

Redaktionelt

De store rejsebureauer udsender altid deres sommerkatalog her i foråret. Det samme gør "RSOK-Travels" i form af dette O-Brev, hvor både formanden og andre artikler omtaler de mange muligheder for orienteringsoplevelser.

Men der er andre gode nyheder. Klubbens helt nye kort over Rold Skov Hesselholt blev indviet med familien Veggerby/Kappel ved træningsløbsroret, og lige nu tegnes de sidste streger på Oplev Krat. Og så arrangerede Helmut og hans crew et super flot stævne den 10. april.

Vi ser de grønne klubjakker overalt og i stort tal. Senest til en fantastisk Påskeløbstur – tak til Aktivitetsudvalget for gode dage i Haderslev.

HSØ/Redaktionen

SIDSTE NYT

Dobbelt DM Sølv til Ida Riis

Madsen – og DM Guld til Jonathan!

Allersidste nyt fra DM-weekenden den 22-24. april 2016:

Her spurtede Ida Riis Madsen sig til en DM-sølvmedalje ved DM-Sprint i Haderslev. Samme dag tog Jonathan Birk Nielsen en DM-guldmedalje. Jonathan er også RSOK'er, men løb denne dag for Aalborg OK.

Og dagen efter gentog Ida succes'en ved DM Ultralang på Rømø, ved også at snuppe en sølvmedalje her. STORT TILLYKKE med de første DM-medaljer til vore skrappe ungdomsløbere.

Mon ikke både ungdomsløberne, forældrene og ungdomstrænerne er stolte??

HSØ





Nyt fra bestyrelsen

Et super forår og sommer er i sigte!

Søndag den 10. april mødte over 350 løbere op på græsarealet foran klubhuset til en dyst om placeringerne i 2. og 3. division. Et super stævne med megen ros for baner og stævneplads.

Der er også god grund til at rose de 3 debutanter på hver deres vigtige pladser, det kan man vist kalde **BESTÅET!** Tillykke til banelægger Morten Kappel, banekontrol Søren Flyvbjerg og stævneleder Helmut Hilden.

Lidt malurt var der dog, i det en del løbere bl.a. fra bane 1 åbenbart ikke kendte reglen om, at olivengrønt er privat og dermed forbudt område. Skovfogeden på Hollandshus var lidt irriteret over løbere i hans baghave. Men jeg tog efterfølgende en forsonende snak med ham, så sagen blev bilagt i fredsommelighed.

Ungdomsafdelingen er "succesramt" med op til 45 børn og unge hver tirsdag i de 2 grupper af ungdomsløbere og skovtrolde. Jeg føler mig som *Jeppe i Baronens seng*, fordi vi for 3 år siden overhovedet ikke tænkte på at have en ungdomsafdeling i klubben. Fantastisk indsats der gøres her.

Årets medlemsstatistik fra DOF viser samme vej. Det høje aktivitetsniveau betyder også flere medlemmer. Rold Skov OK er nu næststørste klub i Nordkredsen med 112 medlemmer over 8 år, dertil kommer de 20 skovtrolde, og kun overgået af Aalborg OK.

Der er masser af "åbne løb" forår og sommer rundt omkring i landet, hvor man konkurrerer med løbere fra andre klubber. Lige foran os har vi det traditionsrige NJ-Stafet der løbes i Bøgsted Plantage midt i Vendsyssel, derefter kommer Gudenådysten i Silkeborg og Forårsdysten i Palsgård Skov nord for Horsens. Så bliver det tid til Familieturen med Klitløbet i Thy Nationalpark

ved Bøgsted Rende og Vestjysk 2 dages i Husby. Og i sommerferieperioden er der så Læsø 3-dages der trækker, med det helt store og sjove grill set-up.

Se mere på www.o-service.dk eller nederst i O-Brevet. Vi ses i skoven.

Ole Jensen,
klubformand



Træningsløbsstatistik

Dato	Antal Fod-O	Antal MTBO
12.03	38	-
19.03	71	-
02.04	67	4
16.04	26	-
23.04	34	2

Naturvandring den 7. maj

i Vester Lovnkær

Indbydelsen er udsendt direkte pr. mail til alle medlemmer, men et godt tilbud kan man sagtens gentage.

Det gælder naturligvis naturvandringen i Vester Lovnkær ved Visberggård. For jer, som ikke har været med ved tidligere lejligheder, så er det en super hyggelig tur, hvor der er lagt vægt på naturoplevelser og hyggeligt samvær og god snak mellem deltagerne. Og vi kan godt allerede nu afsløre, at Annelise og Torben Elin har gjort meget ud af forberedelserne, og at der derfor venter en både spændende og interessant tur.

