

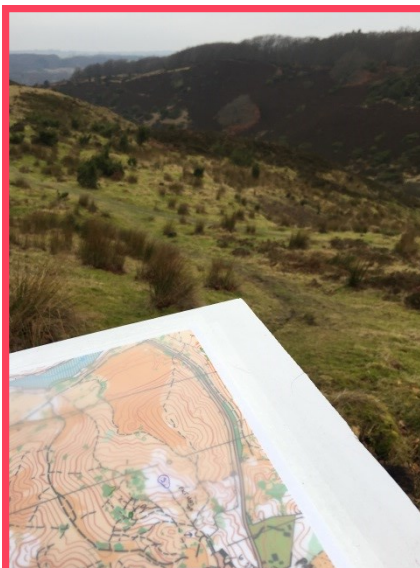


## Redaktionelt

Når vinteren nærmer sig, går bjørnene i vinterhi for at sove den mørke og kolde tid væk. Et eksempel til efterfølgelse, tænkte jeg, da de forskellige juleafslutninger i klubben var afviklet midt i december. Og det gik rigtig fint henover julen, hvor vi både nød stille dage, men også programmet af julefrokoster. Så planerne om vinterdvalen holdt rigtig fint – lige indtil 1. nytårsdag. Næsten 200 deltagere til Tømmermandsløb, efterfulgt af forberedelse til o-løbet på australsk, fremskaffelse af 22 løbstilladelser i Støvring til DM-Sprint og aftaler med ca. 45 officials til DM-weekenden (gad vide hvad mobilregningen løber op i næste gang?) og flere møder omkring samme. Ja, og så lige omkring 115 timer i Vælderskoven/Rebild Bakker med den sidste revision af kortet til DM Ultralang, inden sneen faldt i februar.

Hvor er det godt, at sæsonen officielt er startet her primo marts, så der kan komme lidt ro på igen!

**Redaktionen/HSØ**



## Nyt fra formanden

### Foråret står for døren...

Sådan da, for selv om temperaturen er lidt lav har vi allerede gennemført vort traditionsrige "Tømmermandsløb" i Thingbæk Kalkmine med stor tilstrømning af løbere. Dertil kom flere T-løb på nogle af vinterlørdagene.

Vinterens ambitiøse uddannelsesprogram er allerede godt i gang, DOF Akademiet og Træner 1 er gennemført, Elizabeth og Helge har gennemført de interne "Intro" og "Videregående" kurser med fin opbakning af engagerede medlemmer der vil vide mere og dermed gøre det sjovere at løbe. Bestyrelsen har også været på skolebænken til et ledelsesseminar.

Fra marts måned står der T-løb på næsten alle lørdage og de åbne konkurrencer starter med Nordjysk2Dages, og straks efter skal mere end 40 medlemmer til Påskeløb i Thy. Familieturen går til Grønnegården ved Bryrup og er kædet sammen med Gudenådysten i Silkeborg. Og sådan fortsætter vi derudad, pyh... ha!

### Vi ses i skoven og andre steder...

#### Ole Jensen, klubformand



## Kontaktoplysninger

Klubbens hjemmeside: [www.roldskovok.dk](http://www.roldskovok.dk)

Klubformand Ole Jensen: [joj@elvis.dk](mailto:joj@elvis.dk)

Dansk Orienterings-Forbund: [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk)

Tilmelding til åbne løb: [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)

Redaktionen: [medlemsbrev@roldskovok.dk](mailto:medlemsbrev@roldskovok.dk)

Jonna Møller, Michael Niss og Helge Søgaard



## 10. juni 2017 bliver den store dag!! – nyt fra Jubilæumsudvalget

Klubben fylder 75 år. Den blev stiftet under navnet Skørping Vintersportsforening tilbage i 1942, og har siden dengang gennemgået et par genoplivninger, så vi nu rider på 3. eller 4. bølge med rekordstort medlemstal, opbakning og aktivitetsniveau. Det er derfor en særdeles livlig og aktiv 75-årig, som skal fejres lørdag den 10. juni 2017, der er fastlagt som den officielle jubilæumsdag.

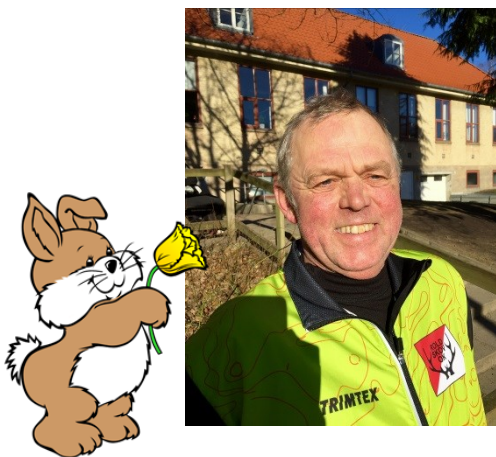


Et jubilæumsudvalg bestående af Arne Mortensen, Helle Selling, Mads Kappel og Henrik Houmøller er allerede i gang med at udtænke planer for festligholdelsen, og bestyrelsen har sat lidt budget af til at skabe en rigtig god oplevelse for gæster og medlemmer.

