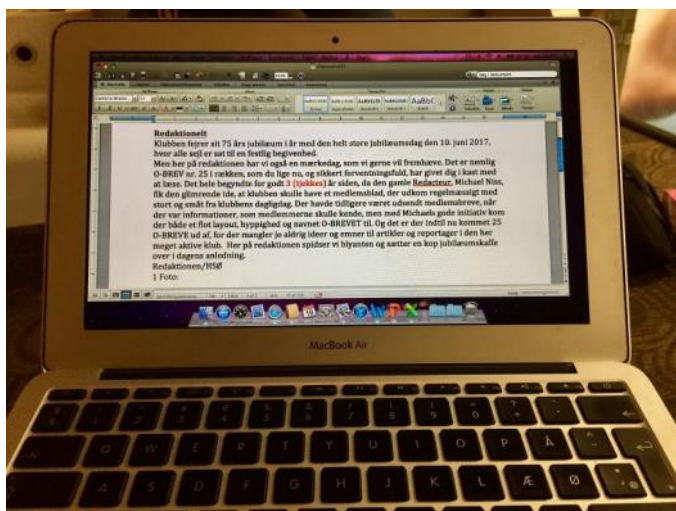




## Redaktionelt

Klubben fejrer sit 75 års jubilæum i år med den helt store jubilæumsdag den 10. juni 2017, hvor alle sejl er sat til en festlig begivenhed.

Men her på redaktionen har vi også en mærkedag, som vi gerne vil fremhæve. Det er nemlig O-BREV nr. 25 i rækken, som du lige nu og sikkert forventningsfuldt, har givet dig i kast med at læse. Det hele begyndte i februar 2013, hvor den gamle Redacteur, Michael Niss, fik den glimrende ide, at klubben skulle have et medlemsblad, der udkom regelmæssigt med stort og småt fra klubbens dagligdag. Der havde tidligere været udsendt medlemsbreve, når der var informationer som medlemmerne skulle kende, men med Michaels gode initiativ kom der både et flot layout, hyppighed og navnet O-BREVET til. Og det er der indtil nu kommet 25 O-BREVE ud af, for der mangler jo aldrig ideer og emner til artikler og reportager i den her meget aktive klub. Her på redaktionen spidser vi blyanten og sætter en kop jubilæumskaffe over i dagens anledning.



**Redaktionen/HSØ**

## Nyt fra formanden

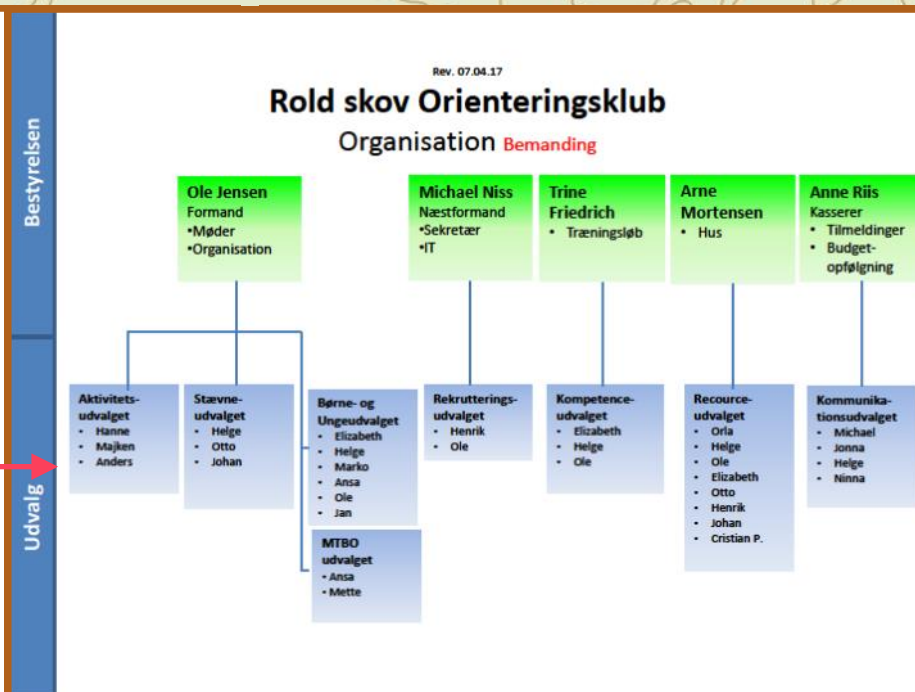
### Organisationen på plads!

