



Redaktionens julehilsen

En verdenspremiere! Et stort ord, som med rette er taget i brug i dette nummer af O-Brevet. Vi har ganske vist ikke efterprøvet det hos Guinness' Book of Records, men det er under alle omstændigheder helt unikt og specielt, at klubben nu præsenterer orienteringsløb nede i mine. Det finder nemlig sted ved Tømmermændsløbet den 1. januar 2017.

Ellers er det tid til tykke trøjer, et tændt kalenderlys om morgenen og spænding om hvad dagens låge i kalenderen gemmer. Men også tid til lidt hyggeligt vinterhi her i december, hvor sæsonen snart bliver rundet af med den traditionelle jule gåtur i orienteringsklubben.

Forude venter julen, som for nogen betyder hektisk aktivitet, og for andre - tid til hygge, afslapning og fordybelse. Men også et par julefrokoster i ny og næ, som man med sindsro kan kaste sig over, for allerede i januar er klubben klar igen med løbstilbud. Redaktionen ønsker alle en glædelig jul og et rigtigt godt nytår med dette julenummer af O-Brevet, der forhåbentlig kan sprede masser af juleglæde. Så læs nu bare det hele....

Redaktionen



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



Nyt fra bestyrelsen

Uddannelse... et must!

I vores idræt er uddannelse meget vigtigt. Derfor har bestyrelsen sammen med kompetente personer og DOF sammensat et bredt program af tilbud som, henover vinteren, vil matche rigtig mange medlemmer. Jo mere man lærer om o-løb, jo sjovere bliver det at være deltager, både i lørdagsmotionen og til stævnerne. Se bare hvor dygtige vore ungdomsløbere bliver af den ugentlige træning. Men de nye voksne og de mere rutinerede i klubben kan også lære mere. Kursusprogrammet indeholder muligheder for læring på flere niveauer, lige fra begyndere og videregående o-teknik til banelægning og mere specifikke emner på DOF akademiet. Meld derfor ind med, hvad du vil lære mere om.

Klubeftersynet

Bestyrelsen har noteret flere gode input på "Klubeftersynet". Dem arbejdes der videre med. Beslutning om deltagelse i divisionsturnering er udsat til næste år. Familieturen 2017 er på plads i sammenhæng med Gudenådysten i Silkeborg den 5-7. maj.

I det nye år har vi mange af de sædvanlige lørdagsløb, og en sæsonplan der siger "aktivitet" rigtig mange gange. Og for første gang i klubbens historie skal vi arrangere danske mesterskaber.

75 års jubilæum

Som en af de ældste klubber i Danmark er Rold Skov OK stiftet i januar 1942, under navnet Skørping Vintersportsforening, som siden har haft 3 navne. Jubilæet vil blive afholdt lørdag, den 10. juni. Et jubilæumsudvalg arbejder lige nu på hvordan det skal festligholdes, ligesom en jubilæumsbog er på bedding.

Så formanden ser frem til mange nye milepæle i 2017 på alle områder. Glædelig jul og Godt Nytår!

Vi ses i skoven og andre steder...

Ole Jensen, klubformand





Klubeftersyn med Halloweenkage



26. oktober havde bestyrelsen indkaldt til klubeftersyn.

Efter formandens velkomst blev aktivitetsplanen for første halvdel af 2017 omhandlende de aktiviteter, det ud over de faste lørdagsløb er muligt at deltage i, fremlagt.

Planen spænder vidt, startende med Tømmermændsløb 1. januar, DM i sprint og ultralang, som klubben står som arrangør af i april, naturvandring, klubbetur og masser af åbne løb.

Et par punkter gav anledning til lidt diskussion:

Klubturen, efter den store succes i år med over 50 deltagere, blev det drøftet om man skal satse på en tur, hvor det er muligt at deltage i et åbent løb, eller det "kun" skal handle om hygge og samvær. Også fordele og ulemper ved at deltage i en **divisionsmatch** blev drøftet.

Næste punkt omhandlede noget økonomi, nemlig de tilskud klubben vil yde til startafgifter og klubbetøj m.m. i 2017.

Sidste punkt på aftenens program handlede om hvilke kurser, der bliver afholdt i den kommende tid, både internt og eksternt. Også her vil klubben yde tilskud.

Aftenen gav et godt grundlag for planlægning af familiens o-løbsaktiviteter i den kommende tid.

Jonna

PS. kagen var rigtig god.



Bliv klogere her i vinter

I samarbejde med Dansk Orienterings-Forbund præsenterer Rold Skov OK nu et flot kursus- og uddannelsesprogram. Lige til at plukke ned fra hylden og skrive i kalenderen. Klubbens betaler transport og kursusgebyr, så din/jeres investering er tid og engagement!

Se det store udbud af kurser på næste side.

Praktiske informationer – eller spørgsmål: Vil du vide mere om de mange spændende kursustilbud fra DOF-Akademiet eller Træner-1 Uddannelsen, så læs om dem på forbundets hjemmeside www.do-f.dk eller spørg formand Ole Jensen på joj@elvis.dk Har du spørgsmål vedr. Rold Skov OK kurserne så spørg Helge Søgaard på hanebuen23@gmail.com

Priser: Det er gratis at deltage på alle kurserne for RSOK-medlemmer.

Tilmelding: DOF-Akademiets kurser og Træner 1 sker via O-service.

