



Redaktionelt

Så blev det sommer og der er taget hul på sommerferierne de fleste steder.

Tiden flyver af sted og man forundres over tempoet, hvormed kalenderbladene vendes. Men i stedet for at blive frustreret over, at det hele går så hurtigt, så er det en overvejelse værd i stedet, at glæde sig over hvor godt tiden faktisk går. Vi går på arbejde, vi holder fri, vi håndterer den daglige logistik, vi forfølger vores interesser og vi engagerer os i frivillige opgaver og projekter. For vi fylder jo tiden ud – hver eneste dag, og det endda så godt og vel!

Derfor består kunsten i at afbalancere tiden, når alle rykker i én og stressfølelsen breder sig i kølvandet på alt det man også skal nå! Det er ikke nogen nem disciplin, for der er mange forpligtelser og forventninger - både fra én selv og fra omgivelserne.

Men heldigvis har vi et ganske unikt middel mod stress. Tag et o-kort i hænderne og løb en bane i dit eget tempo. Allerede ved post 2 vil du opleve at dagligdagens problemer glider i baggrunden, fordi fokus er flyttet til kortet og overvejelserne om den næste post på banen, mens duften fra skovbunden og den friske luft tanker ny energi på hjernecellerne. O-løb fjerner ikke problemerne eller opgaverne, men det giver sjælen et tiltrængt time-out!

Rigtig god sommerferie til jer alle.

HSØ/Redaktionen



Nyd sommeren med dette nummer af O-brevet

Nyt fra formanden

Det ser rigtig godt ud!

Stort tillykke til Ansa og Johan. Den familie kan bare det der med MTBO. Det er utroligt flot, at Ansa kan holde den gode form og det høje tekniske niveau, og Johan er en sej gut der formår at køre op mod de langt yngre i sin klasse, så dejligt at det endelig lykkedes for ham at score en DM-medalje.

"Fuldtids klubben" der både kan det sociale og konkurrencen!

I uge 24 var ungdomstræningen formet som en dyst imellem forældre og børn ved "Pølsestafetten", hvor over 85 deltog i løjerne i Elizabeth og Helges

baghave. Familieturen til Klitløbet i Thy Nationalpark ved Bøgsted Rende, samlede 51 deltagere og Sankt Hans aften var vi en stor flok til bål nr. 25 i Stendalen. Der er Vestjysk 2 dages den 25. og 26. juni i Husby Klit. Og i sommerferieperioden er der Vikingedyst i Jels og Læsø 3-dages med det helt store og sjove grill setup. Alle arrangementer byder på både konkurrence og masser af socialt samvær, især flerdages stævnerne.

Trænings og motions løbene holder pause!

Lørdag den 25. juni er sidste lørdag med træningsløb, før vi holder sommerferie.

Vi starter igen den 13. august med Klubmesterskab 2016. Sidste års vindere, Rikke og Nikolaj, vil lave finurlige baner med start fra Rebild Kirkevej (ved den lille sø). Rikke og Nikolaj kan ikke selv være til stede, så vi søger et par der kan afvikle løbet. Som sædvanlig er der noget socialt med grill efter løbet og uddeling af præmier.

Vi ses i skoven og andre steder...

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



Formand Ole hædret

Rebild kommune hylder hvert år ved en lille sammenkomst lokale idrætsudøvere, der ved danske eller internationale mesterskaber har vundet medaljer.

Denne sammenkomst fandt sted 31. maj i Skørping Idrætscenter.

Efter velkomst ved udvalgsformand Lene Aalestrup underholdt elever fra Rebild Kulturskole med et lille uddrag fra forestillingen Cabaret.

Herefter fik 29 lokale sportsfolk af Borgmester Leon Sebbelin overrakt en præmie.

Samme aften blev Fritidsrådets Pris uddelt. 6 personer var af deres respektive foreninger indstillet til denne pris, som tildeles en frivillig, der har ydet en stor indsats i foreningslivet. Prisen gik til formand Ole Jensen, og blev overrakt af Lene Aalestrup.