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





Vi mødes kl. 09:30 ved mindestenen for "Den Hvide Hest" i Visborg, som har en både royal og territorial historie, og her starter vi med formiddagskaffe/te og nyder den smukke udsigt over Visborggård.

Herefter kører vi samlet ned til skovfogedboligen, Lovnkærgårdsvej 14 (sidevej til Als-vejen). Her har vi fået tilladelse til hensynsfuld parkering. Vi går en rundtur ad gode skovveje i denne skov, som i dag har en blandet bevoksning med både løv- og nåletræer med et aktivt skovbrug, men tidligere var urskovsagtig og præget af elle-sump.

Turen er på 9-10 km ad gode stier i fladt terræn. Frokostpausen holder vi ca. midtvejs.

Undervejs hører vi lidt om skoven og dens historie med tråde til en københavnsk professor samt en kendt person fra den nyere Danmarkshistorie.

Hvis der er interesse for det, kan vi afslutte dagen med eftermiddagskaffe ved den nærliggende Havnø Mølle.

Medbring: Kaffe/ te til formiddag (og evt. eftermiddag), mad og drikke til frokost - og myggebalsam, da myggene



siges at være dobbelt så store her på grund af fugtigheden!

Tilmelding er ikke nødvendig.

Veibeskrivelse: Følg Astrupvej fra Skørping (519) mod Hadsund. I rundkørslen lige inden Hadsund, hvor man møder vejen fra Terndrup, køres mod Visborg og herfra mod Visborggård. Mindestenen ligger ved udkørslen af Visborg neden for kirken.

Annelise og Torben Elin

NJ Stafet – nu skal vi stramme elastikken

Kristi Himmelfartsdag er en ganske særlig dag – i hvert fald i nordjyske o-løbskredse. Her skal vi nemlig til de nordjyske mesterskaber i stafetorientering med medbragt madkurv.

Først stafetten: Tilmeld jer via O-service. Klubben sætter holdene denne dag medmindre man i forvejen selv har samlet et "dreamteam".

På banerne skal den gives max. gas, da vi skal have de grønne klubjakker talrigt på sejrskamlen.

Dernæst madkurven: Husk at medbringe madkurv, campingbord og stole, for bagefter løbet samles vi ved et langbord i det fri, hvor den medbragte mad nydes sammen med alle vennerne fra RSOK. Kolde øl og en lille en til højrebønet er også tilladt denne dag.



Der er plads og stafethold til alle. Især vil vi gerne have rigtig mange ungdomsløbere med, så vi tilbyder enten, at de kører med andre – eller allerbedst, at forældrene også tager med, uanset om I løber eller ej.

Vi garanterer en smadderhyggelig dag med spænding, sjov og hyggeligt samvær.

HSØ



Familieturen til Nationalpark Thy og Klitløbet

Familieturen 2016 går denne gang til Nationalpark Thy, og er en oplagt mulighed for en rigtig hyggelig weekend for hele familien – både børn og voksne.

Vi har lejet spejderhytten Søhytten, der er beliggende på Vorupørvej 261, 7700 Thisted. Turen finder sted fra lørdag d. 18/6 med ankomst kl.10 til søndag d. 19/6.

Om hytten:

Indeholder 30 sovepladser fordelt på 5 soverum. Vi forventer at soverummene fyldes op, uden mulighed for deciderede familierum. Bonus er, at man så kommer til at kende sine klubkammerater lidt bedre. Men man kan også medbringe et telt, der kan slås op ved hytten, ligesom der er 2 shelters til rådighed.

Af praktiske årsager, og med baggrund i at det er en familietur, deltager børn kun ifølge med forældre/bedsteforældre.

Programmet:

Er nu fastlagt og byder ud over hyggeligt samvær med alle vennerne fra klubben på følgende muligheder:

Lørdag formiddag: Ankomst, derefter vil der være *Introduktion til kliterræner*, et o-teknisk oplæg af klubbens ungdomstrænere, kombineret med praktiske øvelser for børn og voksne. Hvad er teknikken og hvilke fiduser er gode at kende, når posterne skal findes i det vanskelige kliterræn.

Derefter spises der medbragt frokost.

Lørdag eftermiddag: Fælles gåtur, hvor vi ser lidt nærmere på den smukke natur omkring Søhytten og skuer ud over Vesterhavet. Men også plads til kaffe, kage, snak på tværs og boldspil, lege for børn og voksne, og hvad vi nu ellers finder på.