Til Rold Skov OK kurserne sker ved at sende en mail til Ole Jensen på joj@elvis.dk

HSØ





14. januar 2017 – Dansk Orienterings-Forbund, DOF-AKADEMIET

En fælles kursusdag, som afholdes i Ringe Idrætscenter på Fyn. Der udbydes en række forskellige kurser under samme tag.

- Condes workshop - bliv bedre til banelægningsprogrammet Condes.
- Rekruttering og fastholdelse af medlemmer – erfaringer og gode råd fra andre klubber
- O-service for administratorer og løbsarrangører – til dig, der skal være stævneleder
- Divisionsturnering/C-løbs stævneledelse – til dig, der skal være stævneleder på et af klubbens åbne løb.
- Divisionsturnering/C-løbs banelægning – eller banelægger til samme.
- Kommunikation – alt hvad der er værd at vide om presse, klubblade, information m.v.
- Skoleorientering, Find Vej i skolen – DOF's nye satsning, orienteringsløb i skolerne
- Klubudvikling/kompetenceudvikling og frivillighed –gang i klubben, motivation og idéer

Introduktions- og begynderkursus i orienteringsløb, for dig som er forholdsvis ny i sporten. Vi tager fat i de helt grundlæggende ting, som hvad er o-løb, forbund, klub, tilmelding, men også teori og praktik omkring orienteringskortet, signaturerne, højdekurver, hvordan finder jeg posterne og det at læse kortet. En blanding af teori og praktik.

4. februar 2017 – Rold Skov OK kursus, INTRODUKTION TIL ORIENTERINGSLØB

Afholdes fra klubhuset på Mosevej i Skørping.

18. februar 2017 – Rold Skov OK kursus, VIDEREGÅENDE O-TEKNIK

Afholdes fra klubhuset på Mosevej i Skørping.



Her bliver du bedre til at løbe orienteringsløb, for kurset er målrettet dig, som har løbet nogle træningsløb og eller åbne løb, men gerne vil have mere styr på teknikken. Vi tager fat i vejvalgsteknik, skridttælling, kompasset, det at forstå postdefinitionerne, sidste sikre udgangspunkt og hvad gør jeg når jeg bommer. Men også lidt om fysisk og mental træning, og hvad sker der bag kulissen til løbsarrangementer m.v. Teori og meget praktik med øvelser og små baner i skoven.

Har du været, eller skal du, være banelægger til et træningsløb, så er dette kurset for dig. Her lærer du om delstræk, postplaceringer, ind- og udløb til poster, spidse vinkler, baner med variation og i det hele taget at lave bedre baner, som deltagerne til t-løbene vil rose dig for. Men også introduktion til banelægningsprogrammet Condes, som er et super og uundværligt redskab for banelæggere. Teori og praktiske øvelser med kortet foran dig. Medbring gerne bærbar PC. Vi hjælper dig med Condes-programmet, hvis du ikke allerede har det på maskinen.

18. marts 2017 – Rold Skov OK kursus, BANELÆGNING – SPECIELT TIL TRÆNINGSLØB

Afholdes fra klubhuset på Mosevej i Skørping.

28. januar og 4. marts – Dansk Orienterings-Forbund – TRÆNER-1 UDDANNELSEN (delvis)

Træner 1 er en klubinstruktør-uddannelse og retter sig mod personer, som gerne vil opkvalificere deres kompetencer indenfor trænergerningen. Afholdes på Himmelbjergens Natur- og Idræts Efterskole, Vesterled 1, Ry v/Silkeborg. "Hele pakken" består af 4 moduler (de 2 første har været afholdt) eller nævnte enkelte kursusdage.

Bemærk for dette kursus: Klubben har en forventning om, at deltagerne efter kurset er til rådighed i et aftalt omfang.

Modul 3 – lørdag d. 28/1 2017

Fysisk træning – teori og praktik, Opvarmningsøvelser, Styrketræning – også i terræn, Core stability, Intervaltræning, Løbeskoling – Løbetræning, Fysisk træning som leg.



Modul 4 – lørdag d. 4/3 2017

Minitræning – et sjovt fundament for orientering, Skygning – lærende og udviklende for løberen, Orienteringsteknisk træningsdifferentiering.





Det mener den nye ungdomstræner

Marko Birk Nielsen har nu været i sit nye job som ungdomstræner i Rold Skov OK i et par måneder. Redaktionen mødte ham til en træningsaften i november, hvor der stod natløb på programmet, med udgangspunkt fra klubhuset, og vi stillede Marko følgende spørgsmål:



Hvordan har din egen o-løbskarriere udviklet sig indtil nu? Min o-løbskarriere har forløbet fint indtil nu. Jeg har fundet mig tilpas i o-løbsmiljøet, og har fået lavet nogle gode præstationer til nogle af de store stævner. Eksempelvis er jeg de sidste 3 år blevet henholdsvis nr. 4, 3 og 5 til DM Sprint, og så var jeg tæt på at komme til EYOC (Ungdoms-EM) i år.

Hvad er dine egne mål som orienteringsløber? Mit helt store mål er, at jeg engang kommer til at stå med en VM medalje om halsen. Men indtil da er mine delmål at præstere godt til DM'erne og mens jeg er juniorløber at komme med til JWOC og JEC (Junior-VM og Junior-EM).