I begrundelsen for tildelingen sagde Lene Aalestrup bl.a., at Ole i mange år har været aktiv i klubben i både opgangstider og nedgangstider og varetaget flere

tillidsposter, og at han i høj grad har været medvirkende til den store medlemstilgang klubben har oplevet de sidste par år, og at klubben sidste år af Dansk Orientering Forbund blev tildelt titlen "Årets klub".



Oles ide om at aktivere asylansøgerne på Hotel Rebild Park, så en del af dem i løbet af foråret har deltaget i lørdagsløbene, blev også omtalt.

Prisen består udover diplom, blomster og glaskunst af 5000 kr., som Ole efterfølgende donerede til en træningslejr for ungdomsløberne.

En nystiftet unglederpris blev tildelt Katrine Nygaard fra Støvring Håndboldklub.

Som afslutning på aftenen var Rebild Kommune vært ved et traktement bestående af tappas og rødvin, under indtagelse af dette traktement var der lejlighed til lidt hyggeligt samvær.

Tillykke til Ole med prisen.

Jonna

2 x guld + 1 x bronze til 2 x MacLassen = fantastisk flot præstation ved MTBO-DM

Ved danmarksmesterskaberne i mountainbikeorientering i mellem og langdistance scorede Ansa MacLassen guld i begge mesterskaber, mens Johan MacLassen snuppede bronzemedaljen på langdistancen.

Den fine form og det høje tekniske niveau fra tidligere år, hvor Ansa også hentede medaljer hjem i både nationale og internationale løb, holder stadig, for i de gamle brunkulslejer ved Herning blev det til en guldmedalje med en solid margin på 6 minutter ned til nummer 2 i klassen for damer over 60 år. Ansa fortæller, at terrænet var svært og uoverskueligt med mange små bakker og et meget vanskelig stibillede, så det krævede koncentration hele vejen rundt på banen.

Dagene efter gjaldt det langdistancen på de stejle skrænter i Ålum og Fussingø ved Randers. Her tog Ansa endnu en guldmedalje, men i et langt mere tæt opgør, hvor der kun var ca. 1 minut mellem guldet og sølvet.

Triumfen i MacLassen familien blev søndag understreget af, at Johan kørte sig til en bronzemedalje i den lange og svære klasse for mænd mellem 21 og 39 år. Johan måtte træde hårdt i pedalerne i 2 timer og 5 minutter, før bronzemedaljen kunne hænges om halsen på ham.

HSØ





EYOC og JWOC Testløb

Sommeren var kommet til Rebild i weekenden, den 4-5. juni, hvor juniorløberne indtog de stejle og varme lyngbakker til juniortestløbet. Nogle af de voksne ledsagere kunne huske stævnepladsen fra juniorverdensmesterskaberne tilbage i 2010, og stemningen var lidt af den samme. Talentcentertrænerne gav deres løbere de sidste gode råd, inden de kastede sig ud i bakkerne, hvor Søren Flyvbjerg og Jan Scheel havde lavet nogle meget krævende og udfordrende baner, der stillede store krav til koncentrationen og trak de sidste kræfter ud af deltagerne. Læs mere om hvordan banerne blev til i den spændende artikel af Søren Flyvbjerg.

Juniorlandstrænerne Jesper Stamp og Jeppe Ruud var der også, og holdt sammen med landstræner Lars Lindstrøm skarpt øje løbstiderne, for det hele gjaldt jo den sidste udtagelses til juniorverdensmesterskaberne i Schweiz til sommer og de europæiske ungdomsmesterskaber, der afholdes i Polen – også til sommer.



Ved starten var Lene Flyvbjerg og Orla Vitting i sving, mens Michael Niss, Mette Byskov og Bo Birk Nielsen stod klar ved mål. Jette havde slået kiosken op og formand Oles

trailer var der også, så det var et helt rigtigt orienteringsløb.

Lørdag løb deltagerne en langdistance i Rebild Bakker og søndag gjaldt det en mellemdistance, hvor løbernes baner var lagt længere nede i Vælderskoven. Der var stor ros til banerne, og kortet fik også flotte ord med på vejen af deltagerne.

Sikke dog en herlig weekend i RSOK!