Søndag: Oprydning, rengøring og pakning om morgenen og efterfølgende deltager vi i Klitløbet – **HUSK** selv tilmelding hertil via o-service, helt som vi hver især plejer at gøre, når vi skal til løb. Klubben betaler startafgiften denne dag, så der er ikke mange undskyldninger for ikke at deltage!

Forplejning:

Lørdag til frokost spiser man medbragt madpakke. Om eftermiddagen vil der være kaffe, saftvand og nogle få heldige får ved lodtrækning lov til at bage kage til kaffen. Lørdag aften bestiller vi mad fra MENY i Vorupør. Husk drikkevarer (rødvin anbefales). Søndag morgen vil der være brød, ost, kaffe m.m. Hvis I ønsker at smøre madpakke til søndagens Klitløb, skal I selv medbringe til dette.

Medbring:

Madpakke til lørdag middag, Drikkevarer til lørdag aften, lagen, sovepose, håndklæde, tøj efter vejret og selvfølgelig den grønne klubhabit, som skal luftes på stævnepladsen søndag.

Prisen:

Prisen er kr. 100 pr. næse, der er fyldt 8 år, derunder halv pris.



Spørgsmål om turen og tilmelding:

Til Lene Flyvbjerg på mail roldskovok@gmail.com senest, søndag den 12. juni 2016.

Vi glæder os til at se jer alle.

Hilsener

AKTIVITETSUDVALGET

v/Henrik Houmøller og Lene Flyvbjerg





Nordjysk 2-Dages på Toppen af Danmark

En af de faste traditioner i vort lille o-løberhjem, er deltagelsen i den "store" sæsonåbning, som finder sted ved Nordjysk 2-Dages. Det er et stort o-løbsarrangement, der på skift varetages af Aalborg OK og OK Vendelboerne, og som regel i en weekend midt i marts.

Men måske skulle man hellere kalde arrangementet for de sydnorske mesterskaber, for traditionelt er der rigtig mange norske o-løbere, som hungrer efter snefrie løbsterræner, tilstede ved arrangementet.

I år løb vi i Kirkemilen lige syd for Skagen begge dage. En del af klubbens deltagere husker det fra sidste sommers

klubtur til Skawdysten, hvor erindringerne lød på et super godt kort og terræn, lidt lange løbstider og med masser sol og varme på stævnepladsen.

Det blev gensynets glæde med hensyn til kort, terræn og de lange løbstider.

Heldigvis var formand Ole på pletten med klubtellet, så vi havde læ i det lidt friske forårsvejr. Nogle af de yngre familier i klubben havde lavet en lille ferie ud af deltagelsen, og var indlogeret på Hotel Skagen Strand, mens andre tog køreturen hver dag.

Første løbsdag var sjov og spændende i det udfordrende terræn og med Steen Frandsens superskarpe kort, og de kortere baner undgik våde fødder ud over hedearealerne.

Søndagen bød på den mere klassiske o-løbsdisciplin i klitterræner: "Kravlen rundt i TP" (TP står her for "tæt pis" – men da O-Brevet er et lødigt magasin, så tager vi ikke den slags ord under vores pen!!). Rigtig mange poster lå inde i kurvedetaljer i tætte og stive klitfyrbekvoksninger, så mine vintertights, ganske vist af ældre årgang og repareret/syet talrige gange for "elitehuller", mødte deres endeligt i den arrige bevoksning. Udtjente, efter mange års strabadser ved vinter-o-løb, endte de en lang og glørværdig karriere - iturevne og hullede - i en affaldspose på stævnepladsen!

Men det ændrer ikke på indtrykket af en fin weekend og det faktum, at nu var sæsonen åbnet på bedste vis!

HSØ



Påskeløbstur for hele familien – eller årsmødet for "kortnørder"

Det er utroligt så lang tid o-løbere kan bruge på at snakke om alle de fejl, de har lavet ude på dagens bane, og hvorfor det alligevel ikke gik helt som planlagt.

Eller at sammenligne stræktider, som også var en meget udbredt disciplin under Påskeløbsturen med base på Danhostel Haderslev. Her var vi indkvarteret i større eller mindre værelser, nogle med meget rustikke køjesenge, men overalt med tørring af o-sko og svedundertrøjer. Familien Rold Skov OK var flyttet ind.

