



Sommeren har budt på mange forskellige oplevelser. Især regn, blæst og køligt vejr, men heldigvis også sol, så alt har været ved det gamle. Men der har også været nye oplevelser med o-løb, for klubben har været repræsenteret ved mange af sommerens løbstilbud i ind- og udland. Derfor kan du fornøje dig med sjove og spændende reportager fra medlemmernes udfordringer i de anderledes terræner.

Op til sommerferien fik presseafdelingen nærmest stress, og opslagstavlen i klubhuset var nærmest segnefærdig af de mange artikler om klubbens virke i aviserne. Selv Dansk-Orienterings-Forbunds magasin, ORIENTERING, kom forbi, så hold skarpt øje med postkassen her i efteråret: RSOK er formentlig på forsiden!

Efterårssæsonen er klar med en fyldt løbskalender, og i weekenden den 23-24-25. september gælder det klubbens klassiker: Rebild 2-Dages, som har fået vokseværk: Nu er det 6 løb på 3 dage!

HSØ/Redaktionen



Kommune, som et godt og sundt sted at leve og bo med mange tilbud i pagt med naturen omkring os.

Derfor syntes et tæt samarbejde med Rebild Kommune, at være både ganske naturligt og meget vigtigt. Netværk og samarbejdspartnere er jo en vigtig del af enhver udvikling. Også for Rold Skov OK.

Medlemstallet status quo!

Efter vores åbent hus arrangement hvor vi fik en del positive tilkendegivelser fra nye, bliver det nu alvor for "Prøvemedlemmerne". De skal nemlig være rigtige medlemmer og skal betale et halvt års kontingent.

Ved kontingent opkrævningen i februar fik vi, næsten som sædvanligt, udmeldinger fra 6 medlemmer. De er i løbet af foråret erstattet af 6 nyindmeldte, så situationen er status quo, i alt 142 aktive og nogle få passive.

Tilgangen af nye medlemmer er således aftaget noget, men hvert nyt medlem fra nu af og til årsskiftet er en tilvækst.

Vi arbejder kontinuerligt med rekruttering, presseomtale, aktiviteter og stævner der kan føre til flere medlemmer der aktivt tager del vores klub. Det glæder en formand at se så mange, der syntes det er sjovt at være med, så vore motto hele tiden bliver opfyldt: "Det skal være sjovt"!

Vi ses i skoven og andre steder...

Ole Jensen, klubformand

Nyt fra formanden

Rold Skov OK og Rebild Kommune går arm i arm!

Sommeren er gået, for en del medlemmer med megen o-løbsaktivitet, og nu har vi i den grad taget hul på et aktivt efterår.

I Aktivitetsplanen dukker Rebild Kommune hyppigere op i forskellige sammenhænge, og det er en naturlig følge af, at vi faktisk har intensiveret samarbejdet med kommunen gennem de senere år. Eksempelvis kan man i dette nummer af O-brevet læse om, at vi nu planlægger orienteringsløb for byrådet. Samtidigt er Rebild Kommune en nær samarbejdspartner omkring vort DM-arrangement i 2017, ligesom vi også er en del af den kommunale satsnings indenfor talentudvikling.

Men samarbejdet vender begge veje.

For ud over at kommunen gerne støtter vore aktiviteter med politisk opbakning og tilskudskroner, der er en kærkommen støtte til en klub i rivende udvikling, så bidrager Rold Skov OK, og vores arrangementer og aktiviteter også til at tegne et billede af Rebild





Helt vildt smarte T-shirts til alle ungdomstalerne

"De ser bare seje ud" og "hvor er de flotte" var bare nogle af kommentarerne, da ungdomsløberne fik nye t-shirts i august måned, hvor ungdomstræningen startede igen efter sommerpausen.

Takket være Ninna Dalsgaard Christensen, der arbejder i økonomisektionen hos Alfa Laval, var det lykkedes at få et sponsorat, som med et lille tilskud fra klubben, gjorde det muligt at indkøbe de flotte t-shirts.

"Jeg er rigtig glad for at det firma, som jeg arbejder i, hvert år støtter idrætsklubber. Derfor indsendte jeg en ansøgning på vegne af RSOK i foråret, som heldigvis blev bevilget", siger Ninna, som selv udleverede de nye t-shirts til ungdomsløberne. "Det var bare fedt at se ungdomsløberne blive så glade for det flotte design, der ligner, men alligevel er anderledes end klubbens normale grønne farve. Det har jeg været lidt spændt på. Og så ser det jo også godt ud, at der på ryggen står: **Rold Skov OK - Ungdomstalent – powered by Alfa Laval**", slutter Ninna.