I forrige nummer af O-brevet kunne man læse, at bestyrelsen havde været på skolebænken og nu skulle ideerne føres ud i livet. Det er sket nu og nogle udvalg er nu omorganiseret og andre "mandet op" med flere personer til at løfte opgaverne. Så nu ser organisationen således ud, med enkelte nye udvalg:

### Fra "Svalerne" til "Bunker 1."

Midt i forberedelserne til DM Sprint og Ultralang meddelte Skovdistriktet os, at vi skulle fjerne vores stævnemateriel på skovløberstedet Overklit, også kaldet "Svalerne". Heldigvis gav skovdistriktet os hurtigt et andet sted, nemlig "Bunker1", som nyt opbevarings sted. Flytningen skete ved en hurtig indsats fra de nye "blå mænd" (dem der bygger stævnepladser). Det gav anledning til at

## Rold skov Orienteringsklub Organisation Bemanding



kassere lidt og få organiseret det brugbare på nye reoler. Samtidig blev en del materiel frisket op og var således klar til klubbens hidtil største stævne DM2017.

**Vi ses i skoven og andre steder...  
Ole Jensen**





Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

## O-brevet nr. 25 – Maj 2017



### Jubi-dagen nærmer sig...

Glæd dig allerede nu til en super spændende, festlig og begivenhedsrig dag, hvor vi alle sammen skal fejre Rold Skov OK's 75 års jubilæum.

Jubilæumsudvalget og bestyrelsen har lagt følgende planer for dagen:

### **LØRDAG, den 10. juni 2017**

**Kl. 10:00 – til 11:00**

Jubilæumsløb fra klubhuset – med fokus på et anderledes og spændende løb – lidt som man gjorde for 75 år siden!!! Korte baner, hvor alle kan være med. Vær klar til start kl. 10:00!

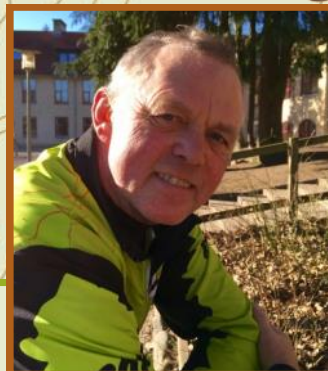
**Kl. 11:00 – ca. 13:00**

Jubilæumsreception for alle medlemmer og en lang række inviterede gæster, honoratiories og samarbejdspartnere. Glæd dig til formandens og andres jubi-taler, udnævnelse af æresmedlem, indstiftelse af Foto-Svend-Prisen og overrækkelse af samme til den første modtager, klubbens fine gaver til medlemmerne og fremmødte gæster: Et GIGANTKORT og JUBILÆUMSBOGEN (med mulighed for signering af bogen).

En lækker buffet med snitter, øl, vand og vin og fremfor alt festligt samvær med venner og bekendte.

**Kl. 18:00 - ??**

Den store jubilæumsfest på Kulturstationen med lækker festmenu med tilhørende vine, efterfulgt af kaffe/the. Formandens festtale, en sang, musik og en svingom.



Der er allerede udsendt separat invitation til jubilæumsdagen, hvor man har mulighed for at tilmelde sig. Alle arrangementerne på dagen, herunder løb, reception, jubilæumsfest er gratis for klubbens medlemmer, og bestyrelsen håber naturligvis at så mange som muligt vil deltage i festlighederne.