Lad os starte med at ønske Laura Dalsgaard Christensen og Emil Nysom





Jensen tillykke med deres flotte 3. pladser i det skrappe felt af løbere. Begge har optrådt i alle de lokale medier med foto og flot omtale.

Første etape gik i Fovslet, som er en tæt, grøfte- og mosebefængt (møg) skov. Parantesen står helt for forfatterens egen regning, og er præget af, at jeg ved post 3 koblede samtlige relæer fra oppe i hjernekosten, og kastede mig ud i et bom som medførte, at jeg ikke anede hvor jeg var. Max. pinligt i lyset af ca. 45 års o-løbserfaring. Men heldigvis havde andre løbere fra klubben også overraskende oplevelser. Søren Flyvbjerg satte en sko i en klæbrig grøft, Mette Byskov Scheel fik mudrede bukser efter en glidetur på bagdelen, mens debuterende Kim Dalsgaard til gengæld nærmest var flyvende i det vanskelige terræn. Flyvende var han også i 2. og 3. etapes familiedyst om hurtigste opløbstid på den barske stigning fra sidsteposten nede ved Lillebælt og til målteltet længere oppe ad bakken.



2. og 3. etape gik i Stenderup Skovene, som var lidt mere humane, om end skovbunden mange steder var fyldt med brombær. Til gengæld fik vi frisk luft i næsen af de duftende ramsløg ude ved starten.

På stævnepladsen var klubbeltene – bemærk i flertal, for så mange var vi - i front, og midt i det hele tronedet klubbens nye omklædningstelt, som blev flittigt benyttet af piger i alle aldre. Forslag som opsætning af et makeup-spejl, knagerække og bæk prellede imidlertid helt af på formand Ole. Til gengæld måtte man gerne spise både kage og nutellamadder i klubbeltet, hvilket ses på billederne.

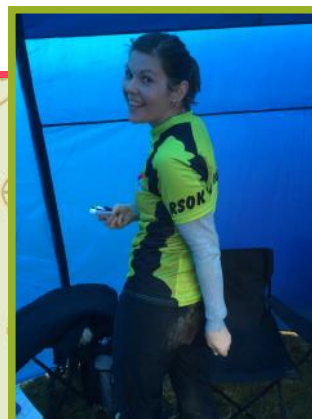


Tilbage til kortnørderiet! Både i klubbeltet og på vandrerhjemmet så

man konstant folk i større og mindre grupper med næsen i kortet. Definitionen af orienteringsløb kan derfor passende omskrives til ca. 1 times tågen rundt i terrænet, efterfulgt af 7-8 timers detaljerede studier og diskussioner om hvor man var, hvor man skulle have været, og hvor man så endeligt fandt sig selv, og den elendige post – så, derfor: Velkommen til kortnørdernes årsmøde!! Men måske er det i virkeligheden årsagen til, at vi igen og igen stiller op til nye orienteringsløb, og dermed nye overraskelser, oplevelser og diskussionsemner.



HSØ





Landstræneren har fået øje på RSOK

Måske foranlediget af det vellykkede besøg i klubbens ungdomsafdeling sidste efterår, blev arrangementsudvalget kontaktet før jul af landstræner Lars Lindstrøm. "Hør, kunne I ikke lige arrangere et udtagelsesløb for junioreliten i Rebild Bakker". Nu er det sådan, at jeg har kendt Lars siden han var en ung og initiativrig knægt, så spørgsmålet blev straks fulgt op af et "og hvad indebærer så det?".

Svaret faldt prompte: "Ikke noget særligt, bare et par baner, en startboks og et campingbord til at tage tid ved". Det lød jo alt sammen meget enkelt, så vi gik ombord i opgaven. Jan Scheel, der selv har en fortid som træner og banelægger ved juniorverdensmesterskaberne i 2010, er sammen med Søren Flyvbjerg allerede i gang med at tænke baneforløb i Rebild Bakker, mens Michael Niss klarer beregningen. Junior-VM finder i år i sted i Schweiz, og da Rebild Bakker er det nærmeste vi kommer alpeterræn i Danmark, ja, så skal de unge løbere have solide tæsk i lyngbakkerne.



Trods et enkelt løbs setup, forventer vi alligevel ca. 70-80 deltagere samt de ledsagende forældre og chauffører, der tilbydes deltagelse i klubbens ordinære træningsløb i Rold Skov Hesselholt lørdag, og en enkelt træningsbane i Rold Skov Nørreskoven om søndagen.