Lige nu planlægges foreløbigt en jubilæumsreception, et lille jubilæumsløb og flere andre ting er på bedding, herunder udgivelsen af en jubilæumsbog om klubbens mangeårige historie og nogle af de talrige muntre og gode oplevelser, som årene har budt på.

Og så vil klubben også være klar med en ganske særlig jubilæumsgave til alle medlemmerne – men hvad det er, forbliver naturligvis en hemmelighed lidt endnu!!!

**Arne Mortensen, formand for jubilæumsudvalget**



## Rapport fra kursuslokalet – og helt ude i skoven

Som annonceret i det store julenummer er februar uddannelsestid. Under overskriften BLIV SMARTERE, KLOGERE OG DYGTIGERE TIL ORIENTERINGSLØB, har klubben udbudt flere kurser. Redaktionen var med på både Intro-kursus og Kursus i videregående o-teknik.

6 deltagere havde meldt sig på Intro-kurset, den 4. februar, og fik her en introduktion til kortets alfabet, signaturerne, højdekurverne der nærmest vokser ud af kortet foruden en masse gode tips og teknikker til at finde vej til posterne.

Kun 14 dage senere, havde 13 deltagere meldt sig til det videregående... Dette kursus var flyttet til Kulturstationen, da vi jo slet ikke kunne være i det lille klubhus på Mosevej. Her var der fokus på kompas, skridttælling, o-teknik og vejvalgsteknik, ligesom bomteknik, grønne/gule/røde stræk, postdefinitioner og finorientering blev gennemgået.

Karen Somersæt, der tidligere har løbet lidt o-løb var begejstret: *"Vi lærte rigtigt meget, og nu har jeg bedre styr på teknikken"*. Hun blev suppleret af Pia Stahl Olsen, som sagde: *"Jeg vil gerne ud og prøve at løbe o-løb, og nu føler jeg mig bedre rustet til at finde posterne i skoven. Så det var et godt kursus!"*

En rigtig god dag blev afsluttet med en udfordrende øvelse i skoven, hvor kursusdeltagere kunne afprøve de nye færdigheder i praksis.

Instruktør Elizabeth Borchorst udtalte afslutningsvis: *"Det*





# Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

## O-brevet nr. 24 – Marts 2017



har været et stort arbejde at lave kursusplanen med langt over 120 slides til hvert kursus, opgaver og hands-outs, men nu har klubben faktisk 2 færdige og fuldt

professionelle kurser til både begyndere og videregående. Og hvis man har lidt kendskab til o-teknikkerne, så bliver det straks meget sjovere at løbe orienteringsløb", slutter den trætte instruktør, efter at have stået for undervisningen og været "på scenen" i mange timer.

HSØ



## Nye t-shirts til skovtroldene

Nu er det skovtroldenes tur til at få nye flotte t-shirts.

I sommer fik ungdomsløberne dem, og lige siden har skovtroldene kastet lange blikke på de super seje sorte og grønne t-shirts med klublogo og den fedeste tekst på ryggen.

Takket være et flot sponsorat fra EnviDan, som er rådgivende ingeniørfirma, der ud fra moderne miljøhensyn arbejder med vand, spildevand og biogas, og hvor vort gode klubmedlem, Mads Kappel, er ansat, så er der skabt økonomi til at skovtroldene har fået deres helt egne t-shirts.



De nye t-shirts er også leveret af Trimtex, og er i klubbens design hvor den sorte farve fylder mest, således at de ligger indenfor klubbens meget iøjefaldende designlinje, men alligevel signalerer en lille forskel. Og så står der selvfølgelig "Skovtroll" og "powered by EnviDan" på ryggen af dem – super sejt!

Klubben og især skovtroldene siger tusind tak til Mads Kappel og EnviDan for sponsoratet til de flotte t-shirts.

HSØ



## Bestyrelsen på skolebænken

Det kan godt være at nogen tænker, at bestyrelsen er de klogeste! Men det tror vi nu ikke selv, da alle kan vi blive lidt klogere og bedre til vores job, både erhvervsmæssigt som i klubben.