**Arne Mortensen, formand for jubilæumsudvalget**

### **Klip et delstræk, lav en spids vinkel og et tilbageløb – UHA, UHA!!**

En regnfuld og blæsende søndag i marts måned mødtes et par gode håndfulde medlemmer på Kulturstationen, hvor Otto Møller havde kaldt til banelægningskursus. Klubbens nye overheadprojektor stod klar med fuldt blus på lampen, og efter indtagelse af rundstykker med tilbehør, gik Otto i gang. Kursusdeltagernes pc'ere var i forvejen downloadet med o-kortet over Rold Skov Nørreskoven og banelægningsprogrammet Condes, og alle sad nu klar ved tasterne.

Her fik de en grundig gennemgang af, hvordan man sætter en bane op i banelægningsprogrammet suppleret med en lang række fif og gode fiduser om, hvordan man

### **Facebook – nu skal det være!**



[Følg os på Facebook!](#)

[Rold Skov Orienteringsklub](#)

<https://www.facebook.com/RoldSkovOK/>

Vi har nedsat et Facebook team, der vil arbejde med at lægge billeder op fra stævne, løb og klubaktiviteter, foruden at vi vil oprette begivenheder osv.

Men vi har brug for DIN hjælp med at like, dele, lægge billeder ud og kommentere, så budskabet om en aktiv klub bliver spredt, og så Facebook-siden bliver interessant at følge for både medlemmer og andre interesserede.

Vi vil løbende lægge billeder ud med klubbens medlemmer, der har sportslig eller social karakter. Ønsker man ikke at blive offentliggjort på Facebook, bedes man skrive til [Anne.riis75@gmail.com](mailto:Anne.riis75@gmail.com)

**Facebookgruppen: Hanne, Signe, Ninna og Anne**





## Rold Skov Orienteringsklub (RSOK) O-brevet nr. 25 – Maj 2017



blandt andet centrerer postcirklen lige ved terrængenstanden, "klipper" i delstrækstregerne og placerer kortets navn, logoer og postdefinitionerne, så det hele ser fint ud til de kommende træningsløb.

Efter en par timers intenst arbejde foran computerskærmen og mange gode indbyrdes drøftelser, fulgte en god times praktiske råd om hvordan man laver en god bane. Her var der fokus på at undgå tilbageløb på delstræk, kombinationen af langstræk og finorientering, anvendelse af vendeposter og postskærmens placering ved terrændetaljen. Men også med en gennemgang af forskellen på en begynder, en let, en mellemsvær og en svær bane. Alt sammen vigtige forhold, der giver bedre baner tilpasset de forskellige sværhedsgrader.

Og, som på et rigtigt kursus, var der frugt og forfriskninger samt frokost undervejs. Uden mad og drikke dur helten, som bekendt, ikke!

På billederne ses klubbens suveræne Condes-ekspert, Otto Møller, og de ivrigt arbejdende kursister.

HSØ



### TEMA: Rold Skov OK i år 2022 – et nødvendigt fremtidsscenario indenfor rækkevidde

Med denne artikel sætter vi fokus på Rold Skov OK i år 2022!

*Klubben har i dette år netop rundet 450 medlemmer, og det summer af aktivitet og gode tilbud til medlemmerne, der tæller børn, unge, familier, singler, træningsfreaks, motionister og masser af det "grå guld".*

*Der er løbsaktiviteter, træningsmuligheder med og uden kort i hånden og sociale begivenheder i rigt mål. Klubben og medlemmerne kommunikerer ivrigt på kryds og tværs via sociale medier, skarp og relevant information flyder og venner og bekendte i den limegrønne klubjakke mødes ofte til det ugentlige træningsløb, torsdagstræningen eller ungdomssamlingen om tirsdagen.*

*Alle i Skørping og Støvring ved hvad RSOK står for og kommunens borgere, skoler, politikere og mange andre følger klubben via facebook, lokale medier og dagspressen.*