Stævnepladsen findes ved at følge afmærkning fra parkeringspladsen ved Rebildporten, og alle klubbens medlemmer er meget velkommen til at se på som tilskuere, når de unge junioreliteløbere dystet om de attraktive pladser på juniorlandsholdet. Idet området ikke er normalt o-løber tilgængeligt pga. skovlukning i forbindelse med DM 2017 kan vi desværre ikke tilbyde klubbens medlemmer løb i samme område som eliten idet det kunne betyde at nogen ikke får mulighed for at deltage i DM i 2017. Men slå gerne vejen forbi, når du selv har løbet t-løb om lørdagen, eller kom og prøv træningsbanen søndag formiddag.

Se mere om løbet på klubbens hjemmeside.

HSØ



Hvor er det nemt at være stævneleder og banelægger!

10. april stod RSOK for afvikling af en divisionsmatch med deltagelse af klubberne i 2. og 3. division. Et sådan stævne kræver mange medlemmers deltagelse, for at få alt til at forløbe uden problemer.

En del medlemmer har prøvet det før, men i år var 2 vigtige poster besat af debutanter, nemlig Helmut Hilden som stævneleder og Morten Kappel som banelægger.

Helmut og Morten fortæller, at da de i december blev spurgt om de ville påtage sig opgaverne, tænkte de, det kunne være spændende, og sagde begge ja uden helt at være klar over, hvad det indebar. Men Helmut beretter, at da han som noget af det første gik i gang med at finde funktionsledere til de mange områder, var alle positive.



Da det var på plads, gik den nærmere planlægning gradvis i gang. Der skulle laves indbydelser og instruktioner og løbende holdes møder med de forskellige grupper for at sikre, at alt blev husket og forløb planmæssigt.

Morten, som var banelægger, fortæller, at hans arbejde startede foran computeren med at finde gode postplaceringer og delstræk. Derefter mange ture i skoven for at se på terrænet. Undervejs måtte der en del ændringer til.

Som Morten udtrykker det: en divisionsmatch med 11 baner af forskellig længde og sværhedsgrad er lidt mere end et udvidet træningsløb.

Den sidste uge inden løbet var der travlt med at få det sidste på plads.



Lørdag blev stævnepladsen etableret og alle poster sat ud.

Det var en spændt stævneleder og banelægger, der søndag morgen mødte op på stævnepladsen, som langsomt blev fyldt op med i nærheden af 400 løbere og mange biler, *ville alt nu forløbe uden problemer?* Det gjorde det.

Der var stor tilfredshed med banerne, stævnepladsen fik ros, kort afstand til start, mål og parkering.

Vejret var fint, dejligt solskin da morgenfrosten var forsvundet.

En fin debut for Helmut og Morten.

Jonna

og Jane Håkansson vores faste træningsløb, hvor 34 løbere deltog, så man kan roligt sige, at der var aktivitet i skoven.

Arrangementet blev 1. maj fulgt op med et par lette baner ved et mini Skovens dag i Arden.

Hvis nogen af dagens deltagere har fået lyst til lidt mere o-løb (hvad vi selvfølgelig håber på) vil der ved træningsløbene 12/5, 21/5 og 28/5 være lagt extra vægt på at hjælpe dem tilrette.

Jonna



Rold Skov

Lørdag d. 30 april var dagen, hvor det landsdækkende "find vej" arrangement, som også RSOK deltog i, fandt sted.

Igen i år var det Henrik Houmøller, der var hovedkraften bag afviklingen. Sammen med andre fra klubben stod han ved Røverknolden/Vedsted Skovhus klar til at hjælpe alle, der mødte frem, til en tur i skoven med et kort i hånden. Over 100 blev sendt afsted. Børn og unge i alle aldre, med forældre eller på egen hånd prøvede kræfter med de forskellige baner, som omfattede 3 almindelige o-løbsbaner, en snitzlet bane og en foto-orienterings bane. På et tidspunkt var der trængsel omkring indskrivningsbordet.

Efter turen i skoven var der medaljer og diplom til alle børn, og **Arden Frugt og Grønt** havde også i år sponsoreret frugt til deltagerne.

Samtidig med "find vej" afviklede Mette



RSOK - nu også på Facebook

Klubben er nu også at finde på [Facebook](#), så hvis du ikke allerede har været inde på siden så kig lige forbi -og husk endelig at invitere dine venner til at 'synes godt om'.

Alle klubber anbefales at have en Facebook side, som sammen med hjemmesiden skal være vores ansigt udadtil, siden er tiltænkt til i billeder og kortere tekster at vise klubbens aktiviteter og ikke at forglemme; Synliggøre klubben på de sociale medier.