Hvad er dit hovedfokus som træner i Rold Skov OK? Mit fokus i forbindelse med RSOK-trænergerningen er todelt: Først og fremmest at få alle dem der deltager til at kunne lide orienteringssporten og derved sikre, at de bliver ved med at deltage i tirsdags træningen og de fælles aktiviteter. Men mit fokus ligger bestemt også i, at være med til at udvikle dem der vil satse på mere end bare at komme hver tirsdag. De skal nemlig blive så gode, at de måske kommer på de landsholdsmuligheder der dukker op i gennem deres karriere som o-løbere.

Hvad forventer du at træningen i RSOK vil medføre? Både at jeg selv bliver bedre til at arbejde med trænergerningen, for det kan jeg enormt godt lide. Men især at de ungdomsløbere der deltager, bliver ved med at synes det både er sjovt og udfordrende at være ungdomsløber i klubben.

Hvad ser du som de største udfordringer? Jeg ser ikke nogen specielle udfordringer i selve trænerarbejdet. Klubbens ungdomsarbejde er godt organiseret og det er et arbejde som jeg godt kan lide og selv har erfaringer

med. Men der ligger selvfølgelig en personlig udfordring i at jeg skal kombinere trænerjobbet med, at jeg samtidig går på gymnasiet.

Hvad er rigtigt godt/sjovt ved træningen? Det er rigtig godt og sjovt, at være der hver tirsdag og opleve alle løbernes oplevelser med orienteringsteknikken ude i skoven. Og så at mærke deres energi og glæde ved at være til træningen.

HSØ



Efterårsstafetten

Vi var ikke de hurtigste til at løbe stafet, men vi var den klub, der samlet havde flest løbere til start, da der 29. oktober i flot men lidt køligt vejr var efterårsstafet i Mariager.

5 x 3-mands hold og 12 medlemmer, der individuelt løb en åben bane, i alt 27 løbere fra RSOK deltog.

Stafetbanernes sværhedsgrad og længde matcher ikke helt det, klubbens mange ungdomsløbere normalt løber, de løb derfor åbne baner, hvor de så til gengæld var dominerende. En enkelt bane bestod udelukkende af RSOK-løbere.

Området, der blev løbet i, Munkholm/Himmelkol er en lille skov, som ligger næsten i centrum af Mariager, men selv om skoven er lille, er den meget varieret og spændende med mange detaljer.

Stafetbanerne var vist ikke helt nemme, der var i hvert tilfælde en del venten på samling i skifteboksen, men alle kom dog hjem i god behold.

JM





Fotoreportage fra KUM

- Tak til Carsten Johansen

I weekenden den 4-6. november drog en stor flok RSOK-ungdomsløbere til Kreds-Ungdoms-Mesterskaberne (KUM), som i år blev arrangeret af FIF Hillerød i Nordsjælland. En dobbeltdækkerbus samlede hele RSOK-holdet op ved pendlerspladsen i Støvring, og med ombord i bussen steg Carsten Johansen, som havde tilbudt at tage med alle vores løbere, som ungdomsleder.

Det blev en fantastisk weekend med gode placeringer af vore dygtige løbere, og fremfor alt masser af sjove oplevelser og sammenhold med alle de andre u-løbere fra både Nord-, Syd- og Østkredsen. Og festen lørdag aften.... og stafetten søndag, hvor de ældste løbere som sædvanligt lavede sjov, og, og, og....!

Det hele kan sammenfattes i Carstens spontane udtalelse, da de alle var hjemme igen søndag aften – godt trætte: *"Det har været en super tur, og de er bare så gode ved hinanden, så det er en fryd. Og gode til at inkludere alle de andre også"*.

Sikke en melding kære forældre:
Dem kan I godt være stolte af!

Fotos Carsten Johansen
Tekst HSØ



ROLF i JULEHYTTEN – Årets julehistorie

Den kolde vinterblæst fra nordøst hylede gennem Rold Skovs nøgne og grå træstammer, der strakte deres grene mod den blytunge vinterhimmel, mens de tålmodigt ventede på at det atter skulle blive forår.

Skorstenen klappede i det lille klubhus i hjørnet af skoven, hvor klubmascotten Rolf havde sit vinterhi. Og det selvom klubhus-Arne havde stoppet aftræksrøret godt til, sidste gang han malede hele hytten. Rolf tænkte, *"det er en rasende dygtig mand vi har der, men han kunne nu godt få fikset den brevsprække i hoveddøren, for der blæser det altså ind i hytten"*. Heldigvis var det kommunen, som betalte varmeregningen, så Rolf drejede lidt ekstra op på de elektriske varmeapparater, men han tænkte på, at det nu også var rimeligt nok, når vi også skal lave o-løb for alle sognerådsmedlemmerne. *"De kan løbe sig til varmen i Rebild Bakker, så trykker jeg bare på kontakten i stedet"*, tænkte han.

Mørket faldt på denne lørdag eftermiddag, og Rolf tændte det elektriske plastic juletræ, som han havde fundet ude i garagen. Som sædvanligt rodede det lidt derude med postskærme og klubtelte, som hang til tørre. *"Nu må ham formand-Ole da snart kunne tale dunder til alle de træningsløbs-arrangører, som bare smider deres skrammel ind i garagen"*, brummede Rolf lidt vrissent.





