brugernavn: Michael

Adgangskode: *****

Login

Mangler du en adgangskode og er du medlem af Rold Skov OK, så kan du få den ved at kontakte support@roldskovok.dk

Bestyrelsen
Kontaktpersoner og udvalg
Medlems login
Banelægger instruks

28-05-2016	kl.13 - 13:30	4 - Klubhuset - Mosevej 9	Nørrekov (1:10000)	Michael Niss Peter Henneby	alm.
------------	---------------	---------------------------	--------------------	-------------------------------	------

Din banelægning

Dato	28-05-2016
O-kort	Nørrekov (1:10000)
Mødested	Klubhuset - Mosevej 9
Start-tid	kl.13 - 13:30
Banelægger	Michael Niss
Hjælper	Peter Henneby
Bemærkninger	

Jeg vil gerne give denne banelægning væk

Jeg vil gerne bytte denne banelægning væk

None
Rold Skov OK <support@roldskovok.dk>
Roldskovok.dk - Tilbud om overtagelse/bytning af banelægning

Do har på www.roldskovok.dk fået tilbud fra Test Bruger om at overtage din banelægning den 01-09-2016. Vil du gerne bytte med en af følgende banelægninger?

Dato	Start-tid	Mødested	O-kort	Banelægger	Hjælper
01-09-2016	kl.13 - 13:30	1 - Blåkilde P-plads	Nørrekov (1:10000)	Test Bruger	Ole Jensen

For spørgsmål angående denne email, kontakt support@roldskovok.dk

Mvh
Rold Skov OK

28-05-2016	kl.13 - 13:30	4 - Klubhuset - Mosevej 9	Nørrekov (1:10000)	Michael Niss Peter Henneby	alm.
------------	---------------	---------------------------	--------------------	-------------------------------	------

Din banelægning

Dato	28-05-2016
O-kort	Nørrekov (1:10000)
Mødested	Klubhuset - Mosevej 9
Start-tid	kl.13 - 13:30
Banelægger	Michael Niss
Hjælper	Peter Henneby
Bemærkninger	

Jeg vil gerne give denne banelægning væk

Jeg vil gerne bytte denne banelægning væk

Do har modtaget følgende tilbud: (tryk på link i første kolonne for at acceptere tilbuddet)

Dato	Start-tid	Mødested	O-kort	Hvem	
Giv væk				Test Bruger	
Byt	01-09-2016	kl.13 - 13:30	1 - Blåkilde P-plads	Nørrekov (1:10000)	Test Bruger

I har nu mulighed for selv at bytte træningsløb på hjemmesidens kalender uden involvering af Minna.

Jeg vil gerne starte med at beklage hvis det lyder lidt kompliceret, i virkeligheden er det ret enkelt. Er der nogen problemer så tøv ikke med at kontakte mig på support@roldskovok.dk

1. Den der ønsker at komme af med et løb logger ind på hjemmesiden.
2. Tryk på dit navn i kalenderen ud for det løb du vil af med
3. Marker i vinduet om du vil give banelægningen væk og/eller bytte den væk.
4. Den der ønsker at overtage logger ind på hjemmesiden.
5. Tryk på navnet for den der pt. har banelægningen, markeringen med ved et navn indikerer at vedkommende ønsker at komme af med banelægningen.
6. Marker nu om du ønsker at overtage eller hvilken af dine nuværende banelægninger du vil bytte med.
7. Nuværende banelægger modtager en email med tilbudet om bytning/overtagelse.
8. Igen logger man ind på hjemmesiden og trykker på sit navn i kalenderen.
9. Der trykkes nu på linket ved det tilbud man vil tage imod. Bytningen er nu gennemført.