HSØ



RSOK 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

friliv.dk

Juelstrupparken 26, 9530 Støvring

Yder 20% rabat på alle varer i Butikken, til medlemmer af Rold Skov OK. Friliv butikken er en integreret del af Jysk Caravan Center. De forhandler mærkevarer som

Fusion - Salomon - Helly Hansen m.m.

SILVA

SALOMON

HH[®]
HELLY HANSEN

HAGLÖFS

FUSION

Medlemsbevis, nej man skal blot sige at man skal have rabat iht. aftalen med RSOK.

Rebids Rigtige Byrødder – og Rebids Rigtige Mænd!

Vores gode kontakt formanden for Rebild Kommunes Kultur- og Fritidsudvalg, Lene Aalestrup, har resulteret i et usædvanligt samarbejde. RSOK skal nemlig lave et orienteringsløb for byrådsmedlemmerne og deltagerne i projektet Rebids Rigtige Mænd!

Det finder sted lørdag, den 10. september kl. 09:30 på Operapladsen i Rebild, hvor der også vil være en familiebane og en børnebane, foruden udstillinger og

præsentationer fra Rebildporten, Sundhedscentret og Rebild Kommune.

Hele arrangementet er en del af den nordjyske "Derfor Nordjylland", hvor de nordjyske kommuner samme dag arrangerer forskellige præsentationer af hvad kommunen kan tilbyde. Der forventes god pressedækning via TV Nord og andre nordjyske medier.

Klubbens medlemmer er naturligvis meget velkomne til at møde frem og lufte den grønne klubjakke i dagens anledning.

HSØ



Nye klubmestre fundet ved drabelig dyst

Det regnede i dagene op til, og undervejs kom der også en ordentlig "vasker", mens løberne var i skoven. Men trods vejret blev trolde uddelt ved årets mest drabelige dyst, hvor det gjaldt æren om at blive Klubmester.

De selvsamme trolde er nærmest klenodier i klubbens historie. Iført løbedragter af datidens design, med fine graverede sølvskilte om halsen og antikvariske minikompasser i hånden, tiltrak de sig megen opmærksomhed fra klubbens yngste medlemmer, der alle som én drømte om, at sådan en uimodståelig trolde engang kunne pryde ungdomsværelset derhjemme.

Forinden var der købt ind til grillfesten, arrangementstraileren fyldt op, posterne sat i skoven, teltene var rejst, kortene var trykt og pakket, og instruktionen skrevet. Deltagerne flokkedes store og små omkring det specielle løbskoncept, hvor alle løber mod alle i kampen om, at samle flest points i skoven, ved at opsoge flest mulige poster indenfor den fastsatte maxtid. Et system, der er udtænkt for snart mange år siden.

Afsted gik det hvert 5. minut ved fællesstarten, og snart herefter dukkede de første ungdomsløbere op ved målteltet, hvor brikken skulle aflæses. Her sad Minna og Arne og kæmpede med hovedregningens kvaler, for de mange points skulle jo tælles sammen. I mens gjorde Signe og Hanne, med hjælp fra resten af familien Veggerby/Kappel - og grillmester Otto, klar til den store

kulinæriske afslutning på arrangementet.

Klubmestrene blev fundet i en knivskarp konkurrence, og trolde fik dermed et nyt hjem for det næste års tid.

Herreklassen:

1. Lasse Svenningen – **KLUBMESTER**
2. Simon Reimers
3. Marko Birk Nielsen

Dameklassen:

1. Elizabeth Borchorst – **KLUBMESTER**
2. Hanne Veggerby
3. Helle Selling

Ungdomsklassen:

1. Gertrud Riis Madsen – **KLUBMESTER**
2. Jonathan Birk Nielsen
3. Ida Riis Madsen

Efter løbet var der disket op med et overflødigshorn af salat, flutes, pølser og baconomviklede helstegte mørbrader – MUMS! Himlen holdt tæt og hele flokken af deltagere hyggede sig i en god times tid med eftersnak og den udsøgte og lækre grillbuffet.

Tak til alle arrangørerne, der tog slæbet med at lave en rigtig god lørdag eftermiddag i skoven.