Rolf kiggede forsigtigt ud af vinduet for at se, om skovmand-Morten skulle finde på at køre forbi i 4-hjulstrækkeren. Han kunne nemlig ikke udstå sådan et juletræ af plastic, men det var jo også noget moderne tøjeri, som de der folk i ungdomsafdelingen havde fundet på. "De hersede jo stadigvæk rundt med alle de o-løberbørn, som nu var blevet til nogle halv voksnede labaner". Rolf havde tit sneget sig med til ungdomstræningen, "men man er jo ved at blive løbet over ende, når de suser rundt i skoven, hvor hverken trænerne eller forældre kan følge med. Man må håbe at ham den nye klubtræner, Marko-hurtigløber, kan få sat lidt skik på sagerne", fnøs Rolf.

Rolf tøffede lidt rundt i klubhuset for at finde sig en kop til julegløggen. "Det er da ligegodt pokkers, at veteranmotorcykel-Henrik fra Arden skulle bygge hele hytten om i det lille rum, det er jo ikke til at finde noget som helst. De må have et godt håndlag dernede i Arden", tænkte Rolf, for nu havde handyman-Heins jo også startet en gesjæft, hvor han ordnede alt muligt praktisk for o-løbere og andre folk. "Hæ, hæ", gnækkede Rolf, mens han varmede sig på gløggen, "de skulle nu have set Jonna og Otto-kortprinters fine forhøve, da Heins havde kørt en tur henover den. Det kan nok være, at der blev ryddet op i den der tæthed-3", grinede Rolf.

Næh, må jeg så bede om parken nede ved Sankt Hans-Jane. Der er der styr på tæthederne, funderede Rolf, mens han tænkte på om Jane mon havde fået hængt hendes 25 års Sankt Hans jubilæumsskilt op i carporten. "Jeg må hellere dukke op til sommer og tjekke det, og så sætte lidt fut i bålet ved samme lejlighed".

Rolf nød den fredelige december, mens han tænkte på alle de møder i klubhuset, som havde forstyrret ham i årets løb. "De holder jo dæleme-dytte-mig møder hele tiden, og nu var stævne-Elizabeth også begyndt at samle en hel masse piger til møder om sår'n et bette nordjysk mesterskab. Hvad bliver det næste", vrissede Rolf, som nu alligevel var lidt misundelig på hjemmeside-Michael, der som en anden hane i kurven havde spankuleret sig med i det arrangement. Og sikke en vandgang

det blev, tænkte Rolf. Det var godt at de havde pioner-Anne til at reparere teltene, mens banebisserne Anne og Mette var ude med posterne. "Og nu var ham der Lasse-langben også begyndt at fræse rundt med ungdomsløberne hver torsdag, så der er snart ikke til at få ørenlyd her i hytten", gnækkede Rolf.

Rolf rakte ud efter de brune kager, men var lige ved at snuble over et par papkasser. "Mon det var noget som ham DM-Johan havde stillet der, eller kunne det være noget fra dengang divisions-Helmut lavede løb i foråret".

Klubben kunne nu også godt bruge et større klubhus. Se nu bare med alle de

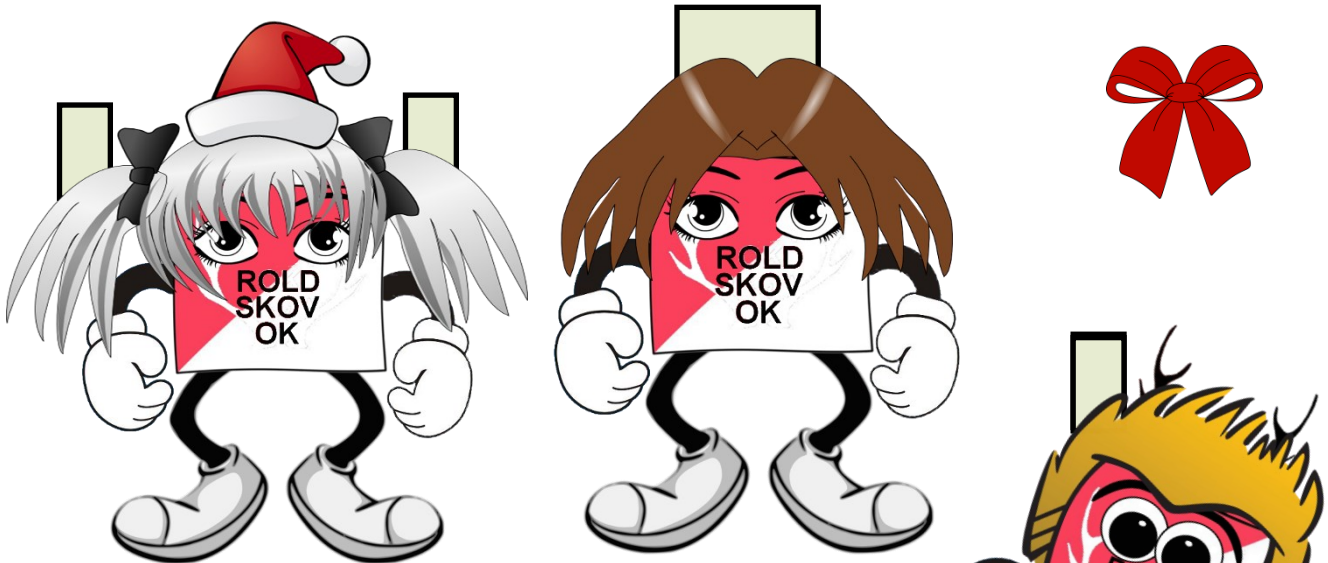
højt læsningskurser, som nu også skulle foregå hernede. Rolf havde gemt sig bag lærredet sidste gang, og havde fulgt lidt med, da påskeløbs-Kim og skovtrolde-Jan havde lært om poster og kurver. "Havde de nu fulgt lidt bedre med i undervisningen", tænkte Rolf, "så fandt de også posterne lidt hurtigere". Næ, de skulle hellere gøre som ungdoms-Carsten, der sprang lige ud i den vilde KUM-fest. "Men gad vide, om de nu også lærte noget om o-løb ved den lejlighed", overvejede den lille Rolf, der nu havde sat sig godt tilrette i øreklapstolen, mens han bladrede lidt i jule-O-Brevet med et saligt julesmil om o-skærmen.