HSØ



Sådan skruede vi banerne sammen...

Formålet med arbejdet omkring banerne til testløbet var først og fremmest, at give et godt udgangspunkt for landstrænerne for udtagelse af ungdoms- og junioreliten til hhv. EM og VM.



Jan Scheel og jeg ønskede at lave nogle gode og spændende baner, som skulle være fair for løberne samt afspejle det terræn, som de skal udsættes for ved mesterskaberne.

Terrænet i Rebild Bakker og Vælderskoven var derfor et rigtig godt område, hvor løberne ville blive sat på prøve og udfordret på

både det fysiske og tekniske plan.

Postplaceringerne skulle være entydige og reelle, så løberne kunne vurderes ens og ikke være afhængige af held.

Arbejdet startede så småt op i februar, hvilket gav os god tid til at drøfte ideer og tanker om, hvad der skulle til for at få baner af bedste kvalitet. I første omgang med at definere et groft banetracé hvor der skulle være plads til både finorientering og langstræk. For at udfordre løberne mest muligt valgte vi at lave små korte stræk med retningsskift efterfulgt af længere stræk. Dette ville give et ønsket rytmebrud med høj koncentration, og dermed stress løberne og begrænse dem i at forberede sig på langstrækket, som ville gennemløbe det kuperede



terræn. Her ville vi virkelig teste løbernes evne til at omstille sig og disponere kræfterne.

Jan og jeg har haft et fantastisk samarbejde og sparring omkring opgaven med banerne. Vi har brugt mange timer på at diskutere





og placere poster, således at de fleste stræk havde flere vejvalgmuligheder med stor vægt på, at teste løberens evne til at læse kurvedetaljer. Endnu flere timer i skoven med gennemløb af stræk samt afprøvning af forskellige indløb til posterne.



Resultatet af arbejdet skulle stå sin prøve til testløbet hvor løberne ud over banerne også blev udfordret af varmen. Ud fra tilbagemeldinger fra deltagerne både på baner samt beslutninger omkring vejvalg, synes vi at vi lykkedes med missionen.

Samtidigt lykkedes klubbens korttegnere og rentegner Christian Peter MacLassen oppe i Tromsø, at præstere en totalrevision og rentegning af det kæmpemæssige kort på kun en god måneds tid. Dette helt unikke samarbejde omkring kortrevision, indscanning, banelægning og

rentegning understreger, at klubben rummer stærke og dygtige ressourcer på det høje niveau, der skal til for at lave et godt resultat, som vækker genlyd over hele orienterings-Danmark. Det er fantastisk at være en del heraf!

Søren Flyvbjerg



Familieturnen til Søhytten

51 – vi gentager – enoghalvtreds børn og voksne havde sat hinanden stævne ved Søhytten i Nationalpark Thy. Nogle få ankom allerede fredag eftermiddag, hvor vejret var blæsende og solrigt. Det helt store rykind kom lørdag formiddag, hvor det stadigvæk var lidt blæsende fra vest.

Efter en kort instruktion om hvordan et kliterræn skal angribes, drog alle i samlet kortege til Stenbjerg, hvor der var lagt en kort, men spændende bane ude i de åbne hedearealer. Her skulle der findes 17 poster bag små høje, i lavninger, på udløbere og andre listige kurvedetaljer.



Nogle spurtede banen igennem, andre slog følge med børn og hunde, men alle havde gode oplevelser ude på banen, som satte fokus på at det er finorientering og konstant nærkontakt med kortet, som er vejen til at finde posterne.



Efter frokost og lidt udflugter til Vorupør og Klitmøller var der fælles kaffebord og hjemmebagte kager i rigt mål. Sukkerbalancen er jo vigtig!

Resten af eftermiddagen gik med Henrik Legeonkels påhit, fodboldspil og justering af bardunerne på de opstillede telte.