Derfor havde bestyrelsen besluttet sig for at lave et ledelsesseminar, hvor også udvalgsformændene blev inviteret. Det bød ikke på en rejse til de varme lande, hvor vi kunne sidde i shorts og med drinks for at diskutere klubbens udvikling. Næh, vi mødtes såmænd på Kulturstationen, hvor formanden for DOF, Walther Rahbek, som ledelseskonsulent bød velkommen kl. 9, til hvad der skulle vise sig at blive en super god arbejdsdag, der sluttede kl. 16. Vi endte de mange frugtbare diskussioner med et rigtig godt resultat, som bestyrelsen nu skal udmønte i praksis, hvilket primært betyder at vore udvalg mandes op med flere personer og enkelte ny initiativer.

Et rigtig godt seminar kun afbrudt af et T-løb, der kunne give hjernen "et frikvarter" med super gode baner lagt af Trine. Og en hastig stående frokost.

**Ole Jensen, klubformand**





# Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

## O-brevet nr. 24 – Marts 2017



### Ungdomsafdelingen – nu med Talentudvikling

Klubbens succesrige ungdomsafdeling går nu ind i sit 3. år med sæson 2017.

De to første år har budt på utroligt gode resultater og en ganske forrygende opbakning, hvor både ungdomsløberne og trænerne har arbejdet dedikeret med at skabe dygtige orienteringsløbere og samtidigt etableret en meget velfungerende gruppe, hvor de unge på flere forskellige niveauer udfordres og nyder det sociale samvær omkring den fælles interesse.

I 2016 fik vi mulighed for at ansætte Marko Birk Nielsen som ungdomstræner, hvilket allerede har givet gode resultater og et stærkt løft til arbejdet.

Både i 2016 og nu igen i 2017 har klubben modtaget betydelige midler til decideret talentudvikling fra Rebild Kommune. De er sidste år anvendt til både træneransættelse og senest indkøb af trackingudstyr/GPS-ure, således at der kan ydes en langt mere kvalificeret træning af løberne og deres teknik ude i skoven. Udstyret kommer i brug her fra sæson 2017.

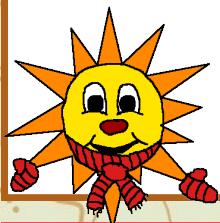
Men nu tager vi endnu et skridt fremad! Jan Scheel, der har både teoretisk og praktisk erfaring som talenttræner træder nu ind i ungdomsarbejdet, og vil sammen med ungdomstræner Marko, arrangere en talentoverbygning på ungdomsarbejdet. Den vil være målrettet mod de ungdomsløbere, der allerede befinder sig på det øverste tekniske niveau.

Der vil henover året blive arrangeret et antal "Talentlørdage", med særligt fokus på teknik, mental træning, konkurrenceforberedelse og andre vigtige elementer i vejen til at blive en talentfuld orienteringsløber.

Rold Skov OK har med dette tiltag atter vist vejen og skabt endnu et usædvanligt og markant skridt i udviklingen af vores klub, der i høj grad rummer ungdom og bredde, men nu også et struktureret talentarbejde. Måske har vi hermed set begyndelsen på et kommende "TalentCenter Rold Skov", der jo fint kunne spille op imod Dansk Orienterings-Forbunds eliteplan og landsholdsdeltagelse.

RSOK er klar hertil!

HSØ



### Nyt fra DM-arrangementet i april

Johan MacLassen er en travl herre. Han har gennem de seneste par måneder været udstationeret i Sydvestjylland for at videreudanne sig indenfor Forsvaret, hvor han er ansat til daglig, men den sparsomme fritid går i højere og højere grad med forberedelserne til det dobbelte Danmarksmesterskab, som klubbens skal arrangere den 22-23. april.

Rigtigt mange ting er faldet på plads de seneste par måneder, takket være en super opbakning fra klubbens medlemmer. Det er første gang i klubbens 75 års historie, at RSOK skal arrangere et danmarksmesterskab, så der



er mange nye ting at forholde sig til, for det er jo et af orienteringsforbundet flagskibsarrangementer, der er tale om.

Lørdag, den 22. april gælder det sprint i Skørping. Stævnepladsen er planlagt i tæt samarbejde med banelæggerne, og banerne har allerede taget form hos Søren Flyvbjerg og Jan Scheel, der løfter denne vigtige opgave.

Søndag, den 23. april løbes der ultralang i Rebild Bakker og Rold Skov Vælderskoven, hvor John Dalsgaard og Frode Mogensen, som banekontrollant, står for banerne. Læs det spændende interview med John andet steds i dette nummer af O-Brevet.

På korttegningsfronten blev kortene allerede tegnet sidste år på samme årstid som





# Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

## O-brevet nr. 24 – Marts 2017



arrangementet, og vores korttegnere har igen i år gennemgået de store områder. Så vi lover helt opdaterede og knivskarpe o-kort.