*På de indre linjer sætter bestyrelsen rammerne og holder snor i økonomien, men selvstændige udvalg arbejder med hvert deres ansvarsområde. I klubbens formelle administration mødes klub- og ungdomstrænere, som vi nu har 3 stk. af, sammen med klubbens sekretariatschef og den semiprofessionelle kommunikationsafdeling regelmæssigt, for at drøfte de kommende ugers aktiviteter og profileringen heraf.*

*Og imens planlægger seniorafdelingen et igangværende korttegningsprojekt og hvor næste hyggetur skal gå hen, ligesom man vender hvem der skal hjælpe med kage og postindsamling ved den kommende ungdomstræning, der nu også er en del af skolernes idrætstilbud.*

Lyder dette som et totalt vildskud og et fantasibillede af Rold Skov Orienteringsklub, eller kunne det være et bud på hvordan klubbens ser ud om 5 år?

Måske ligger alt dette ikke så fjernt ude i fremtiden!

Klubbens bestyrelse har, her tilbage i året 2017, faktisk givet et godt bud på klubbens fremtidige indsatsområder, og dermed også tegnet rammerne til en ny struktur. Se også diagrammet i formandens indlæg allerførst i bladet. Først og fremmest har hvert bestyrelsesmedlem påtaget





# Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

## O-brevet nr. 25 – Maj 2017



sig det overordnede ansvar for et eller flere indsats områder.

Det gælder traditionelle forhold som møder, it, løbstilmeldinger, træningsløbslisten, klubhus og økonomi (som kører via en separat og meget kompetent økonomifunktion), men også mere udviklingsorienterede forhold er på plads i bestyrelsen. Her drejer det sig om aktivitetsudvikling, stævneudvalg, børn & unge, rekruttering og fastholdelse, kommunikation og uddannelse og kompetencer.

Målsætningerne for de enkelte udviklingsområder bygger på følgende foreløbige detailplaner:



### Aktivitetsudvalget:

Skabe rammerne for 6 sociale begivenheder, som Påsketur, Familiweekend, Naturvandring, Sankt Hans Bål, Klubmesterskab og sæsonafslutning. Endvidere værtskab for et årligt ungdomskursus.

*På sigt etablering af en "seniorafdeling".*

### Kompetenceudvalget:

Udbyde kurser indenfor introduktion til o-løb, videregående o-teknik, banelægning, samt sikre deltagelse i DOF-Akademiets kursusudbud. Endvidere at sikre medlemmernes **kompetenceudvikling** gennem udbud af tekniske momenter i forbindelse med de ugentlige træningsløb.

*På sigt udarbejde idekatalog/manual for tekniske momenter til t-løb, samt at kvalitetssikre disse.*

### Kommunikationsudvalget:

Udgivelse af O-Brevet, sikre en opdateret og aktiv nyhedsorienteret hjemmeside og bedre og mere dynamisk udnyttelse af klubbens **facebookside**. Fortsat udarbejdelse af relevante pressemeddelelser.

Udarbejde klub-velkomstfolder, ungdomsfolder og andet relevant informationsmateriale.

*På sigt at modernisere klubbens hjemmeside.*

### Stævneudvalget:

Gennemføre 3-4 stævner årligt, herunder Tømmermandsløb, Rebild 2-Dages, et NJ-arrangement i koordination med terminslisterne. Lejlighedsvis et DM eller andet prestigearrangement. Koordinere terrænanvendelsen i samarbejde med korttegrerne.

*På sigt at udarbejde stævnemanualer.*

### Ressourceudvalget:

Sikre stærke rammer for klubbens virke, gennem løbende kontakt og dialog med Naturstyrelsen, Rebild Kommune og klubbens sponsorer. Vedligeholde, opmagasinere og udbygge klubbens materielbeholdning.

Nytegne og revidere klubbens kortbeholdning.