Snart herefter stod den på svinekam med flødekartofler, leveret af MENY i Vorupør. Hertil rødvin, snak, kortkiggeri til morgendagens Klitløb, mere snak, mere rødvin og, og, og



Dagen efter stod der Klitløb på programmet, hvor de grønne jakker lyste op, både ude i klitterne og på resultatavlen. Anne Rye, Elizabeth Borchorst, Lasse Svenningsen, Jonathan Birk Nielsen og Mathias Veggerby Jensen vandt alle deres baner, mens Heins blev nummer 2.

TAK til Aktivitetsudvalget, med Lene Flyvbjerg i spidsen og suppleret af Henrik Houmøller, for alle de praktiske forberedelser og tilrettelæggelse af turen og til Elizabeth Borchorst for en spændende træningsbane i klitterne.

En super dejlig oplevelse med masser af glade RSOK'ere i alle aldre.

JM og HSØ





T-løbs stemning med forårsregn

Husker du maj måneds varme, den lysegrønne bøgeskov og blomsterfloret i frugttræer, haven og skovbunden. Husker du også at der ind i mellem faldt en enkelt byge, som bragte den der nærmest euforiske duft af skovbund, muldjord og natur frem.

Sådan en dag var der træningsløb fra Fruesko-parkeringspladsen, der som sædvanligt var propfuld!

Troels Andersen og Jette passede t-løbsbutikken, hvor der igen var mange kunder, og imens faldt sommerregnen mildt på skovbunden. Løbere kom hjem fra skoven, småsnakkede lidt med vennerne eller henfaldt til stille meditation over hvilken herlig dag det var! Mildt og godt, selvom det dryppede lidt fra oven.

O-brevets fotograf fangede, udover en rød paraply med Troels nedenunder, også ungdomsløbere Asta Kappel Jensen og Ida Riis Madsen, som begge i egne tanker nød dagen og turen i skoven.

HSØ



Den legendariske Pølsestafet

Det er ret imponerende – kun afviklet 2 gange, men allerede legendarisk!

Hen imod afslutningen på forårssæsonen for ungdoms- og skovtroldetræningen afvikles Pølsestafetten med udgangspunkt fra græsplænen i Elizabeths og Helges have.

I år mødtes i alt ca. 85 ungdomsløbere, skovtroldre og en stor gruppe forældre op, for at deltage i den drabelige dyst. Som sidste år gælder det 2 vigtige forhold: Dels er det her ungdomsløberne dyster mod de voksne, og dels er der indlagt klamme pølser i arrangementet. I år var det en 3-m/k stafet, hvor alle på holdet var ude at løbe samtidigt efter et system, hvor alle løb en runde, mødes igen i en afmærket boks på stævnepladsen

(græsplænen), bytter kort og løber en ny runde. Når alle på holdet har løbet alle 3 runder, skulle holdet putte en klam pølse i en bøtte, og når alle 5 klamme pølser for



enten ungdoms-holdene eller voksenholdene var i bøtten, så var konkurrencen afgjort.

Spændingen var stor inden starten, og *dælendyttemig* om ikke det lykkedes voksenholdene at få den første pølse i bøtten. Snart efter stod det 2-1 til de voksne, hvorefter trætheden satte ind, for pludseligt rykkede ungdomsløberne og

vandt i en knivskarp konkurrence med 5 mod 4 pølser i bøtten. Sådan!

Efter løbet var der grillpølser til alle med brød og alskens snask-tilbehør. Hertil cola'er, fanta'er og kolde øl til forældrene. Jonna og Otto samt Rigmor, sidstnævnte fra Mariager Fjord OK, var indkaldt som hjælpere til denne del af arrangementet, og der var trængsel ved grillen. Efterfølgende regnede vi ud at der blev spist 216 pølser og 150 pølsebrød.

Undervejs overrakte





ungdomsløberne en megaflot kurv med lækkerier til Elizabeth og Helge med tak for ungdomstræningen. Vi siger TUSIND TAK – den vil vi nyde henover sommeren.

Alle hyggede sig på græsplænen eller på terrassen, og vi kan blot konstatere, at så mange gæster har vi aldrig haft

før til havefest. Herligt med sådan et fremmøde og tak for jeres opbakning!