Stævneorganisationen er også på plads. Rigtigt mange af klubbens medlemmer blev i januar ringet op med forespørgsel om de ville hjælpe med, som funktionsleder eller med praktisk hjælp på stævnedagene. "Det var en fantastisk oplevelse at tale med over 40 medlemmer herom" siger stævnelederassistent Helge Søgaard, som havde opgaven hermed. "Alle som én sagde uden betænkningstid JA-TAK". Det vidner om en meget stor opbakning til klubben og et fantastisk engagement og en stærk klubånd i vores forening!

Og næsten som sædvanligt i RSOK afslutter vi et par gode arrangementsdage med en fælles spisning søndag aften, for hele crew'et og deres ledsagere og børn.

Så der er langt op til nogle rigtig gode dage i klubben, støttet af både Rebild Kommune og Spar Nord Fonden, samt gode sponsorer som Comwell Rebild Bakker m.fl.

DM SPRINT og DM ULTRALANG



**Johan MacLassen,**  
stævneleder DM2017

### Sprinttræning op til DM-sprint

Som en speciel opvarmning til DM Sprint arrangerer Walther Rahbek, fra Aalborg OK en række ekstraordinære sprint-t-løb.

Følgende vil være gældende for løbene:

- Store skærme ude, men ingen emit!
- Samlet start
- Kun 1 SVÆR bane, men måske med gaflinger, og en vindertid på ca. 15 minutter (max 3 km)
- Simpel tidtagning, løse postdefinitioner
- Ingen tilmelding – bare mød op.

Og her finder det sted:

Dato	Terræn	Mødested	Mødetid/starttid
Onsdag, den 29.marts	Aalborg Universitet	Føtex	kl. 18:00
Lørdag, den 1. april	Aalborg Universitet	Fibigerstræde P-plads	kl. 10:00 bemærk!
Tirsdag, den 4. april	Nørresundby	Gymnasiet	kl. 18:00
Torsdag, den 6. april	Aalborg Sygehus	Aalborg Tårnet	kl. 18:00
Tirsdag, den 18. april	Aalborg City	P-Huset Sauers Plads	kl. 18:00
Torsdag, den 20. april	Skørping By	Kulturstationen	kl. 18:00

### Find vej Dagen 2017

Rigtig mange mennesker har stiftet bekendtskab med o-sporten og Rold Skov Orienteringsklub gennem Find vej Dagen de sidste 4 år. Så naturligvis deltager vi også i den landsdækkende Find vej Dag:

**Lørdag den 29. april 2017**



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

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

Til Find vej Dagen laves begynderbaner på ca. 2, 3,5 og 5 km, samt en børnebane og en opgave med fotoorientering. Der er start i mellem kl. 13 og 14.

De seneste år har vi været begunstiget med et meget flot fremmøde. Det håber vi naturligvis også på i år. Jeg vil bede alle vores medlemmer med at give arrangementet en god foromtale. Der trykkes plakater og foldere, som du kan få til uddeling, hvor du færdes.

Find vej Dagen ligger weekenden efter vores dobbelte DM arrangement. Vi håber derfor på at den omtale og lokale interesse, som et dansk mesterskab i Rold Skov og Støvring By medfører, også vil vække interesse for at prøve orienteringsløb.

Det vil blive nødvendig med en god bemanning så vores gæster føler sig velkommen og kan opleve vi hjælper dem godt i gang med o-løbets glæder. **Hvis du har mulighed for at hjælpe med afviklingen bedes**





# Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

## O-brevet nr. 24 – Marts 2017



du kontakte Henrik på [helrik@mail.dk](mailto:helrik@mail.dk) eller 2916 7875.

Igen i år vil vores gæster blive inviteret til at deltage i nogle opfølgingsløb. Det første opfølgingsløb afvikles sammen med ungdomstræningen, således at Find vej gæsterne kan opleve den store aktivitet i vores ungdomsafdeling. Alle medlemmer er velkommen til at løbe en bane denne eftermiddag. Ellers afvikles opfølgingsløbene sammen med vore ugentlige træningsløb. Ud over de sædvanlige baner til T-løb, bliver der en lidt længere begynderbane.

**Henrik Houmøller**

*Der afvikles følgende opfølgingsløb:*



**Tirsdag** den 2. maj start mellem **16:30 og 17:30**, P-pladsen Møldrupsvej 26, 9520 Skørping

**Lørdag** den 13. maj start mellem 13:00 og 13:30, klubhuset Mosevej 9, 9520 Skørping

**Lørdag** den 20. maj start mellem 13:00 og 13:30, P-plads for sydenden af Rebild Skovhusevej, 9520 Skørping

## G'Day Mate... o-løb på australsk

Howdan laver man det?: *"Yeaah, – ser du: Man tager en gammel giftslange fra fryseren, som sidste år blev hjembragt som souvenir fra en seneste tur til Down Under, og koger en grydefuld suppe på bæstet".....*

Over 40 deltagere havde taget imod opfordringen til at prøve dette løbskoncept, som er importeret direkte fra Newcastle Orienteering Club, der holder til et par timers kørsel nord for Sydney. Et kort med poster i valgfri rækkefølge, men uden o-skærme. I stedet var posten et elskab, et legeredskab, en bygning eller andet i Skørpings nordlige del. Ved posten skulle man så eksempelvis finde svaret på hvornår Peters Mindesten var rejst, ud fra inskriptionen på samme.