Han glædede sig nemlig så meget til, at han skulle i gang med at klippe kravlenisserne ud af bladet, for det var alligevel det allerbedste, som redaktions-Jonna, havde fundet på i år!

Og sådan blev det atter jul i den gamle o-klub langt ude i den store skov.

Glædelig jul til jer alle fra - Redaktionsnisserne





Årets juledekoration

Vi har tidligere underholdt vore trofaste læsere med opskriften på hvordan man folder sin klubjakke om til en juledekoration, men i år går vi, med julehjælp fra klubbens maskot ROLF, helt nye veje. Vi præsenterer hermed ROLF som kravlenisse sammen med hele hans familie – lige til at printe, evt. klæbe på karton, klippe ud og hænge op på juletræet eller hjemme på væggen i de små o-løberhjem. God fornøjelse.

Redaktionen





Er der også gang i Ungdomsafdelingen – når det er blevet mørkt?

Hvis nogen skulle være i tvivl – så er svaret et rungende JA!! En tirsdag midt i november, hvor der bliver buldrende bælgmørkt kl. 17:00, mødte der 23 ungdomsløbere, 9 skovtrolde og et stort antal forældre op ved klubhuset, hvor tirsdagstræningen fandt sted denne dag. Så – ja – vi træner selvfølgelig natløb, og bringer her er stribe billeder af ungdomsløberne – alle med pandelampe!

HSØ



Tømmermændsløb over og under jorden – en verdenspremiere!

Nu flytter Rold Skov OK grænserne for hvor, man kan løbe orienteringsløb. Og det må da mindst være en verdenspremiere...

Vi har nemlig fået lov til at arrangere det navnkundige Tømmermændsløb på klubbens allernyeste kort over Oplev Krat og, hvilket er helt fantastisk, med poster nede i Thingbæk Kalkmine – dybt nede under de høje kridtskrænter.

Takket være et godt samarbejde med Lars Rigborg fra Rebildcentret, som har ansvaret for Thingbæk Kalkmine, er det nu muligt at præsentere o-løb ovenpå og nedenunder jordoverfladen.

Herudover er det 3. år i træk, at vi præsenterer et helt nyt o-kort for deltagerne, idet vi



Nytårsdag, den 1. januar 2017

Start mellem kl. 13 og 13:30

Ved Rebildcentret, Røde Møllevvej 4, 9520 Skørping

4 baner – alle kommer en eller flere ture ned i minen!

tidligere har været i Teglgården og Bælum Sønderskov.

Det rykker, så det vil noget!!!! – og selvom vi godt ved at det er 1. nytårsdag, og dermed dagen derpå for mange o-løbere, så er det en helt enestående og unik chance for at deltage i en dansk verdenspremiere med o-løb i en underjordisk mine.

Minebisserne og Nytårsløbsudvalget er i fuld gang med planlægningen.

Se indbydelsen på klubbens hjemmeside.

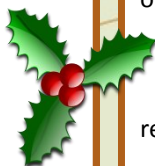
HSØ





"Ka' du huske dengang....."

- refleksioner fra en stævneleder, dagen derpå!



Jeg mindes ikke helt, hvornår jeg fuld af selvtilid og optimisme sagde ja til min gode ven Otto's pæne forespørgsel, om jeg ville tage stævnelederopgaven på mig til NJ dag den 6.11. Det må have været en forårsdag med stålende solskin og dejlig varmt vejr, så jeg fik ikke tænkt nærmere over datoen: *6. november!*

Opgaven lød derudover på, at man(d) syntes det ville være en rigtig god ide at få alle stævnefunktionerne besat af klubbens kvinder. God ide tænkte jeg dengang, og gik i gang med at besætte alle funktionslederposterne. Heldigvis blev det positivt modtaget, overalt hvor jeg spurgte. Stævneledelsen holdt et godt og konstruktivt møde et par måneder før, også her med megen positivitet, som beskrevet i et tidligere klubblad, hvor der fokuseres på "Forskellen på X og Y".

Dagen nærmede sig, og jo mere jeg fik kigget på vejrudsigten, jo flere bange anelser.

Dagen før fremmødte en 8-9 folk til stævnepladsrejsning og alle var rørende enige om, at pladsen var fint i læ. Hjemmesiden yr.no blev flittigt besøgt, men sagde ikke noget om storm, selvom de lovede regn og lidt blæst. Så op kom start-, mål-, kiosk- og crewteltet, på en hyggelig eftermiddag med kaffe og kage efter anstrengelserne.