HSØ



ændret lidt, således at vi startede med at gå ned i engen for at tænde bålet, hvor selv de ivrige knotter og myg var krøbet i dækning for



regnen. Men, som en jubilæumshilsen fra vejrguderne, klarede det det pludseligt op, da bålet flammede lystigt og deltagernes sprøde røster sang Midsommervisen.

Efter lidt stille eftertænksomhed og småsnak omkring bålet, drog vi tilbage til carporten, hvor grillerne nu var varme, og snart duftede der af grillbøffer og stegte pølser, mens snakken gik ivrigt. Mette og Allan havde medbragt velsmagende forret fra gårdsdagens studentefest i familien, og gradvist gjorde vi kål på de kulinariske udfoldelser ved grillerne.

Janes 25 års jubilæums Sankt Hans

Det havde regnet i dagene op til, og det regnede hele dagen... altså dagen, hvor vi skulle fejre 25 års jubilæum for klubbens Sankt Hans arrangement hos Jane Håkansson på Stendalsvej.



Men sådan en smule vand fra oven kan ikke skræmme o-løbere væk, så bilen blev pakket med mad og drikke, myggenet, bord og stole, og således beredt ankom vi til Janes hyggelige hus og have. Grillerne var sat frem og borde og stole bredte sig snart i Janes flotte carport. Velkomstbowlen var brygget, og var et overflødigshorn af friske jordbær og hyldebærduft. Formand Ole og Sankt-Hans-grillchef Otto havde i dagens anledning fået fremstillet et ægte 25-års jubilæumsskilt til Jane, som blev overrakt på behørig vis.

Under lidt indflydelse af vejrguderne blev programmet



TUSIND TAK til Jane - fordi du med dette initiativ, både har sikret og vedligeholdt, en smuk, hyggelig og god tradition i klubben, som det er en fornøjelse at deltage i. Vi er klar til gang nr. 26 – i 2017 – og er allerede begyndt at glæde os!

HSØ





Post 5 – hvor vi mødte Jan Carsten Johansen og Jan Søe Christiansen

Vi lægger ud med høre lidt om Carstens og Jans baggrund – og indgangsvinkel til o-løb?

Jan er 41 år, bosat i Støvring, gift med Louise og har datteren Ida på 7 år.

Har løbet nogle få løb for ca. 15 år siden og ellers over de sidste 10 år løbet lidt efter de faste poster i Rold skov.

Har nok vidst at ROSK eksisterede, men lige at tage skridtet og komme i gang? Der er rigeligt med undskyldninger om hvad tiden også kan bruges til: Hus, have, bil, barn, familie osv.

... Og hvorfor blev det så, iflg. Jan: Jo, for efter at være flyttet til Støvring var skridtet ikke så stort, men det sidste lille stykke var nok Find-Vej-Dagen i 2015, hvor også Ida blev fanget af det.



Carsten er far til Sif, der er startet som U-løber, også efter Find-Vej-Dagen i 2015. Hele familien Johansen har meldt sig som medlemmer - lillesøster Gry og ægtefællen Ulrikka. Iflg. Carsten er det dog mest ham selv og Sif, der er blevet bidt af kortet og kompasset. Carsten har erfaring som o-løber fra barnsben, idet hans mor var en af grundlæggerne af Karup OK, hvor han var aktiv fra omkring 6 års alderen til de tidlige teenage år, hvor fodbold og håndbold tog over - dog uden større succes!

Hvad er det, som gør dit medlemskab i RSOK interessant - for netop dig?

Carsten har 2 bud herpå: Jeg er meget imponeret af det stykke arbejde, som klubben ligger i ungdomsarbejdet, det er virkelig imponerende og på et højt, men også meget imødekommende, og pædagogisk plan. Jeg synes børnene er blevet meget dygtige meget hurtigt - og jeg lærer også noget ved at være med på en lytter. Desuden

synes jeg altid, at der er arrangeret nogle spændende træningsløb om lørdagen. Vi er desværre bare ikke så gode til at komme afsted i familien, men det handler vel om planlægning.