MOKN

Bestyrelsen
Kontaktpersoner og udvalg
Medlems login
Banelægger instruks

28-05-2016 kl.13 - 13:30 4 - Klubhuset - Mosevej 9 Nørrekov (1:10000) Michael Niss Peter Henneby Find vej-opfølgning samt alm. træningsløb

Den banelægning du kan overtage som banelægger

Michael Niss vil gerne give eller bytte denne dag væk

Dato	28-05-2016
O-kort	Nørrekov (1:10000)
Mødested	Klubhuset - Mosevej 9
Start-tid	kl.13 - 13:30
Banelægger	Michael Niss
Hjælper	Peter Henneby
Bemærkninger	

Jeg vil gerne tilbyde at overtage denne banelægning

Jeg vil gerne bytte med en af de banelægninger jeg markerer her under

Dato	Start-tid	Mødested	O-kort	Banelægger	Hjælper
<input checked="" type="checkbox"/>	01-09-2016	kl.13 - 13:30	1 - Blåkilde P-plads	Nørrekov (1:10000)	Test Bruger Ole Jensen





Generalforsamling 2016

Til generalforsamlingen i RSOK mødte 18 medlemmer op, et lidt skuffende antal. Det ville være dejligt, hvis nogen af vores mange nye medlemmer havde lyst til at deltage, men måske var det håndboldlandskampen Danmark/Sverige, der trak mere.

Første punkt på dagsordenen efter valg af dirigent er bestyrelsens beretning. Som noget nyt supplerede de forskellige udvalg i år med beretning om, hvad de har beskæftiget sig med i det forløbende år, og hvilke planer der er for det kommende. Det er imponerende, hvad der bliver præsteret af arbejde i de forskellige udvalg. Lige fra vedligeholdelse af klubhus over ungdomstræning, korttegning til indsats i forbindelse med deltagelse i åbne løb og kurser.

Der var ikke store ændringer på de forskellige poster, kun på en post var der nyvalg idet Henrik Houmøller efter 18 år i bestyrelsen, heraf 4 år som formand, ønskede at træde ud af bestyrelsen.

Der var blomster og vin til Henrik og en stor tak for hans store arbejde i klubben.

Et udførligt referat af generalforsamlingen er udsendt.

Jonna



The Newcastle and Sydney Summer Series – o-løb blandt slanger og edderkopper!

Eftermiddagen forinden det første løb, sad jeg og bladrede i en bog ude på terrassen med udsigt udover duftende eukalyptustræer, og længere nede ad bakken, Stillehavets dyblå uendelighed med den hvide brænding af store tunge bølger, der slog ind mod den lyse sandstrand. Stedet var Whitebridge, Newcastle, knapt to timers kørsel nord for Sydney, hvor vores datter Lotte bor sammen med hendes australske mand, Tommy, og deres børn, Thomas, Matilde og Anna.

Og det første løb var ét af i alt 6 små løb, som vi deltog i, mens vi var på besøg Down Under. Australierne løber ikke i skovene i sommerperioden, som er lig med vintervejrh herhjemme, men laver i stedet en lang række by- og parkorienteringsløb, på samme træningsløbsniveau som lørdagsløbene i Rold Skov OK.

Grunden hertil fremgik med al tydelighed af førortalt bog, der med kulørte illustrationer beskrev "The Australian Wildlife". For stort set alt, hvad der færdes i skovbunden, havde betegnelsen "dangerously venomous".... whip snake, brown snake, black snake, red belley snake, large taipansnake, copperhead snake, tiger snake og death adders og mange andre slangefætre, man sagtens kunne forestille sig ligge op ad poststativet med den rød/hvide skærm. Ikke at forglemme alle edderkopperne: Redbacks spiders, funnel webspiders og meget andet kryb.

Nå, nu nytter det jo ikke at lade sig forskrække på forhånd, så vi mødte frejdt op til det første Newcastle Summer-Series løb i landsbyen Westin en onsdag aften i bagende varme. Konceptet var denne dag ingen postskærme, men i stedet var hver post på kortet eksempelvis en forhæng, en lygtepæl eller et andet objekt i den lille varme og døsig by. Hver "post" havde så et spørgsmål med 3 mulige svar, eksempelvis om postkassen var monteret på en træstub, et jernstativ eller en trætønde. Rigtigt svar gav et antal points – alt sammen indenfor en max.tid på 45 min. Bestemt en sjov ide, som vi sagtens kan genbruge i vore hjemlige byterræner.