O-løbere er kvikke hoveder, så det lykkedes for de fleste, og mange udtalte høfligt efter løbet, at det var da en både *"sjov og spændende idé med sådan et løb"*.

Og slangesuppen – tja, den blev spist op, men man når nu langt med lidt salt, peber og et par bouillonterninger!!!!

**HSØ**



## Kortudvalgsmøde i Tromsø

Det er en kendt sag, at et af vore medlemmer bor med hans familie i Tromsø i Norge. Det er såmænd kun en bette flyvetur af godt 5 timers varighed – via København og med et flyskift i Oslo.

Christian Peter MacLassen har rentegnet rigtigt mange af klubbens orienteringskort, og der er et tæt og tillidsfuldt samarbejde mellem ham og de korttegnere, som tager turen i terrænet herhjemme. Sidste sommer havde vi besøg af CP, som han hedder i daglig tale, og her talte vi om både nordlys og endnu et møde i Kortudvalget – men næste gang oppe i Tromsø.



Ret hurtigt greb planerne om sig, og pludseligt sad Jonna, Otto, Elizabeth og Helge på flyet til Tromsø – midt i februar måned. Dagslyset er på dette tidspunkt lige vendt tilbage til Tromsø, efter det som de lokale kalder "mørketiden", og da CP nærmest havde udstedt en nordlys-garanti, så var vi både spændte og forventningsfulde. Og så havde vi jo også lige et par korttegningssemner,





## Rold Skov Orienteringsklub (RSOK) O-brevet nr. 24 – Marts 2017



som vi lige skulle have vendt ved samme lejlighed.

Vi ankom fredag aften, og kørte straks ud til en afsides liggende fjord, hvor vi kiggede efter nordlys. Det viste sig desværre kun som nogle svage grønne striber på himlen, men til gengæld oplyste fuldmånen hele det dramatiske sceneri med fjeldene på en usædvanlig frostklar aften og stille vejr.

Næste dag var vi i marken for at studere korttegning – dvs. vi kiggede på Tromsø SkiMarathon, som CP deltog i. Den kolde nat havde lavet de mest fantastiske snekrystaller, der lignede filigranmønstre og den lavstående sol strålede lige akkurat over fjeldkammen. Efter skiløbet spiste vi en herlig frokost hos Rakel og CP, og efterfølgende en tur med fjellheisen til et udsigtspunktet Fløya 421 meter højt oppe over Tromsø.



Næste dag stormede det og det p..regnede. Sikke et omskifteligt vejr! Vi tog i stedet i planetariet, hvor vi så nordlys liggende i biografstole, der kunne vinkles 45 grader bagover. Whauw!! Derefter Ishavskatedralen, der står som et hvidt trekantet vartegn over Tromsdalen, og om aftenen mæskede vi os i lokalt Mack-øl, fra verdens nordligste bryggeri - i Tromsø, og store bøffer.

Mandagen blev brugt til lidt bytur i en absolut charmerende og spændende by, inden vi satte kursen mod lufthavnen, for at flyve hjem.

TAK – til Rakel og CP for stor gæstfrihed, og en spændende introduktion til deres by, og tak for gode samtaler om både korttegning og livet i al almindelighed – her 350 km nord for Polarcirklen.

**JM og HSØ**



## Portræt af en DM-Ultralang banelægger

Tja – hvordan ser sådan en ud? Det er et rigtigt godt spørgsmål, som den nysgerrige redaktion af O-Brevet satte sig for at finde ud. Derfor havde vi sat John Dalsgaard stævne en mørk og kold januardag.

John har for nyligt rundet løbsklassen H60, og arbejder, udover en lang karriere som orienteringsløber, som professor på Institut for Byggeri og Anlæg på Aalborg Universitet. Et spændende job, hvor Johns store faglige ekspertise indenfor forskningsområdet, også fører ham rundt i verden som gæsteforelæser på universiteter i stort set alle verdensdele.



Hjemmet findes i Skørping, hvor John og Dorthe, som også er orienteringsløber, bor. Og klubfarverne kommer fra vores gode naboklub St. Binderup OK. Men vi opfatter nu alle både John og Dorthe som nære venner af RSOK, og dette venskab har da også resulteret i, at John ved adskillige lejligheder har påtaget sig opgaver for RSOK. Lige nu som banelægger ved DM Ultralang den 23. april, men senest som banekontrol ved et natløb, ligesom banelægger og –kontrol ved flere Rebild 2-Dages, også har stået i Johns kalender.