7.30 Søndag morgen: Jeg og stævnekontrol Helge mødte op til stævnepladsen, mens det så småt gryede i øst – og hvilket syn, da vi nåede stævnepladsen! Kioskeltet og især målteltet havde fået voldsom "hængebug" af regnvand, der havde samlet sig i nattens løb, så meget at flere af stængerne var knækket. Især målteltet var helt kvæstet, så der måtte findes et nyt. Kioskeltet havde, noget heldigt, fået støtte for hængebugen, så den hvilede på et bord midt i teltet. Stængerne kunne nødtørftigt rettes ud og støttes med ekstra stænger og gaffatape, efter at mindst 100 liter vand var blevet skovlet ud med en spand fra hængebugen!



Crewteltet havde overlevet, nok fordi det var et tunneltelt, så forplejningen var reddet!



Startteltet havde stået noget mere i læ, men havde også fået en mindre hængebug, med flere bøjede og knækkede stænger, der måtte rettes ud og støttes.

9.00 Afmærkningerne til stævnepladsen var endnu ikke sat op: Afsted fra det kvæstede starttelt, og sammen med Henrik Houmøller der venligt havde bemærket de manglende afmærkninger, ud for at sætte dem op. I rundkørslen i Arden mødte vi en venlig forespørgsel fra Jane og Herman Thode Jensen fra Nordvest OK: "Er vi på rette vej?", og svaret lød: "Ja, ja, da" og krydsede fingre på ryggen for, at der ikke var andre der tågede rundt for at finde afmærkningerne.

9.35 Synkronisering af urene kun 35 minutter efter tidsplanen: Og så afsted til start med dem.

9.50 Bekymrede miner hos banelæggerne på stævnepladsen: Sidste forløber var endnu ikke kommet hjem efter næsten 2,5 time i skoven. Såeeh, var alt mon OK med posterne, eller var forløberen forulykket i det stride vejr? Banelæggerne Mette Byskov og Anne Riis Madsen og 2 andre tog ud i bil for at lede. Men heldigvis dukkede forløberen op på stævnepladsen knapt 5 minutter senere, og alle åndede lettet op. Han havde bare haft lidt bøvl med at finde en af posterne!

Afviklingen af stævnet forløb stille og roligt trods kulde, rusk og regn og en overgang også sludbyger. Selvom deltagelsen af børn og unge ikke var overvældende, fordi en stor del af de ældste var til KUM, så lykkedes det de mindste årgange, sammen med de tilbageblevne ungdomsløbere, at kapre trofæet og vandrerpæmien: Elgtyren. Den





gives til den klub, der har fået flest point i ungdomsklasserne, og det er Aalborg OK der har sat sig på den de sidste mange år. **Godt gået af vores ungdomsløbere!**

Vi fik desuden en Nordjysk mester i H 13-14. Stort tillykke med guldmedaljen til Mathias Veggerby.

Trods alle de dårlige odds, som stævnet fik på grund af det barske vejr, havde alle løberne en god, men meget våd tur i skoven, og der var kun ros tilovers til banelæggerne fra alle sider.

Det har helt igennem været en rigtig god oplevelse for mig som stævneleder, hvor al kreativitet kom til sin ret og mange utraditionelle løsninger kom i anvendelse. Og det vil helt sikkert blive et stævne, som vil blive husket for det voldsomme vejr, de havaredere telte og ikke mindst for sammenholdet, hjælpsomheden og kreativiteten i de kritiske faser inden start. Fremover vil vi sikkert mange gange sige: *Ka' du huske dengang*

Elizabeth Borchorst



"No worries, Mate": Invitation til O-løb i Skørping – på australsk!

Når de kan i Australien, så kan vi vel også her i Skørping. Altså lave orienteringsløb helt uden o-skærme. Så derfor præsenterer vi direkte fra Down-Under: Orienteringsløb helt uden o-skærme. Ved samme lejlighed tør vi også godt røbe, at der heller ikke vil være hverken giftige edderkopper eller giftslanger ude på banen. Så vidt vi ved!

Lidt data om løbet:

Dato: Lørdag, den 28. januar 2017

Mødested: Hanebuen 23 (hos Elizabeth og Helge) i Skørping

Start: mellem kl. 13-13:30

Baner: Forskellige længder – også en for dig!

Parkering: I vores indkørsel og snart derefter hensynsfuld parkering i "rundingen", så vore naboer kan komme ud af deres indkørsler. OBS: Parkering på eller lidt oppe på græsarealerne bedes undgået!

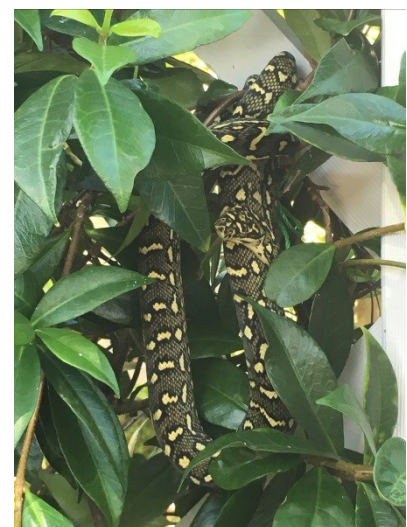
Pris: Gratis for RSOK'ere, alle andre slipper kr. 30 til kort og plastpose

Velfærd: Gratis varm suppe bagefter – kogt på et par australske giftslanger... som vi har haft liggende i fryseren det seneste års tid!!

Løbskort: Skørping Nord/Pedersmindebakkerne

Nu er spørgsmålet så om du/I tør prøve dette anderledes løbskoncept.