Australien er meget præget af engelsk kultur, som man bragte med sig, da Captain James Cook og hans skib HMS



Endeavour, som de første englændere landede i Botany Bay, lige syd for det nuværende Sydney i 1770. Portugiserne og hollænderne havde ganske vist

været der 164 år tidligere, men den slags uvæsentlige detaljer lå dengang ikke til verdens største kolonimagt. Samme Botany Bay er i øvrigt justeret en del i udseende, da landingsbanerne til Sydney International Airport, Kingsford Smith, i dag strækker sig langt ud i bugten.

Straffefanger og andet udskud, som The Upper Class hjemme i England, uden at blinke, eksporterede til kolonien omme på den anden side af jordkloden, satte sit præg på den unge nation. Men i dag er australierne flinke og usædvanligt gæstfrie folk. Man vænner sig hurtigt til den drøvende brede australske accent, og er man i tvivl siger man bare "G'day Mate", "No worries Mate" eller "Catch U' up later".



De næste løb førte os til sjove og anderledes steder som The Entrance, Broadmeadow, Berkely Vale, Greenpoint og Birch Grove. Sidstnævnte i Sydney, hvor også Operahuset blev besøgt. Kortene var fine og det var faktisk sjovt at se, hvordan australierne boede og indrettede sig i de mange villakvarterer og parker, som vi besøgte på denne måde. Undervejs ser man mange andre stednavne, som stammer fra kontinentets originale befolkning, som Tumbi Umbi, Kurri Kurri og



Woolloomooloo. Ved alle løb var der en afslappende stemning, små meldinger om at kontrolenheden ved post 6 ikke virkede, og et campingbord, hvor banelæggeren holdt styr

på deltagerne og deres løbstider. Ganske hjemligt!

Skovene og terrænerne i delstaten New South Wales i den sydøstlige del af Australien er præget eukalyptustræer, som huser massevis af fugleliv som papegøjer og kookaburras (latterfugle), som med høje lyde vækkede os hver morgen i familiens hus. Og på deres udsigtsterrasse havde et par store kakadue-papegøjer slået sig ned på foderbrættet, hvor de stolt viste den gule hovedpragt frem.

Turen bød også på dage i Sydney, som er en megaflot by, og badning i Stillehavet – heldigvis uden shark-attacks!

Og hvad med slangerne? Tja, vi så ikke så meget som halespidsen af en. Lige bortset fra den lille pythonslange, som en dag var flyttet ind i en klatreplante, der voksede ude ved indkørslen til huset. Og den var jo aldeles harmløs!

HSØ



Ungdomstræning – nu med Skovtrolde og talentudvikling

Sidste tirsdag startede ungdomstræningen op igen, efter en kort vinterpause i januar og februar måned. Og denne gang med endnu mere liv og aktivitet end hidtil, fordi ungdomstræningen nu er udvidet med Skovtrolde.

Hvad er nu det for noget? - jo, det er såmænd et godt tilbud til alle klubbens børn i alderen 5 til 8 år, hvor vi hver tirsdag laver udendørs leg, sjov i naturen og meget lette øvelser med kort i hånden. Løjerne for denne gruppe ledes af Ole Jensen og Ansa MacLassen.

Ungdomstræningen er for børn og unge, fra det år hvor de fylder 9 år. Her gælder det i højere grad orienteringsteknisk træning opdelt i 4 niveauer – begynder, let, mellemsvær og svær. Alle træninger har indlagt o-tekniske momenter, da erfaringerne fra sidste års ungdoms-





træning viste, at vore ungdomsløbere meget hurtigt blev rigtigt gode med kort og kompas i hånden.

Hovedoverskriften er naturligvis forsat, at det skal være sjovt, og at der er plads til alle i et trygt og vedkommende fællesskab. Ungdomstræningen ledes af Elizabeth Borchorst, Mette Byskov og Helge Søgaard, der også er koordinator for både Skovtrolde og Ungdomsløberne.