John har løbet orienteringsløb siden 1984, hvor han i blev introduceret til denne livslange passion af vennen Frode Mogensen, som i øvrigt også er engageret i DM Ultralang – som banekontrol. *”Og så fandt det første o-løb sted i Rold Skov Vælderskoven, som sjovt nok også er løbsterrænet til DM Ultralang, så ringen er sluttet på eksemplarisk vis med banelægningsopgaven”*, smiler John.

O-løb danner en fantastisk kontrast, men også stærk inspiration i forhold til det specialiserede arbejde på Universitet. Og så har det budt på mange flotte oplevelser, eksempelvis i Slovenien, hvor John virkelig blev udfordret af et vanskeligt terræn, som også bød på enestående naturoplevelser. *”Og skal du ikke skrive om dengang oppe i Norge”*, pointerer John, *”hvor jeg for første gang, og for mange år siden, deltog i et udenlandsk*





Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

O-brevet nr. 24 – Marts 2017



*løb ved Sørlandsgaloppen. Fuld af optimisme kastede jeg mig ud i opgaven med at finde post 1, hvilket resulterede i et bom på en times tid!”.*

Orienteringsløb betyder meget for ham, da det jo byder på oplevelsen af at løbe en spændende bane, uanset om det er til et træningsløb i Rold Skov eller et stævne.

Eftersnakken med venner og analyse af bom, vejvalg eller alt det man kunne have gjort anderledes, er også vigtige faktorer for Johns oplevelse af o-sporten. *”Og så byder o-løb jo også på en masse fælleskab med klubture, løbsarrangementer og begivenheder sammen med alle o-vennerne”*, understreger John.

*”Opgaven omkring banelægger til DM-Ultralang er både spændende og udfordrende. Frode og jeg er godt i gang*

*og næsten færdige. Udfordringen med ultralang disciplinen er netop, at lave gode og gerne rigtigt lange delstræk mellem posterne, og gerne rigtigt lange med flere vejvalgsmuligheder. Så, som noget af det første, brugte jeg en del tid på at finde gode langstræk. Samtidigt skal der også findes områder, som er teknisk detaljerede. Og dem er der heldigvis en del af i løbsområdet”. En anden stor udfordring er, at tilpasse banelængerne så de ’rammer’ vindertiderne i reglementet, specielt da der kan forventes stor forskel på de forventede kilometertider i de forskellige dele af løbsområdet. ”Bakkerne i Rebild kræver jo sit”, slutter John.*

**John Dalsgaard/HSØ**

## **Julen varer lige til Påske, så her kommer lidt foto fra juleafslutningerne.**

3. december mødtes ca. 50 medlemmer på Frueskoens parkeringsplads og begav sig ud på en rask travetur forbi Teglgårds mølle og flotte gamle egetræer.

Herefter over Buderupholmvejen til skoven ved Teglgården. Her var der som traditionen siger skattejagt og gode historier undervejs.

Turen gik forbi Teglgården, hvor der i maskinhuset var udsækning af gløgg og kakao.



Efter traveturen blev der serveret ”madder” i spejderhytten på Mosevej.







# Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

## O-brevet nr. 24 – Marts 2017



13. december var der juleafslutning for ungdomsafdelingen. Det forgik på Kulturstationen i Skørping. Her var der julehygge, juleklip og besøg af julemanden. Ved samme lejlighed fik 4 skovtrolde overrakt ungdoms T-shirt som tegn på, de fra den nye sæson rykker op som ungdomsløbere.

JM



### Tømmermændsløbet over og under jorden – en verdenspremiere!

Forventningerne til deltagerantallet blev mere end indfriet ved Tømmermandsløbet, som 1. januar indledte det nye år. 169 løbere mødte op til Danmarks første o-løb under jorden som fandt sted i Thingbæk Kalkmine. Så langt væk fra som Aarhus, Kolding og Odense var der deltagere, men også RSOK's egne medlemmer mødte talstærkt op. Allerede ved 12-tiden ankom de første løbere, og hurtigt blev der kø ved indskrivningshytten.

4 forskellige baner var der at vælge imellem. Alle startede med en tur i minen, så en runde i det meget kuperede terræn i Oplev Krat og til sidst en ny tur i minen. Som afslutning var der på stævnepladsen varm suppe til alle, 22 liter blev der udskænket. Fra stævnepladsen var der for øvrigt i det flotte klare vejr en fantastisk udsigt til Rebild Bakker.