HSØ





Guld til Ida ved JF-individuelt

Ida Riis Madsen satte konkurrenterne til vægs ved årets udgave af de Jysk-Fynske mesterskaber sidste søndag.

I hård konkurrence vandt Ida guld, og ses her på podiet med den flotte medalje om halsen.

Stort tillykke.



DM-Tid

Efterårssæsonen er også tid til de store stævner med danske mesterskaber.

Se nærmere i O-kalenderen nederst i O-Brevet, men her er datoerne for mesterskaberne:

- Lørdag 3. september – **DM Mellemdistance** i Mols Bjerge, arrangør OK PAN (samme aften og næste dag, søndag, finder stafetløbet Midgårdsormen sted!)
- Lørdag 10. september – **DM Stafet** i Grib Skov Harager Hegn, arrangør OK ØST
- Søndag 11. september – **DM Lang** i Grib Skov Harager Hegn, arrangør Allerød OK

Vikingedyst i 40 år

Der er noget helt specielt hyggeligt ved at køre til Jels, og indtage den faste teltplads foran skolen på Krygersvej i den lille søvnige by.

I år var det en helt lille teltlejr incl. med 2 klubtelte, der var sat op så de dannede en hel balsal, hvor der var god plads til de ca. 20 RSOK'ere, som havde sat hinanden stævne den første weekend i juli.

Det begyndte fredag aften med drivende skyer fra vest. Der var sprint i Haderslev Syd, ikke det mest spændende område, som primært bestod af boligblokke med græsarealer. Heldigvis var der mange træer og småbevoksninger mellem blokkene, og disse detaljer blev i stor stil anvendt som postplaceringer. Sprint er altid sjovt, for uanset terræn, er det en intens oplevelse at spurte rundt mellem legende børn og undrende beboer i området. Jonathan vandt sin bane, Elizabeth lå i top-3, og vi andre endte på mere ydmyge placeringer. Men sjovt var det!



Vel tilbage på campen ved skolen trodsede vi den friske blæst, mens vi grillede og spiste under cykelskurets halvtag, inden vi trak ind i klubteltet, hvor vi varmede os på kaffe og lidt stærkere drikkevarer.

Senere krøb alle til køjs, hvorefter himlens sluser åbnede sig og det siledede ned. Så meget at Jonna på et tidspunkt fortrak ind på skolen, men ak – her tændte lyset ustandseligt når de ældre trængende o-løbere gik på nattevandring. Så efter en tid endte hun igen i den let fugtige sovekabine i teltet.



Næste morgen skinnede solen lystigt, Otto hentede rundstykker og brugte derefter formiddagen med at reparere huller i teltet. Over middag løb vi i Haraldsholm, hvor ikke mindre end 4 løbere, Johan, Ida, Gertrud og Elizabeth, løb sig helt op i toppen af resultattavlen. Resten tumlede rundt i den tætte og bregnebefængte skov, hvor teknikken oftere stod på kravlen fremfor løb. Og i anledning af Vikingedystens 40-års fødselsdag var der kaffe og kagemand til alle deltagere.



Herefter gentog programmet sig med grill, telthygge og efterfølgende i soveposerne til endnu en gang *DM i Fri-Snorkning* – og et par friske byger i nattens løb. Søndag morgen brød vi campen ned og rundede en super dejlig weekend af med endnu et løb i Stursbøl Plantage, om hvilken det bedste man kan sige er, at den er tæt! Sammenlagt triumferede Gertrud og Elizabeth med 1. pladser – seje piger!

Men der er altså dejligt i Jels, især når RSOK er på tur!

JM/HSØ



Læsø 3 dage

Med sin flotte, varierede natur og fine badestrande er Læsø altid et besøg værd.

Når der så er orienteringsløb i 3 dage, er der en ekstra grund til et besøg.

En flok RSOK-medlemmer tog afsted og blev indlogeret på Vesterø campingplads, de fleste i hytter, en enkelt familie i telt. På campingpladsen var de fleste beboerne i den periode vist o-løbere. Der var løbere fra det meste af Danmark og mange fra Norge og Sverige. I alt ca. 400 løbere stillede til start.

Første dag, tirsdag, blev der lagt ud med sprint i Byrum.

Det er lidt specielt at se løbere med kort suse rundt på kryds og tværs i byen mellem biler og cykler og folk, der er på aftenindkøb. Da første start var kl. 19³⁰, blev det ret sent inden grillene blev tændt og aftensmaden kunne indtages på terrassen.