Både Skovtrolde og Ungdomsløbere mødes samme sted hver tirsdag kl. 16:30 – til ca. 18:00. Mødestederne er forskellige steder i skoven, og tager udgangspunkt i de steder, hvor vi også afholder klubbens træningsløb fra. Og det hele bakkes flot op af forældregruppen, som på skift er udskrevet som hjælpetrænere, postindsamlere og kagebagere. Jo flere vi er om opgaverne, jo nemmere går det!

Vores liste over potentielle deltagere rummer lige nu ca. 50 navne på børn og unge (og deres forældre!) i Skovtrolde og Ungdomsgruppen, som alle har fået tilsendt planen for første halvår i 2016. Alle er velkommen, men skulle der være forældre med børn og unge i de anførte grupper, som ikke har fået tilbuddet, så kontakt Helge på hanebuen23@gmail.com

I er meget velkommen, hvilket også gælder klassekammerater og nabobørn, som har lyst til at prøve.

HSØ



Træner-1 kursus betyder nye instruktører i klubben

I januar afsluttede Søren Flyvbjerg og jeg Træner-1 uddannelsen (klubinstruktør). Dette kursus blev afviklet af Dansk Orienterings-Forbund over 2 weekender på Himmelbjergegnens Natur- og Idrætsefterskole syd for Silkeborg.

Det har været et spændende kursus, og undervejs er vi blevet undervist i bl.a. banelægning, teknisk og fysisk træning. Kurset har budt på en god blanding af teori og praktiske øvelser ude i skoven. Vi var blandt andet ude at løbe i Silkeborg Sønderskov, som sagtens kan konkurrere med Rebild Bakker, da store dele af skoven er mere kuperet end vore hjemlige højdedrag.



Kurset bød også på undervisning i it-programmet Condes, som anvendes til banelægning. I forbindelse hermed blev vi introduceret til hvordan man laver kompastræning i form af korridorløb eller frimærkeløb. I begge tilfælde er dele af kortet blændet af, så man tvinges til at holde kompaskursen undervejs. Det håber jeg, at vi kan få afprøvet til et træningsløb i RSOK i løbet af året.

Ellers var formålet med kurset, at vi skal kunne hjælpe med at tage imod nye løbere i klubben, og få dem introduceret til sporten og hjulpet godt i gang.

Mads Kappel





DOF Akademiet

- en kursusdag i Ringe på Fyn.

Lørdag den 16. januar startede 7 morgenduelige medlemmer fra klubhuset med kurs imod Ringe på Fyn. DOF, vores hovedforbund, havde inviteret til en kursusdag med et bredt tilbud af kurser som *stævneledelse, banelægning, skoleorientering, condés banelægningsprogrammet, rekruttering og fastholdelse, facebook m.m.*

Helle, Arne C. og Morten fik hævet deres niveau i banelægningens kunst, Morten er jo banelægger på årets første åbne stævne. Johan fik udbygget sin viden som stævneleder, som han får brug for ved klubbens DM-arrangement i 2017. Michael repræsenterede Rold Skov OK med et oplæg om hvordan, vi her i klubben dyrker "Rekruttering og Fastholdelse" af medlemmer. Hanne deltog i facebook kurset og Ole deltog i Skolereformens muligheder indenfor skoleorientering.

Alle havde en udbytterig dag, hvor vi samtidig mødte løbere fra andre klubber til gensidig inspiration og udvikling. Uddannelse er et af klubben vigtige fokusområder, og derfor var det også dejligt at sende 7 medlemmer på kursus over en bred vifte af emner.

Kursusdagen i DOF-regi vil blive tilbudt igen januar 2017. Og internt i klubben vil vi hen over året tilbyde både Grundkursus i Find vej og i Videregående Orienteringsteknik for de mere øvede medlemmer. Disse kurser forgår med klubbens egne instruktører og med klubhuset som udgangspunkt.

Ole



Træningsløbsstatistik

Dato	Antal Fod-O	Antal MTBO
16.01	33	-
30.01	50	-
06.02	26 (byløb)	-
13.02	54	-
05.03	24	-

Glæd dig til næste nummer!