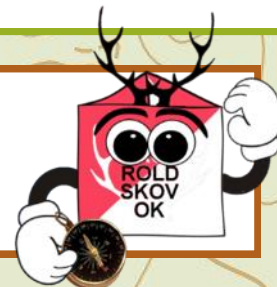
*På sigt at arbejde for tilvejebringelsen af et større klubhus indenfor nærafstand af Skørping og skoven.*





# Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

## O-brevet nr. 25 – Maj 2017



### Rekrutteringsudvalget:

Gennemføre det årlige Find Vej-arrangement, suppleret med skoletilbud. Endvidere at byde nye medlemmer velkommen og fastholde disse gennem integration i klubbens liv og virke.

*På sigt at udvikle firmaevents og optimering af kommunens Aktiv Ferie koncept.*



### MTBO-Udvalget:

Etablere et antal MTBO-træningstilbud i forbindelse med klubbens almindelige lørdagstræningsløb. Endvidere at bistå med MTBO-delen i forbindelse med Rebild 2 Dages.

### Børn- og Ungeudvalget:

Gennemføre ugentlige træningstilbud indenfor o-teknik og fysisk træning for klubbens ungdomsløbere og sikre et stærkt socialt miljø for disse gennem fælles oplevelser og ture. Endvidere at udbyde et Skovtroldekoncept baseret på orienteringsleg for de mindste løbere.

Skabe et talentmiljø for de bedste af vore ungdomsløbere i samarbejde med Rebild Kommunes talentudviklingspulje.

*På sigt at skabe rammerne for et egentligt talentcenter Rold Skov i samarbejde med DOF's eliteudvalg.*



Mange af ovennævnte aktiviteter er allerede igangsat, ligesom der er medlemmer, som målrettet arbejder indenfor disse. Men på stort set alle områder har vi brug for nye kompetencer, der vil være med til at udvikle disse områder. Opfordringen er derfor: Har du lyst, tid, særlige evner eller viden om et eller flere af disse områder, så hører bestyrelsen gerne fra dig.

Kun ved at stå sammen om fælles mål, og ved at sikre vejen for dem som har mulighed for, men også har lyst til at gøre en indsats kan vi skabe en god udvikling for klubben. Manglende udvikling er ofte lig med stagnation og tilbagegang, hvorimod det modsatte skaber grobund for engagement, oplevelser og nye relationer på tværs.

Vi ser frem til det sidste og dermed en forsat god udvikling af klubben.

**Bestyrelsen (Ole Jensen, Anne Riis, Trine Nielsen Friedrich, Michael Niss og Arne Mortensen)**

## 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/>

## 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

## Træningsløbsstatistik

Dato	Antal Fod-O
11.02	17
04.03	21
11.03	33
18.03	37
25.03	18 (NJ 2 dages)
01.04	48
08.04	60





# Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

## O-brevet nr. 25 – Maj 2017



### En slidsom weekend - men en fantastisk oplevelse

Da jeg for 2-3 år siden hørte at RSOK ville byde ind på at være arrangør af et DM i 2017, var min første tanke *kan vores lille klub klare det*. I mellemtiden er vores klub blevet en hel del større med mange nye medlemmer, og vi har fået masser af erfaring i at afholde stævner, og at vi kunne klare det blev bevist i weekenden 22-23 april, hvor DM i sprint og ultralang blev afviklet i Støvring/Rebild området.

At arrangere et DM kræver mange timers forberedelse. Korttegnerne er i løbsområderne mange gange, så kortene er helt up to date. Banelæggerne tilbringer mange timer ved computeren og i løbsområderne for at lægge de allerbedste baner.

It-afdelingen laver en speciel hjemmeside til løbet og sørger for, at den jævnligt bliver opdateret. Mange andre ting skal også være på plads i god tid.

På selve løbsdage er 40-50 personer aktive med etablering af stævneplads, bemanding af start, mål, beregning, tage sig af skiltning og parkering. Der skal være børnebaner og børneparkering.

Lørdag d.22 blev mesterskabet i sprint afviklet i Støvring. Fra en flot beliggende stævneplads ved Støvring Gymnasium blev løberne sendt ud i det omliggende villakvarter og området ved Mastrup søerne.