Onsdag var der så almindeligt o-løb i Læsø Klitplantage. Efter start i et skovområde kom man hurtigt ud i åbent land med mange indlandsklitter. Hvis man deltog



i familieturen tidligere på sommeren og fulgte Elizabeths lille kursus i, hvordan man bedst orienterer i klitområder, var der her rig lejlighed til at prøve det i praksis.

Om aftenen var der grillparty i et stort telt rejst på campingpladsen. 2 store grill var tændt, og hver især kom med hvad man ville spise og drikke.

Ved 21-tiden blev Læsø-mestrene kåret og fik overrakt præmier. Mesterskabet afgøres af plaseringen, når

tiderne for sprintløbet og onsdagens løb lægges sammen. Stort set alle klasser blev vundet af løbere fra vores nabolande, men ungdomsløberne fra RSOK gjorde det igen godt, især Laura





Bobach, der fik en fin andenplads i sin klasse.

Næste dag var der "revanche-løb" i området ved Hvid Bakker med stævneplads og mål direkte på stranden.

Også her svære baner med mange klitter, og da temperaturen efterhånden kom op på 25-27 ° var det en hård omgang, som fristede en del til at kaste sig i bølgerne efter at være kommet i mål.

Læsø 3-dages var helt sikker en god oplevelse. 3 spændende o-løb, flot sommervej, tid til sightseeing, plukning af kantareller og hyggeligt samvær om aftenen.

Jonna



Hold skarp øje med forbundsbladet ORIENTERING – og glæd dig!

Til forårssæsonens sidste ungdomstræning havde vi fint besøg! Dansk Orienterings-Forbunds magasin, ORIENTERING, havde nemlig sendt deres stjernereporter, Kell Sønnichsen, som mødte op med både kamera og notesblok.

Det kom der en super fin artikel ud af, hvor Kell især fokuserer på den usædvanlige udvikling, som RSOK har gennemgået i de seneste par år. Landets mest hurtigt voksende klub, Årets Klub i 2014, og en ungdomsafdeling, med mere end 40 børn hver tirsdag, er blot nogle af højdepunkterne.

Det næste nummer af ORIENTERING udkommer i efteråret, så hold godt øje med postkassen. RSOK må mindst være på forsiden, udover Kells flotte artikel inde i bladet! O-Brevets redaktion har nemlig smugkigget i teksten, ligesom vi har "lånt" et par af Kells fotos.

HSØ





Sommer i Slovenien – til OO-Cup i Slovenien, Østrig og Italien

Sommerens store løbsoplevelse var en tur til Slovenien for at deltage i OO-cup sammen med 3 andre familier fra klubben. Vi havde lejet en stor hytte oppe i de slovenske alper, tæt på byen Bled. Den blev samlingspunkt for mange gode oplevelser, for både store og små.

Vi startede cup'en i de østrigske bjerge. Nu var det første gang jeg løb udenfor kongeriget Danmark, så jeg gjorde meget store øjne, da jeg fik mit kort i hånden. På grund af min korte karriere som orienteringsløber, havde jeg tilmeldt mig en mellemsvær. Distancen var egentlig ikke så lang, men der var mange poster og mange højdekurver. Fuldt af gode forhåbninger satte jeg glad af sted fra startboksen. Den første del gik super godt, mindede lidt om en meget stærkt kuperet dansk bøgeskov. Jeg fandt dog hurtigt ud af at en mellemsvær i et meget bjergrigt terræn ikke kan sammenlignes med en mellemsvær af dansk standard. De få stier sammen med de store kuperinger gav mig en del udfordringer. Jeg havde fået at vide af de rutinerede i lejren at jeg skulle "følge højdekurverne". "Ja tak", det krævede sin kvinde. Så jeg kravlede sammen med 1799 andre løbere rundt på klippeafsatser og hyggede mig.

Da jeg kom i mål på 1. dagen var jeg meget træt og endnu



mere glad, for jeg havde jo fundet alle posterne og lå ikke på sidste pladsen.