Jeg er ikke selv den store 'facebooker', men har oprettet siden og vil løbende opdatere med klubbens aktivitetskalender, træningsløb, stævner og hvad der ellers falder for.

Så alle Jer der husker at tage et par gode billeder når der er stævner, træningsløb e.l. husk endelig at lægge dem op på siden så vi i fællesskab holder siden opdateret og interessant at besøge :-)

Hanne

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



Endnu flottere klubhus!

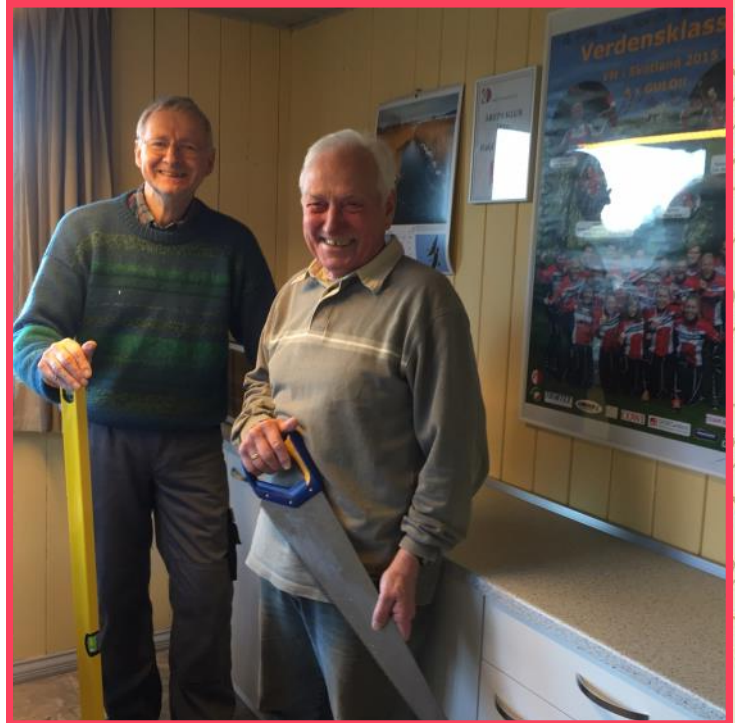
Mange har lagt mærke til at klubhuset er malet indvendigt og at klubbens omfattende kortbeholdning er kommet i glas og ramme i det store lokale.

Men også det lille lokale har fået sig en ordentlig omgang. *Firmaet Houmøller og Jensen*, der har specialiseret sig i skabsmontage og klubhusindretninger, har ændret på indretningen og sat nye skabe og bordplader op. Selv nye stole er der kommet til – og nymalede endda, og selve køkkenet på den anden side af gangen er også blevet fikset lidt op med ny indretning.

Henrik Houmøller fortæller, at det såmænd bare tog en lille dags tid med sved på panden, og at klubhuset skæve vægge blev håndteret med lidt tilpasning af lister og soklerne på skabene.

På billedet ses de dygtige håndværkere, fotograferet i en kort pause under arbejdet. De sidder klar ved telefonen og med ordrebogen i hånden, hvis man går i nye køkkentanker!!

HSØ



Rebild 2-Dages – version 2016

April måned bød på en divisionsmatch, der blev afviklet i super fin stil af Helmut og hans dygtige hjælpere, men den næste store opgave lurer allerede i horisonten.

Klubbens traditionelle 2 dages arrangement – Rebild 2 Dages – afvikles over 3 dage den 23-25. september. Hovsa! Et 2 dages, der afvikles over 3 dage. Nogen kan åbenbart ikke regne? Men det er rigtigt nok, for arrangementet har de seneste par år haft vokseværk. Også i 2016, hvor vi allerede fredag aften tilbyder o-løberne en lille fortræningsprolog med udgangspunkt fra klubhuset, og MTBO'erne deltagelse i en MTBO-sprint, der køres på Aalborg Kaserne.

Så reelt set byder weekenden på ikke mindre end 6 løb, idet vi også lørdag laver mellemdistance med labyrintorientering og MTBO, og søndag den helt store OP/NED turnering mellem divisionsklubberne i Nordkredsen og endnu en gang MTBO.

Stævnepladsen er fastlagt til Jamborettepladsen og løbsområdet er derfor Rold Skov Mosskov. Vi kender

både plads og løbsområde fra Rebild 2-Dages i 2014, men da Jamborettepladsen er både smukt beliggende og særdeles velegnet med plads til alle faciliteter, så har vi igen valgt denne location.