Selv om alle var travlt optaget blev der tid til at fejre Sofie Flyvbjerg, der den dag fyldte 10 år. Det skete med kagemand og fødselsdagssang i crewteltet.



Sidst på eftermiddagen da alle var i mål og mestrene kåret, var det tid til nedtagning af stævneplads og oprydning. Derefter blev al materiel kørt til operapladsen i Rebild, hvor

stævneplads til søndagens DM i ultralang skulle etableres.

Meget tidlig søndag morgen mødte hele holdet ind og



gik i gang, så alt var klar til start kl.10<sup>00</sup>, hvor de første løbere blev sendt ud på de hårde baner i Rebild Bakker (længste bane var ca. 23 km)

Midt på eftermiddagen kunne formand for Kultur og Fritidsudvalget i Rebild Kommune Lene Aalestrup og DOF formand Walther Rahbek overrække medaljer til mestrene.

Herefter var det tid til inddragelse af poster og oprydning på pladsen. Ved 17-tiden kunne alle samles ved grillen til en bøfsandwich eller hotdog.

Her blev weekendens oplevelser drøftet, og man var

enige om, det havde været spændende men hårde dage. Glæden over at alt var gået godt var stor. Der havde blandt løberne været stor ros til kort, baner og arrangementet som helhed.

På resultatsiden blev det til en medalje til RSOK, idet Lasse Svenningsen vandt sølv i sprint i klassen H35.

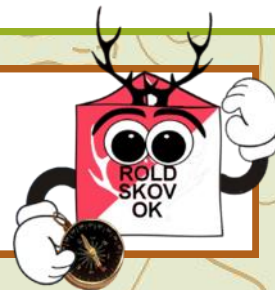
#### Jonna





Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

## O-brevet nr. 25 – Maj 2017



### Nu er det IGEN tid for klubbtøj!

Vi starter hermed en ny omgang bestilling af klubbetøj i klubbens flotte design.



Er du ny i klubben og mangler klubbetøj, har du bare brug for et supplement, eller vil du give det som gave, så er det NU, der skal bestilles.

Når du, og en masse andre, har bestilt det I gerne vil have hos Johan MacLassen, afgiver vi en samlet ordre til Trimtex.

**Bestillingen afgives til**

**Johan på [biomac2@outlook.com](mailto:biomac2@outlook.com) senest den 30. maj, skriv "ROLD SKOV OK Klubbetøj" i emnefeltet.**

Der vil være mulighed for at prøve tøj på følgende dage:

- 23. maj 16.30-17.30 i forbindelse med u-træning i Rebild bakker
- 30. maj 16.30-17.30 i forbindelse med u-træning v. Rold Storkro

Kan du ikke være til stede en af disse dage, så kontakt Johan direkte pr. samme mail, for prøvning af størrelser m.v.

Når alle bestillinger er i hus vil der blive sendt en email med det samlede beløb som skal indbetales til klubbens konto i Spar Nord Bank 9349 1905747335.

**Johan MacLassen**

*Priserne er de fulde omkostninger. Ved "grønne ting" giver klubben et tilskud som du kan fratække prisen.*

\*\*\* Der ydes tilskud fra klubben på 150 kr.

\*\* Der ydes tilskud fra klubben på 100 kr.

\* Der ydes tilskud fra klubben på 50 kr.

*Der er følgende bestillingsmuligheder:*

Trainer jakke Men/Women: 710 kr. \*\*\*

Trainer jakke junior: 532 kr. \*\*\*

Trainer bukser M/W: 355 kr.

Trainer bukser junior: 295 kr.

O-trøje Trail M/W (Ny model): 394 kr. \*\*\*

O-trøje Trail junior (Ny model): 295 kr. \*\*\*

O-buks 3/4: 325 kr.

O-buks 3/4 junior: 295 kr.

O-buks lange: 207 kr.

O-buks lange junior: 177 kr.

O-tights Trail lange M/W: 384 kr.

O-tights Trail lange junior: 355 kr.

O-tights Trail 3/4: 355 kr.