HSØ





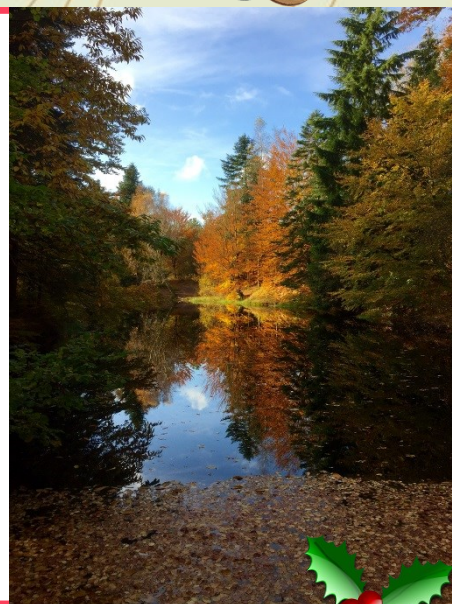
Optakt til generalforsamlingen – 2017

Så er det snart tid til den årlige generalforsamling, der afholdes:

tirsdag, den 24. januar 2017 kl. 19:00 på Kulturstationen i Skørping

Skriv datoen i kalenderen og mød frem for at høre lidt om året der gik og planerne for det nye år. Endelig mødeindkaldelse og dagsorden m.v. udsendes i primo januar måned.

I en aktiv orienteringsklub som Rold Skov OK er det vigtigt at medlemmerne giver deres støtte og opbakning til kende for bestyrelsen og udvalgene – eksempelvis ved at møde frem til generalforsamlingen. Og har du noget på hjerte, så er det også aftenen hvor du kan fremføre dine synspunkter. Og bare rolig – der lægges op til genvalg på alle bestyrelsesposter, så det er "risikofrit" at møde frem. Hertil kommer et lækkert traktement, masser af info om din egen klub og et par hyggelige timer sammen med orienteringsvennerne. Så grib kalenderen og telefonen allerede nu og sæt datoen ind. **HSØ**



Mere om Påsken 2017

Nu er det altså rykket lidt tættere på – og mange o-løbsfamilier fra klubben har allerede sat et stort kryds i kalenderen for 2017.

De skal nemlig til Påskeløb, som finder sted i Thy i Tved og Tvorup Plantager. Men der stadigvæk plads til flere RSOK'ere på Agger Tange Feriecenter, hvor vi har reserveret 12 ferielejligheder, der alle er lækkert indrettet med god plads til 5 personer i hver lejlighed. Ideelt for en familie, et par eller en flok singler!

Desuden tilbyder feriecenteret en lang række fællesfaciliteter. Der er endvidere mulighed for fælles aftensmad, morgenbuffet og "smør-selv" frokostpakker.

Ankomst onsdag, den 12. april (eller torsdag den 13. april) – afrejse lørdag, den 15. april.

Priser:

- **Lejlighed (3 overnatninger) kr. 1243,00**
- **Aftensmad kr. 110,00 excl. drikkevarer, der skal købes på stedet!**
- **Morgenbuffet m/smør-selv madpakke kr. 75,00**
- **Eller hele "madpakken" med aftensmad og morgenmad/smør-selv for kr. 500 for alle 3 dage!**

Såfremt du eller din familie er interesseret i at reservere en lejlighed, så skriv snarest en mail til formanden for Aktivitetsudvalget, Lene Flyvbjerg på roldskovok@gmail.com

Lene Flyvbjerg/Aktivitetsudvalget

De har allerede booket en lejlighed:

Lene og Søren Flyvbjerg – Jette og Ole Jensen –
Mette og Lars Flyvbjerg – Elizabeth og Helge
Borchorst/Søgaard – Hanne og Mads Veggerby/
Kappel – Minna og Lars Hald Andersen/Otte –
Sannie og Lasse Svenningsen

DVS: P.t. KUN 5 lejligheder tilbage!!!!





DM2017-weekenden

– en statusopdatering

Det er nu snart 4 uger siden vi fik afviklet klubbens sidste større arrangement i 2016, men det er ikke ensbetydende med, at vi ikke har medlemmer i marken i forbindelse med fremtidige arrangementer. For allerede nu er der jo godt gang i planlægningen til årets nytårsklassiker den 1. januar 2017.

Som stævneleder for dette arrangement, kan jeg også oplyse at vi er i fuld gang med planlægningen af klubbens helt store opgave næste år. Vi er jo, som det næppe kan være gået nogen forbi, arrangør af DM i sprintorientering i Støvring den 22. april og DM i ultralang i Rebild Bakker og Vælderskoven den 23. april. Begge er løb på Dansk Orienterings-Forbunds kalender som tildeles meget stor prioritet hvilket også betyder, at vi som klub har en stor opgave foran os.

Planlægningsmæssigt er vi godt i gang, skovtilladelser er i hus og vi har gode aftaler med skolerne i Støvring. Sammen med et særdeles kompetent banelægger-team er de første spadestik taget, og medio november var der indledende inspektion af stævnepladserne, hvor banelæggerne fik mulighed for on location, at vise hvilke planer og udfordringer de har til landets bedste orienteringsløbere.

Derudover er vi i fuld gang med at prøve at finde nøglepersoner blandt vores medlemmer til at løse funktionslederopgaverne, og her er der en del flere opgaver end det vi er vant til fra Rebild 2 dages, da DM er det ypperste man kan arrangere som et nationalt arrangement. Vi er ikke i mål endnu, men vi er godt på vej. For ganske vist er der til sådan et arrangement en masse opgaver der skal løses, men det er også med til at skabe sammenhold og klubånd. Og netop på dette punkt må Rold Skov OK siges at tilhøre "eliten"!