Læs hvordan det gik for en debuterede stævneleder, om en super tur til Påskeløb i det sydjske og om klubbens helt store rekrutteringsindsats: Find Vej Dagen.

Men også spændende oplæg om kommende løb som eksempelvis Nordjyske mesterskaber i stafet. Og nyt om forårsklassikeren i Rold Skov OK: Naturvandringen, hvor hele familien hygger sig på en sjov og anderledes tur i naturen.

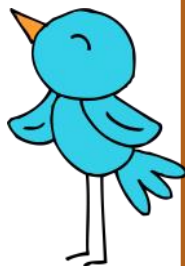
Redaktionen [har](#) spidset blyanten!

NÆSTE NUMMER UDKOMMER PRIMO MAJ 2016!!



Kommende trænings- og åbne løb

- 11/03 **Nordjysk 2-Dages**
Ingen tilmelding
Arrangør: OP Vendelboerne
Fortræning i Bunken Klitplantage – natløb!
- 12/03 **Træningsløb**
Mødested: Klubhuset, Mosevej 9
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rold Skov Nørreskoven
- 12/03-13/03 **Nordjysk 2-Dages**
Tilmelding senest 26/2
Arrangør: OK Vendelboerne
2-dages arrangement i Skagen Klitplantage
- 19/03 **Træningsløb**
Mødested: Store Økssø P-plads
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rold Skov Hesselholt
- 19/03 **OrienteringsDuathlon**
Tilmelding senest 14/3
Arrangør: Karup OK
O-løb i Stendal og Ulvedal Plantage
- 24/03-26/03 **Påskeløbene**
Tilmelding senest 3/3
Arrangør: Kolding OK og Melfar OK
Stort 3-dages stævne med RSOK klubtur i Fovslet og Stenderupskovene
- 02/04 **Træningsløb**
Mødested: Rebild Skovhuse
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rold Skov Mosskov
- 02/04 **DM-Nat**
Tilmelding senest 18/3
Arrangør: Mariager Fjord OK
Danmarksmesterskab i Hou Skov
- 03/04 **O-løb efter DM-Nat**
Tilmelding senest 25/3
Arrangør: Mariager Fjord OK
Alm. o-løb dagen efter DM-Nat, også i Hou Skov
- 10/04 **Divisionsmatch og alm. o-løb**
Tilmelding senest 1/4
Arrangør: Rold Skov OK
Klubbens eget arrangement i Rold Skov Nørreskoven v/klubhuset



- 16/04 **Træningsløb**
Mødested: Møltrupvej Nordligste P-plads
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rold Skov Mosskov
- 16/04 **Vårsprinten**
Tilmelding senest 8/4
Arrangør: Silkeborg OK
Sprintorientering i Ry – bykort!
- 17/04 **Divisionsmatch og alm. o-løb**
Tilmelding senest – ikke oplyst p.t.
Arrangør: Aalborg OK
O-løb i Kollerup Plantage
- 22/04-23/04 **DM-sprint**
Tilmelding senest 8/4
Arrangør: OK HTF (Haderslev)
Danmarksmesterskab i sprint og stafetsprint i Haderslev By
- 23/04 **Træningsløb**
Mødested: Skørping Skole
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rold Skov Mosskov
- 24/04 **DM-Ultralang**
Tilmelding senest 10/4
Arrangør: OK HTF (Haderslev)
Danmarksmesterskab i ultralangdistance på Rømhø
- 30/04 **Træningsløb**
Mødested: Røverknolden P-plads
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rold Skov Nørreskoven
- 07/05 **Naturvandring**
Nærmere oplysning i næste nummer
Udflugt for hele familien RSOK!
- 08/05 **Gudenådysten**
Tilmelding senest – ikke oplyst p.t.
Arrangør: Silkeborg OK
Alm. o-løb i Silkeborg Sønderskov

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 kalenderen for alle vore lørdagsløb på klubbens hjemmeside.