Flere af løberne havde aldrig været i området ved Thingbæk før og kendte ikke minen, for dem var det en særlig oplevelse at se de mange skulpturer og relieffer, der findes her, og at fornemme hele stemningen i minen.

Efter løbet var der stor ros til baner og hele arrangementet, og især skiftet mellem den dunkle belysning i minen og sollyset i bøgeskoven over jorden blev fremhævet som spændende.

Også udenfor o-løbskredse var man opmærksom på begivenheden, så NORDJYSKE havde sendt en reporter og en fotograf, det resulterede i en flot artikel med mange billeder.

JM





## Rold Skov Orienteringsklub (RSOK) O-brevet nr. 24 – Marts 2017



### Generalforsamling 2017

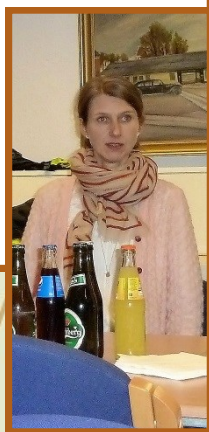
21 medlemmer mødte op til årets generalforsamling på Kulturstationen. Otto fungerede som en myndig dirigent, der styrede os igennem en nem dagsorden, der var udsendt på forhånd. Bestyrelsens og de forskellige udvalgs beretning var ligeledes udsendt i forvejen, så den del var hurtigt overstået. Der var indkommet forslag fra Anne Riis om at hæve kontingentet for unge 5 – 20 år, motiveret med de mange tilbud klubben giver til denne gruppe. Forslaget blev efter en meget engageret debat, vedtaget med stort flertal.

Valg til bestyrelsen blev hurtigt overstået, da Anne Riis havde sagt ja på forhånd og "ind fra gaden" kom Trine Friedrich og sagde ligeledes ja. Det flotte regnskab fik flere rosende ord med på vejen og blev uden bemærkninger godkendt.

Formanden takkede dirigenten for veludført job og sluttede GF med at takke de afgangende bestyrelsesmedlemmer, Minna Hald Andersen og Hanne Veggerby, for en flittig tid i bestyrelsen. Alt i alt en rigtig god GF, med en dejlig stemning. Referatet fra mødet findes på hjemmesiden.

Blot 2 dage senere konstituerede bestyrelsen sig for 2017 således: Formand Ole Jensen, Næstformand Michael Niss, Aktivitetsleder Trine Friedrich (T-løbs kalender), Tilmeldinger og "Indpisker" Anne Riis, Bestyrelsesmedlem Arne Mortensen (Hus og Jubilæumsudvalg).

*Ole/Jonna*



### Sidste nyt om Påsken 2017

Nu er det snart nu – altså tidspunktet hvor det meste af klubben drager vestpå for at deltage i Påskeløbene.

Formanden for Aktivitetsudvalget, Lene Flyvbjerg, har helt styr på lejligheder m.v. på Agger Tange Feriecenter [www.aggertangeferiecenter.dk](http://www.aggertangeferiecenter.dk) og er i kontakt med alle jer, der skal med på turen, vedr. indkvartering og forplejning.

Vi mødes i løbet af onsdag eftermiddag/aften på feriecenteret. Man kan også vente med at ankomme til torsdag efter 1. løbsetape.

Der er ca. 40 km. kørsel til løbsområderne, og løbene finder sted torsdag-fredag og lørdag. Se mere på

[www.mariagerfjordok.dk](http://www.mariagerfjordok.dk) På stævnepladsen har

klubben sat et par telte op, incl. det lille omklædningstelt, og vores klubbanner, så I nemt kan finde RSOK i vrirnen af løbsdeltagere. Efter løbene er der mulighed for individuel sightseeing, eller spisning af matador-mix og flæskesvær i lejlighederne, mens man forbereder sig på morgendagens etape, eller glæder sig til aftensmaden.

Lørdag tjekker vi ud fra feriecenteret – inden vi kører til den 3. løbsetape.

Det bliver med garanti en super hyggelig tur.

**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! Rabat for børn.*

Spørgsmål er meget velkommen hos Lene Flyvbjerg på mobil 2972 1802 eller [post@flyvbjergnet.dk](mailto:post@flyvbjergnet.dk)

**Lene Flyvbjerg/Aktivitetsudvalget**



### Påskeløb 2017

**Vi bliver 12 familier m/børn på turen – her er nogle af navnene:**

*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 – Karen og Emily Sommersest – Morten og Mette Kappel – Carsten og Ulrikka Sletten/Johansen – Johan og Ansa MacLassen – Helmut og Bjørk Hilden.*





# Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

## O-brevet nr. 24 – Marts 2017



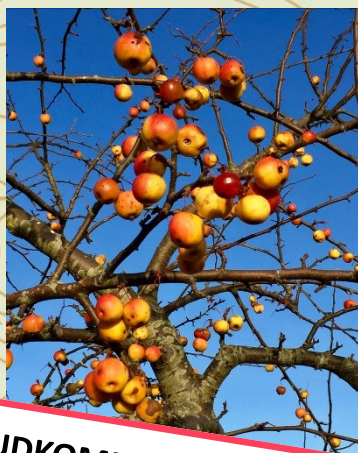
### Træningsløbsstatistik

Dato	Antal
21.01	Fod-O: 38
28.01	Fod-O på australsk: 48

### 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/>



**NÆSTE NUMMER UDKOMMER ULTIMO APRIL 2017**

### Glæd dig til næste nummer...!

..... som kommer til at stå i DM-weekendens tegn, med en stor reportage fra denne spændende weekend. Men også rapport fra Påskeløbene i Thy, hvor RSOK-farverne fyldte godt op, en velbesøgt Find Vej Dag, arrangeret af Henrik Houmøllers sikre hånd, og optakt til NJ-Stafetten, som traditionelt bliver den helt store skovtur og medaljefest for de skrappe ungdomsløbere i klubben.

Sidst i april er foråret for alvor over os – så der er meget at glæde sig til i Rold Skov OK. Ikke mindst klubbens 75 års jubilæum i juni!





## Kommende træningsløb, åbne løb og klubarrangementer

### 10/3 Nordjysk 2 Dages – fortrænings-natløb

Tilmelding senest – 26/2  
Arrangør Aalborg OK  
Kort: Kollerup Plantage  
Natløb – husk pandelampen

### 11/3 Træningsløb

Mødested: 4 – Klubhuset på Mosevej  
Start: kl. 13-13:30  
Kort: Rold Skov Mosskov

### 11-12/3 Nordjysk 2 Dages

Tilmelding senest – 26/2.  
Arrangør Aalborg OK  
Kort: Blokhus Klitplantage  
Sæsonpremierer med 2 gode løb i Nordjylland

### 18/3 Træningsløb

Mødested: 4 - Klubhuset  
Start: kl. 13-13:30  
Kort: Rold Skov Nørreskoven

### 18/3 DM Nat

Tilmelding senest 3/3  
Arrangør Østkredsen  
Kort: Jægersborg Hegn  
Danmarks mesterskaberne i natløb

### 25/3 Træningsløb

Mødested: 16 – Store Økssø P-plads  
Start: kl. 13-13:30  
Kort: Rold Skov Mosskov

### 24-26/3 Danish Spring Cup

Tilmelding senest – 9/3.  
Arrangør OK ØST, Birkerød m.fl.  
Kort: Harager Hegn og Grib Skov  
Stort og internationale etapeløb i Nordsjælland

### 29/3 Sprint-t-løb (Aalborg OK)

Mødested Føtex, Aalborg Øst  
Start: kl. 18:00  
Kort: Aalborg Universitet

### 1/4 Sprint-t-løb (Aalborg OK)

Mødested: Fibigerstrædet P-plads  
Start: kl. 10:00  
Kort: Aalborg Universitet

### 1/4 Træningsløb

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

### 2/4 Vårsprinten i Silkeborg

Tilmelding senest – Uoplyst p.t.  
Arrangør Silkeborg OK  
Kort: Uoplyst p.t.  
Spændende sprint i Silkeborg

### 4/4 Sprint-t-løb (Aalborg OK)

Mødested: Nørresundby Gymnasium  
Start: kl. 18:00  
Kort: Nørresundby

### 6/4 Sprint-t-løb (Aalborg OK)

Mødested: Aalborg Tårnet  
Start: kl. 18:00  
Kort: Aalborg Sygehus

### 8/4 Træningsløb

Mødested: 14 – Statsskovdistriktets P på Møldrupvej  
Start: kl. 13-13:30  
Kort: Rold Skov Mosskov

### 9/4 Divisionsløb i Ålum

Tilmelding senest - Uoplyst p.t.  
Arrangør Uoplyst p.t.  
Kort: Ålum Skov  
Div.match, men alle kan deltage, spændende skræntskov

### 13-15/4 Påskeløbene 2017

Tilmelding senest – 24/3  
Arrangør Mariager Fjord OK og Nordvest OK  
Kort: Tved og Tvorup Øst  
Det store og hyggelige forårsløb—se O-Brevet.

### 18/4 Sprint-t-løb (Aalborg OK)

Mødested: P-Huset Sauers Plads  
Start: kl. 18:00  
Kort: Aalborg City

### 20/4 Sprint-t-løb (Aalborg OK)

Mødested: Kulturstationen  
Start: kl. 18:00  
Kort: Skørping Syd, Kulturstationen

### 22-23/4 DM Sprint og DM Ultralang

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](http://www.o-service.dk) eller [www.do-f.dk](http://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.