Stævnelederne Otto Møller og Helge Søgaard går nu på jagt efter funktionsledere og mandskab, så har du lyst til at give en hånd med i en både sjov og oplevelsesrig weekend, hvor vi har bestil høj sol og tørvejr (nogle husker måske lørdagens skybrud sidste år!!), JA – så er det bare med at melde sig.

Vi glæder os til en god oplevelse for både arrangører og deltagere.

**Otto
Møller og
HSØ**





Oplev – Oplev Krat, Korttegnerens turforslag

Klubbens kortegnere har anvendt det milde og tørre vintervejr i februar og marts måned til at tegne et lille fint o-kort over Oplev Krat. Der arbejdes forsat med de sidste detaljer omkring kortet, men korttegnerne er alligevel klar med et forslag til en flot tur i lysegrøn bøgeskov.

Mange vil huske området, som stedet hvor vi gik juletur for et par år siden.

Området ejes af private lodsejere, som bl.a. tæller Rebildcenteret og vores egen Mads Kappel og Hanne Veggerby, hvis hus og have naturligvis er tegnet med på kortet. Muligheden for et træningsløb med start og mål på haveterrassen åbner sig dermed!!

Men budskabet med denne artikel er et helt andet, for området byder på den smukkeste tænkelige udsigt over Gravlev Å-dal. Her er opskriften:

Parkér bilen på Rebildcenterets P-plads. Følg vejen op forbi og rundt om den nye udstillingsbygning, og tag trappen op til hovedindgangen til Thingbæk Kalkmine.

Forsæt op ad den næste trappe og drej skarpt til højre ved toppen af trappen. Bered dig herefter på et vidunderligt syn, for efter få meter åbenbarer der sig en fantastisk udsigt over Gravlev Å-dal og Rebild Bakker. Det er et sted, hvor sjælen kan få ro og øjet kan beruse sig i landskabet. Forsæt ad stien rundt til venstre og gå en tur op gennem den høje bøgeskov, som netop i maj er allerflottest med nyudsprunget lysegrønt løv.

Området byder på mange lokale historier, blandt andet den fordums danseplads, hvor karlene og pigerne fra de omkringliggende gårde slog sig løs i fordums tider. Stedet er i dag kun et lille fladt plateau i en bred slugt, men det stensatte hul, hvor man holdt øllerne kolde, ses stadig.

Forsæt op ad bakken og videre langs juletræsbeplantningen tilbage til skoven, hvor turen går ned gennem det græsklædte område og retur til udgangspunktet.

Turen tager ca. 30-40 minutter i roligt tempo, og kan godt gennemføres med en klapvogn (med store hjul)! Kombiner evt. turen med et besøg i Rebildcenteret.

HSØ

Tænker allerede nu på Påskeløb i

2017 ... og 2018 og 2019!

Klubbens aktive og forudseende formand for Aktivitetsudvalget – Lene Flyvbjerg – har sikret os indkvartering i ferieejligheder med adgang til fællesrum og mulighed for bestilling af morgen- og aftensmad på Agger Tange Feriecenter, til Påskeløbene 2017 i Thy.

Nærmere om turen og tilmelding, når vi skriver efterår på kalenderen.

Op så arbejder hun forresten også på husly til Påsken 2018 (på Fanø) og Påsken 2019 (Stråsø mellem Holstebro og Ulfborg).

Ikke et ord om langsigtet planlægning!!

HSØ





Sommerferiemuligheder med RSOK-Travels!

Fælles for alle 3 tilbud:

Der er allerede RSOK-deltagere til alle 3 begivenheder. Små, nemme og hyggelige feriemuligheder eller bare en forlænget weekendtur.

Indkvartering i telt, campingvogn eller campinghytte (kan være udsolgt). RSOK placeres samlet. Grill og fællesspisning, rødvin og andet guf!

Kontakt evt. formand Ole for nærmere informationer, og husk tilmelding via O-service.

Vikingedysten 1-2-3. juli

Løb i Haderslev Syd, Haraldsholm og lækre Stursbøl.

Se Vikingespillet i Jels lørdag aften eller hyg med klubvennerne foran teltet.

Hyggeligt familiearrangement med udgangspunkt fra Jels, hvor klubben altid slår lejr foran Jels Skole.

Se mere på www.okhtf.dk



Vestjysk 2 Dages 24-25-26. juni

Sprint i Lemvig By fredag aften og løb i drønspændende Husby Klitplantage lørdag og søndag.