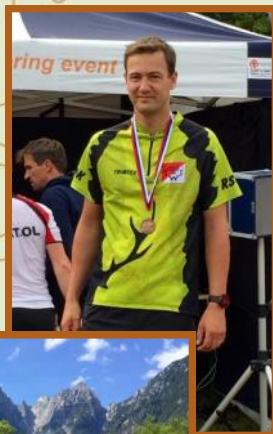
2. og 3. etape foregik i Italien. Terrænet i Italien var meget stenrigt, og da jeg begav mig af sted igennem skoven med de mange sten, tænkte jeg at der måtte have været en sur trolld, der bare havde kastet rundt med stenene. De lå hulter til bulder og var tit 5 meter høje og ja, der var også poster på toppen af dem. Det var utrolig spændende terræn at finde rundt i, læse sig ind på de allerstørste sten og holde styr på hvilken sten jeg nu stod ved. Stenene og terrænet kunne godt sommetider spille mig et puds og ikke tilfældigt at etappen var beskrevet som en stenlabyrinth.

4. og 5. etape foregik i de slovenske alper. Her var terrænet helt anderledes. Åbne områder med meget store kuperinger og til tider tæt skov præget af mange sten. Lavningerne i Slovenien var så dybe at de havde flere højdekurver nedad, så man skulle være sikker på at det var den rigtige lavning, inden man løb til posten. Det var dog utrolig fascinerende, at se de store jordfaldshuller, som var kæmpestore, men gode når jeg havde brug for "en landkending".

Det har været en stor oplevelse at løbe o-løb udenfor Danmarks grænser. Alle vores 4 unge løbere vi havde med, klarede sig super flot i det svære terræn. På sidste dagen var der 2 voksne løbere, som skulle hyldes. Elizabeth vandt dame 65 klassen og Søren fik en flot 3. plads i hans klasse - tillykke til dem.

Alt i alt en fantastisk oplevelse og det er helt sikker ikke sidste gang, at o-løb kommer til at præge vores sommerferie.

Lene Flyvbjerg





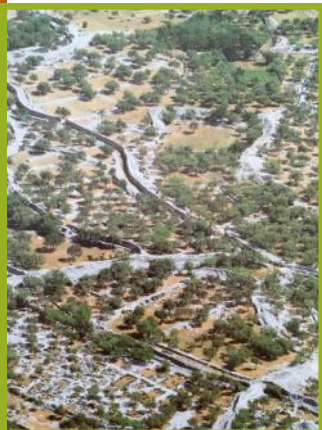
Kapløb med firbenene i det Kroatiske ø-hav

Det regnede heftigt, da vi kørte fra Slovenien og ned mod Kroatien. Og på den stejle vej på Istriens østkyst, hvor vi holdt i kø til færgen, skyllede vandet nærmest ned ad asfalten. Men da færgen nærmede sig øen Cres, klarede det op, og vel ankommet til hotellet i den maleriske lille fiskerby, Martinsicki, strålede solen og farvede vandet i Adriaterhavet skinnende blåt, så solbrillerne måtte frem!



Nu gjaldt det BUBO-Cup, som var 4 dages o-løb på øen Cres, der ligger lang som stok, langs med Kroatiens solbeskinnede kyst.

Første etape var i olivenlundene lige udenfor hovedbyen Cres. Terrænbeskrivelsen lovede stendiger og stendynger i et nærmest labyrintisk forløb. "Haps – snuppede kortet i startboksen og straks til højre - ud ad en stendyng. UPS – hvor er jeg"! "Det her er godt nok svært, for alle de små enklaver med oliventræer, omkranset af stendiger og store stenfelter var nærmest ens. Nå – ro på orienteringen, for kan man finde vej i Rold Nørreskov, så kan man dæleme også i så'en en bette olivenlund"! Gradvist fik jeg styr på alle stendigerne og fandt ud af,



hvor korttegneren havde tegnet små huller i stendigerne, så man kunne passere. Det har sikkert set ud som en invalid bjergged, når jeg balancerede på toppen af de løse stendynger.

De næste 3 etaper foregik i Tramuntanaskoven, der ligger helt oppe nordpå på den høje del af Cres, som er det eneste sted, hvor der vokser egetræer. Resten af øen er bevokset med megatæt, stikkende krat, som er totalt uegnet til o-løb, men heroppe var der fin skov, åbne områder og mange kurvedetaljer. Skoven må være i familie med "Alle skoves Moder", der som bekendt (for de mest inkarnerede udlandsløbere!) er Belgrad Forest nord for Istanbul, for den lignede.

Her var der fin skovbund at løbe i, masser af sten og små stenområder, tætte områder med stikkende djævleranker og små huller fra tidligere tiders minedrift efter bauxit, der anvendes til aluminiumsproduktion.