Skulle der sidde nogen derude og tænke, at her skal jeg bare hjælpe til – så skriv til Helge eller undertegnede – der er opgaver til alle uanset erfaring, størrelse eller styrke, bare der er vilje til at yde en indsats.

Johan MacLassen



Træningsløbsstatistik

| Dato | Antal Fod-O | Antal MTBO |
|-------|-------------|------------|
| 15.10 | 46 | - |
| 22.10 | 41 | - |
| 12.11 | 38 | - |
| 19.11 | 33 | - |
| 26.11 | 31 | - |



Salg, køb og især bytte af klubbetøj

Er dine børn eller dig selv vokset ud af klubbetøjet, og vil du bytte, sælge eller købe brugt klubbetøj af andre klubmedlemmer, så gå på denne facebookside:

<https://www.facebook.com/groups/1060816304039184/>



Glæd dig til næste nummer!

Redaktionen holder nu en laaaang og velfortjent juleferie, som betyder at vi skal helt frem til marts måned før det næste O-Brev lander i din indbakke. Men glæd dig allerede nu til spændende artikler om vinterens aktiviteter med kurser, vintertræningsløb og turen i kalkminen. Men også mange gode bud på løb og oplevelser i det forår som lurer lige om hjørnet, når kalenderen skriver marts måned 2017.

NÆSTE NUMMER UDKOMMER PRIMO MARTS 2017





Kommende trænings- og åbne løb

VIGTIGT: Løbskalenderen er præget af den kommende juletid, hvorfor vi endnu ikke har tilmeldingsfrister, terræn m.v. på en række åbne løb, ligesom klubbens træningsløb for 2017 heller ikke er helt offentliggjort endnu.

Tjek derfor nærmere oplysninger på o-service eller på klubbens hjemmeside for så vidt angår træningsløbene.

1/1 Nytårsløbet i Oplev Krat og Thingbæk Kalkmine

Ingen tilmelding – bare mød op

Start: kl. 13-13:30

Kort: Oplev Krat og Thingbæk Kalkmine

En RSOK verdenspremiere med o-løb under jorden!

8/1 Vinterlang – Nordkredsen

Tilmelding senest – Uoplyst p.t.

Arrangør: Nordkredsens Venner

Kort: Uoplyst p.t.

Vinter langdistanceløb med samlet start



14/1 Nytårsløb

Tilmelding senest – 6/1

Arrangør: Mariager Fjord OK

Kort: Alstrup Krat

Sjovt nytårsløb med gratis suppespisning bagefter

28/1 Træningsløb

Mødested: Hanebuen 23 i Skørping (hos E og H)

Start: kl. 13-13:30

Kort: Skørping Nord

O-løb på australsk – helt uden giftige slanger og edderkopper – og o-skærme!

28/1 Vinterlang – Nordkredsen

Tilmelding senest – Uoplyst p.t.

Arrangør: Nordkredsens Venner

Kort: Uoplyst p.t.

Vinter langdistanceløb med samlet start

18/2 Vinterlang – Nordkredsen

Tilmelding senest – Uoplyst p.t.

Arrangør: Nordkredsens Venner

Kort: Fejsø

Vinter langdistanceløb med samlet start

4/3 Træningsløb

Mødested: 4 – Klubhuset på Mosevej

Start: kl. 13-13:30

Kort: Rold Skov Nørreskoven

10/3 Nordjysk 2 Dages – fortrænings-natløb

Tilmelding senest – Uoplyst p.t.

Arrangør: Aalborg OK

Kort: Kollerup Plantage

Natløb – husk pandelampen



11- Nordjysk 2 Dages

12/3 Tilmelding senest – Uoplyst p.t.

Arrangør: Aalborg OK

Kort: Blokhus Klitplantage

Sæsonpremierer med 2 gode løb i Nordjylland

18/3 Træningsløb

25/3 Træningsløb

24- Danish Spring Cup

Tilmelding senest – Uoplyst p.t.

Arrangør: OK ØST, Birkerød m.fl.

Kort: Harager Hegn og Grib Skov

Stort og internationale etapeløb i Nordsjælland

1/4 Træningsløb

2/4 Vårsprinten i Silkeborg

Tilmelding senest – Uoplyst p.t.

Arrangør: Silkeborg OK

Kort: Uoplyst p.t.

Spændende sprint i Silkeborg

8/4 Træningsløb

9/4 Divisionsløb i Ålum

Tilmelding senest Uoplyst p.t.

Arrangør: Uoplyst p.t.

Kort: Ålum Skov

1. divisionsmatch, men alle kan deltage, spændende skræntskov

13- Påskeløbene 2017

15/4 Tilmelding åbner ca. 1/12-2016

Arrangør: Mariager Fjord OK og Nordvest OK

Kort: Tved og Tvorup Øst

Det store og hyggelige forårsløb med klubtur til lejligheder på Hotel Agger Tange – se O-Brevet og husk at reservere en lejlighed!

22- DM Sprint og DM Ultralang

23/4 Tilmelding senest 8/4

Arrangør: Rold Skov OK

Kort: Støvring By og Rold Skov Vælderskov/Rebild Bakker
Klubbens første DM-arrangement. Vi skal bruge mange hjælpere, men vore ungdomsløbere og flere andre voksne må gerne stille op til start.



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.