Fri start – dvs. start selv, når det passer dig.

Indkvartering på Fjand Camping (oplyst Vestjysk og Rold Skov for rabat og samlet placering)

Se mere på www.vestjyskorientering.dk



Læsø 3 Dages 19-20-21. juli

Aftensprint i Byrum og sublime o-løb i Læsø Plantage – så fås det ikke bedre!

Mulighed for ferie på Læsø og indkvartering på Læsø Camping i Vesterø. Hytter (skynd jer!) eller telt. Opløb på de hvide sandstrande, fælles grillparty for alle løbsdeltagere og ren hygge på den smukke ø.

Se mere på www.viborgok.dk/laesoe

Glæd dig til næste nummer!

Hvor vi præsenterer en underjordisk Danmarkspremiere indenfor korttegningskunsten. Nu tegner vi nemlig både kort ovenpå og nedenunder!

Læs også reportagen fra NJM Stafet, med masser af fotos fra RSOK'ere i aktion til dette sjove og spændende arrangement. Men også optakt til et 25 års Sankt Hans jubilæum, hvor der inviteres til grillfest og bål med æresport.

Jo – vi går hele tiden nye veje i RSOK!



NÆSTE NUMMER UDKOMMER ULTIMO MAJ 2016!!



Kommende trænings- og åbne løb

- 05/05 **NJ Stafet**
Tilmelding udløb 29/4
Arrangør: OK Vendelboerne
Nordjyske mesterskaber i stafet i Bøgsted Plantage og efterfølgende frokostlangbord" i det grønne!
- 07/05 **Naturvandringen i Vester Lovnkær**
Spændende og hyggelig vandretur/udflugt for alle i RSOK og deres familier
Se indbydelsen og omtalen andet sted i bladet
- 08/05 **Gudenådysten**
Tilmelding udløb 29/4
Arrangør: Silkeborg OK
Stort o-løb i bakkerne ved Silkeborg Sønderskov
- 12/5 **Træningsløb**
Mødested: 14 - Statsskovdistriktets P-plads
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rold Skov Mosskov
- 21/05 **Træningsløb**
Mødested: 2 - Fruesko P-plads på Buderupholmvejen
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rold Skov Nørreskoven
- 22/05 **Forårsløb i Palsgård**
Tilmelding senest 12/5
Arrangør: Horsens OK
O-løbsarrangement i lækre Palsgård Plantage i Midtjylland
- 28/05 **Træningsløb**
Mødested: 4 – Klubhuset på Mosevej i Skørping
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rold Skov Nørreskoven
- 28-29/5 **Fynsk Sprint Cup**
Tilmelding senest 15/5
Arrangør: Fåborg OK, Svendborg OK, Odense OK og Melfar OK
2 dage med sjove sprint-o-løb i Glamsbjerg og Assens på Fyn
- 04/06 **Træningsløb**
Mødested: 19 - Stabelpladsen i Arden, for enden af Skovvej
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rold Skov Hesselholt
- 4-5/6 **Junioreliten Testløb**
Mødested: P-Pladsen på toppen af Rebild bakker
RSOK arrangerer udtagelsesløb for de hurtige juniorer.
Kom og se på – mulighed for t-løb om lørdagen i Hesselholt og en enkelt bane i Nørreskoven søndag
Se indbydelsen på klubbens hjemmeside
- 11/06 **Træningsløb**
Mødested: 3 – Havdalspladsen på Buderupholmvejen
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rold Skov Nørreskoven
- 11/6 **MTBO DM Mellemdistance**
Tilmelding senest 27/5
Arrangør: Herning OK
Danmarksmesterskaber i MTBO-Mellemdistance
- 12/6 **MTBO DM Klassisk**
Tilmelding senest – ikke oplyst p.t.
Arrangør: Randers OK
Danmarksmesterskaber i MTBO-Klassisk distance
- 18-19/6 **Familietur til Søhytten**
Super hyggelig tur med fokus på familien og oplevelser
Se indbydelse og omtale andet sted i bladet
- 19/6 **Klitløbet (sammen med Familieturen!)**
Tilmelding senest 9/6
Arrangør: Nordvest OK
Sjovt o-løb i Bøgsted Rende og Tvorup i sammenhæng med Familieturen til Søhytten
- 24-26/06 **Vestjysk 2-Dages**
Tilmelding senest – uoplyst p.t.
Arrangør: Vestjysk OK
Weekendtur med løb i Lemvig, og 2xHusby og camping på Fjand Camping. Se omtale andet sted i O-Brevet

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.