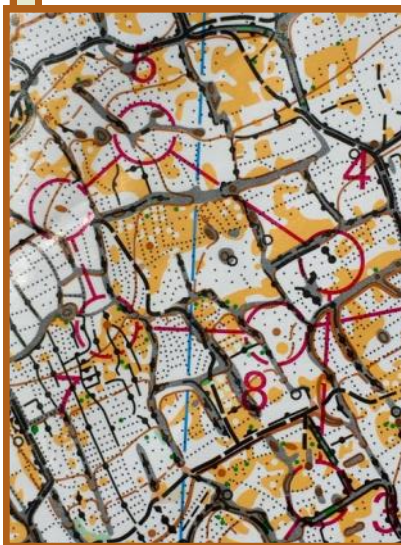


Og så var skovbunden nærmest levende! Overalt blandt de mange sten myldrede det med lynhurtige firben, som pilede af sted mellem fødderne af en. De vandt selvfølgelig kapløbet henover stengærderne og alle klippestykkerne.

Vejen op til stævnepladsen ville have gjort en gedesti misundelig, for den var smal, stenet, snoet som en proptrækker og levende kun plads til én bil i bredden. Heldigvis havde Hertz udstyret os med en Fiat Panda, der jo som bekendt udmærker sig ved ganske overlegen motorkraft – i hvert fald lidt mere end en Nilfisk

støvsuger, så det gik deropad med rørepinden i første gear.

Banerne var udfordrende på den gode måde. Ikke for meget stigning, reelle postplaceringer på små detaljer og delstræk, hvor man stort set hver gang tænkte "Nu tager du dig sammen gamle jas", for næste post SKAL sidde lige i skabet! Det gjorde de så også – takket være



sublim orienteringsteknik af forfatteren til denne artikel.

Løbene var hensynsfuldt lagt tidligt om formiddagen, af hensyn til varmen, så eftermiddagene blev anvendt til lidt sightseeing, svalende bade i den blå Adriaterhav og afslappende øvelser på den lille terrasse foran vort hotelværelse – med havudsigt, naturligvis!

Og solbrillerne – ja, de blev købt på Cres! Cool – ikk?

HSØ





Rebild 2-Dages – version 2016

Klubbens store efterårsstævne, Rebild 2-Dages, strækker sig nu over 3 dage. Vi starter nemlig allerede fredag aften, hvor der er fortræning (som et alm. træningsløb) fra klubhuset i det sjove og detaljerede terræn omkring Sanatoriet. Samme aften er der MTBO-sprint på Aalborg Kaserne/Hedelundsplantagen.

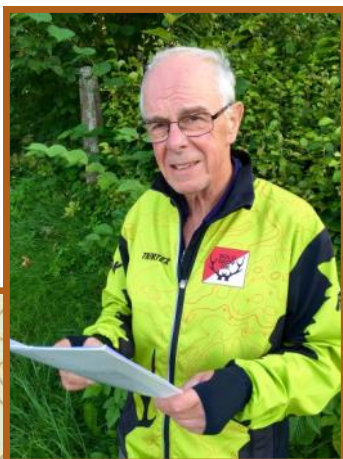
”Det gør vi fordi der efterhånden kommer et stigende antal deltagere fra Sjælland, som så laver en weekendtur ud af det”, siger stævneleder Otto Møller. *”Og dermed har vi reelt set opnået det vi ville med stævnet – nemlig at gøre det til en fast tradition i en hel weekend”,* slår Otto fast.

Forberedelserne har været i gang længe. Alt mandskab er på plads og der har været afholdt møder med alle funktionsledere så de er helt klar på opgaverne.

Otto supplerer: *”Vi har, som i 2014, valgt Jamborettepladsen som stævneplads. Det giver lidt udfordringer for banelæggerne, men opvejes så rigeligt af, at det er en super god plads hvor det hele kan være indenfor kort afstand”. Og han tilføjer: ”Vi vægter nemlig højt, at der er korte afstande til alt, hvilket især er attraktivt for børnefamilierne, der skal have logistikken til at gå op med eget løb og deltagelse på børnebaner m.v.”* Rent banelægningsmæssigt ved Otto også hvad han taler om, for han er nemlig også banelægger om søndagen – bare sådan lige ved siden af jobbet som stævneleder!

”Og så slutter vi naturligvis også i år af med den store R2D-middag på Kulturstationen, søndag aften, for alle der har hjulpet med i weekenden”, slutter den travle stævneleder og banelægger.