Jan er ikke i tvivl: Når man godt kan li' at løbe, men synes den lange lige vej er demotiverende, så er det jo fantastisk at nogen kan finde på at gemme nogle poster dybt inde i skoven. Det er både fysisk og mental træning. Og så fungerer det bare godt i et travlt lørdagsprogram, at man kan "komme-løbe-og tage hjem". Har man, som de fleste gange god tid, så er der altid én der vil give et fif eller snakke vejvalg.

Skovtoldetræningen er også rigtig fin, jeg kender i hvert fald én, som er meget optaget af det og som gerne fortæller hvad der er trænet med.

Hvor er der plads til forbedring eller ny udvikling af klubben?

Jan har 2 konkrete bud: Gå de faste poster igennem, for der er flere som er forsvundet. Og så lidt mere synlighed på skolerne. Det er mit indtryk at mange ikke kender til sporten, hvis de ikke i forvejen kender nogen der er o-løbere.

Carsten fokuserer først lidt på faciliteterne: Det er dejligt med et klubhus, men det kan ikke ligefrem beskyldes for at være prangende. Og så er jeg også lidt uskarp på, hvordan man tilmelder sig officielle løb, og om hvorvidt klubben deltager i divisionsmatcher og lignende. Jeg er som regel kun med ude ved de løb, som klubben arrangerer.

Klubben drives af frivillige kræfter. Hvordan rekrutterer vi bedst, uden at drive "rovdraft" på travle familier i klubben?

Gerne løbende oplæring og kendskab til klubbens opgaver og udfordringer, hvor man bruger de kræfter og kompetencer som medlemmerne tilbyder, er Jans bud på denne udfordring, mens Carsten mener at måden det fungerer på i dag er rigtig fin. Men jeg kan godt se, at det vist meget er de samme, som trækker det store læs i forhold til tirsdays træningerne. Systemet med at lægge opgaver ud til forældrene er godt og overskueligt. Klubben virker i det hele taget til at være ret godt organiseret.





Har du en klubjakke på om et års tid, og hvor kan du gøre en indsats?

Det håber jeg, siger Carsten med en smiley :-). Som nævnt, er det mest Sif og jeg der er bidt af det indtil videre, men det er mit håb, at det bliver et familieprojekt. Jeg har ikke givet op endnu.

Ja, siger Jan – det vil jeg mene, for det er et fint design og gode farver. Og når vi skal på tur gør det jo heller ikke noget at skilte med, hvilken klub vi kommer fra. Og så vil jeg gerne gå lidt til hånd med skovtroldene, eller samle poster ind efter et træningsløb. Men mangles der kræfter til noget bestemt så spørg endeligt. Der er et par andre frivillige poster jeg lige skal af med, så er jeg klar med lidt mere i RSOK, slutter Jan med et smil!

Tak til Jan og Carsten for fine besvarelser ved post 5.

Redigeret af HSØ



selvfølgelig var tegnet et o-kort over Central Park. Men selvom det på ingen måde var en o-ferie, så kom kortet alligevel med i kufferten.

Central Park er ganske stor og meget varieret. Planlagt af landskabsarkitekterne Frederick Olmsted og Calvert Vaux og færdig i 1873. Og stort set ikke ændret siden dengang. Oplægget til landskabsarkitekterne var, at New York skulle have en park, der kunne måle sig med Londons Hyde Park og Bois de Boulogne i Paris. Og det fik new yorkerne. Parken er en skønsmos blanding af asfalterede veje, grusstier, friserede plæner, søer og vilde skovområder med klippefremspring og snoede stier, hvor man næsten kan blive væk!

Og et mylder af joggere, cykelryttere, barnevogne, oprædende skæve eksistenser, skatere, turtelduer med hinanden i hånden, fædre og sønner med modelbåde, turister og andet godtfolk. Dermed passer Central Park perfekt ind i det billede af mangfoldighed, som kendetegner New York.