HSØ



Træningsløbsstatistik

Dato	Antal Fod-O	Antal MTBO
22.06	-	14
25.06	34	-
13.08	52	-
20.08	23	-



Klar til nattens mørke

Efteråret er natløbstid, og mange af klubbens løbere har allerede fundet pandelampen frem.

Natløb er meget anderledes, for man kan jo kun navigere i terrænet i den lyskegle, som pandelampen lyser op. Det stiller større krav til finorienteringen, men er samtidigt også udfordrende og sjovt. Og er man først blevet grebet lidt af stemningen til et natløb, så er man fast deltager hvert år, når de nordjyske natløb lyser op i stævnekalenderen.

Her er datoerne:

- 21/9 – Hou Skov lige øst for Mariager
- 28/9 – Hvorup Plantage (øvelsesterræn for Aalborg Kaserne)
- 5/10 – Lilleheden Plantage øst for Hirtshals
- 12/10 – Søttrup/Jenle plantage i Vesthimmerland

Se mere i løbskalenderen nederst i O-Brevet.

HSØ

NÆSTE NUMMER UDKOMMER PRIMO OKTOBER 2016



Kommende trænings- og åbne løb

3/9 Træningsløb

Mødested: 3 – Havdalspladsen
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rold Skov Nørreskoven

3/9 DM Mellem

Tilmelding senest – 19/8
Arrangør OK PAN—Kort: Mols Bjerge
Danmarksmesterskab i mellemdistance

4/9 Midgårdsormen

Tilmelding senest – 28/8
Arrangør OK PAN—Kort: Ørnbjerg Mølle
Stafet med mere end 3 personer og både nat og dagløb. Også stafethold for børn og lettere baner

10/9 REBILDS RIGTIGE BYRØDDER

Mødested: Operapladsen i Rebild
Start: kl. 09:30-ca. 12:00
Kort: Operapladsen-special!
Introduktions- og præsentations arrangement for
Byrådet og Rebilds Rigtige Mænd

10/9 Træningsløb

Mødested: 19 – Stabelpladsen i Arden
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rold Skov Hesselholt

10/9 DM Stafet

Tilmelding senest – 26/8
Arrangør OK ØST, Birkerød
Kort: Grib Skov og Harager Hegn
Danmarksmesterskab i stafet

11/9 DM Lang

Tilmelding senest – 26/8
Arrangør Allerød OK
Kort: Grib Skov og Harager Hegn
Danmarksmesterskab i klassisk distance

17/9 Træningsløb

Mødested: 13 – Skørping Idrætscenter (Hallen)
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rold Skov Mosskov

18/9 B-løb/Hammer Bakker

Tilmelding senest – 9/9
Arrangør Aalborg OK—Kort: Hammer Bakker
Åbent o-løb i sjældent anvendt skov

21/9 Nordjysk Nat 1. Etape

Tilmelding senest – 16/9

Arrangør Mariager Fjord OK—Kort: Hou Skov
1. afdeling af de nordjyske natmesterskaber
Man kan sagtens deltage i enkelte natløb, selvom
det er en serie på 3 løb

23- Rebild 2 Dages

25/9 Tilmelding senest – 16/9
Arrangør Rold Skov OK—Kort: Rold Skov Mosskov
O-løb og MTBO alle 3 dage – klubbens store
efterårsarrangement. Fortræning fredag, labyrint
lørdag og divisionsløb søndag
Se mere på www.rebild2dages.dk

28/9 Nordjysk Nat 2. Etape

Tilmelding senest – uoplyst p.t.
Arrangør Jægerkorpsets Idrætsforening
Kort: Hvorup Plantage
2. natløb i serien på 3 løb

1/10 Træningsløb

Mødested: 1 – Blåkilde P-plads
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rold Skov Nørreskoven

5/10 Nordjysk Nat 3. Etape

Tilmelding senest – 30/9
Arrangør OK Vendelboerne
Kort: Lilleheden Klitplantage
3. og sidste afd. af de nordjyske natmesterskaber

8/10 Træningsløb

Mødested: 10 – Rebild Skovhuse
Start: kl. 13-13:30
Kort: Rold Skov Mosskov

12/10 Nordjysk Klubmester Nat

Tilmelding senest – 7/10
Arrangør St. Binderup OK
Kort: Søttrup/Jenle Plantage
De nordjyske klubbers eget Nat-mesterskab

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.