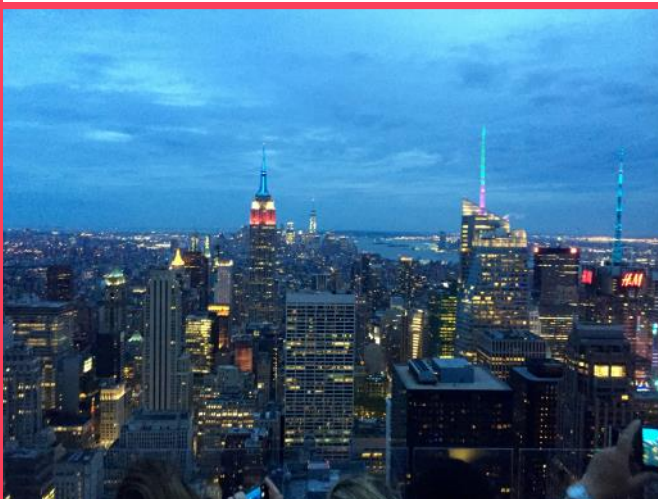


Parken kan med fordel gøres på lejet cykel, som hurtigt bringer én frem af de fine cykelveje inde i parken. Vi opsøgte nogle af postplaceringer på det kort vi havde downloadet. Nogle var så nemme, at selv en blind new yorker gråspurv kunne have fundet dem, og andre var lidt mere luskede. Især post 7 og 8 i vildmarksområdet "The Ramble", som nu ikke er så vildt endda. Et fint sted om dagen, men vist nok lidt betændt, når mørket falder på.

O-løb i Central Park, NYC

Som en stille oase mellem skyskrabere i New York ligger Central Park som et grønt rektangel midt på Manhattan. Vi var rejst på en uges storbyferie i NYC, som denne pulserende metropol også kaldes i daglig tale. Og selvom byen aldrig sover, og det summer af liv og aktivitet iblandet de karakteristiske politisirener fra NYPDs talrige patruljevogne i de snorlige nummererede Streets (øst/vest) og Avenues (nord/syd), så er der faktisk stille inde i parken. De høje træer lukker ligesom byen lidt ude!

Lidt surfen på nettet inden afrejsen afslørede, at der





Det var en særlig oplevelse at kombinere o-løb med et besøg i den grønne oase midt i storbyen. Og en grønne RSOK-løbetrøje, som i dagens anledning også blev luftet i parken, vakte ikke det mindste opsigt. Jeg tror at både Central Park og dens gæster var vant til lidt af hvert – også med hensyn til påklædning!

HSØ



Træningsløbsstatistik

Dato	Antal Fod-O	Antal MTBO
04.06	32	-
11.06	34	-

**NÆSTE NUMMER UDKOMMER
ULTIMO AUGUST 2016!!**



Glæd dig til næste nummer!

Vestjylland, Vikingebyen Jels og dejlige Læsø er blot nogle af destinationerne, du kan læse om i næste nummer. For sommeren bød også på o-løb i Slovenien og Kroatien. Men der er også inspiration til efterårets danske mesterskaber – endda med en opskrift på hvordan man bedst forbereder sig til en vigtig konkurrence. Redaktionen har aflyst sommerferien – så glæd dig!

Kommende trænings- og åbne løb

19-21/7 Læsø 3-Dages

Tilmelding senest 8/7

Arrangør: Viborg OK

Kort: Byrum og Klitplantagen, Læsø Klitplantage

Midt-i-ugentur med overnatning på Læsø Camping i telt eller hytter. Se omtale i O-Brevet nr. 18

13/8

Rold Skov Klubmesterskab

Nærmere oplysninger kommer i næste nummer

Årets mest spændingsfyldte dyst – med gang i grillen (PØLSER!!!) bagefter

20/8

Jysk-Fynsk mesterskab i stafet

Tilmelding senest 12/8

Arrangør: Herning OK

Kort: Torsted

I sammenhæng med JF Klassisk om søndagen, men individuelt stafetløb.

21/8

Jysk-Fynsk mesterskab klassisk distance

Tilmelding seneste – p.t. uoplyst

Arrangør: Silkeborg OK

Kort: Linå Vesterskov

I sammenhæng med JF Stafet om lørdagen, men individuelt løb

28/8

2. og 3. divisionsmatch

Tilmelding senest – p.t. uoplyst

Arrangør: Karup OK

Kort: Aunsbjerg

Alm. åbent o-løb for alle



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.