O-tights Trail 3/4 junior: 325 kr.

O-sokker (34-36 / 36-40 / 41-45 / 46-48): 118 kr.

T-shirt M/W: 199 kr. \*

T-shirt junior: 159 kr. \*

Elite cykeltrøje M/W: 499 kr. \*\*\*

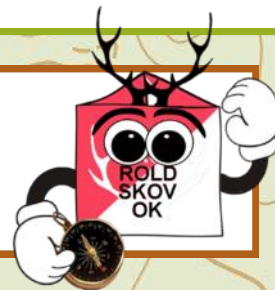
Elite cykeltrøje junior: 384 kr. \*\*\*

Hue (56 / 57 / 58 / 59): 197 kr. \*\*

Pandebånd med for (56 / 57 / 58 / 59): 118 kr.

Pandebånd uden for (56 / 57 / 58 / 59): 118 kr.





## Påskeløb i Thy

Mere end 40 RSOK'ere satte i Påskedagene kursen mod Thy, hvor vi i indkvarterede os på Agger Tange Feriecenter i fine lejligheder med bad og køkken. Hovedparten valgte nu at spise i fælleskab, hvor onsdag aften bød på velsmagende forloren hare med brun sovs. Forskellen på sauce og sovs, er som bekendt, at sidstnævnte er der nok af! Og det holdt stik.



Straks efter spisningen indtog ungdomsafdelingen swimmingpoolen, der praktisk nok lå lige opad spisesalen, så de voksne kunne evaluere udrejsen over en THY-øl, mens man lige havde en vågent øje på "sælerne" i poolen.



1. etape gik i Tved Plantage, hvor Carsten Johansen lagde hårdt ud med en 2. plads kun 22 sekunder efter de førende på banen. Som dagene skred frem ændrede placeringerne sig, og især sidste dag med silende regn i Tvorup Syd stillede store krav til løberne fra Rold Skov OK.



Det hele endte med at de bedst placerede var følgende:



Emily vandt D15C, Andrea vandt D10A, skarpt fulgt af Sofie Flyvbjerg, Signe blev nr. 3 i D20B, Carsten blev nr. 3 i H35B og Elizabeth blev nr. 3 i D65.

Tak til Aktivitetsudvalget ved Lene Flyvbjerg, som havde koordineret turen og sikret os prima

indkvartering og forplejning. Næste år går turen til Fanø, hvor vi allerede har booket. Herligt når vi er så mange, der er på tur med gode fælles oplevelser.

HSØ



Såfremt I vil *reservere* indkvartering til Påsken 2018 på Fanø – så sendt FLUKS en mail til Lene Flyvbjerg på [post@flyvbjergnet.dk](mailto:post@flyvbjergnet.dk)







# Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

## O-brevet nr. 25 – Maj 2017



### Find Vej Dagen

Den landsdækkende Find vej Dag blev i år afviklet 29.april.

I Rold Skov OK var det som de foregående år Henrik Houmøller, der stod for at koordinere dagen.

Omkring 75 gæster mødte op ved Vedsted Skovhus og begav sig i det gode vejr ud i den lysegrønne skov på en af de mange baner, der var at vælge imellem. I mål var der frugt, sponsoreret af Arden Frugt og Grønt, til alle. Til børnene var der derudover diplom, medaljer og en lille gave.

Klubbens normale lørdagsløb blev afviklet samtidig, så der var masser af aktivitet i området.

Billederne giver forhåbentlig et indtryk af dagen.

JM





Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

## O-brevet nr. 25 – Maj 2017



### Medaljer og Madkurve

Kristi Himmelfartsdag, torsdag, den 25. maj er en ganske særlig dag i nordjysk orientering: Der er der nemlig nordjyske mesterskaber i stafet-orientering – og den helt store skovtursudflugt for hele familien!

I år er arrangementet henlagt til klubbens nye DM-kort over Vælderskoven og med stævneplads i Stendalen midt i Rold Skov.

Der dystes i stafet, hvor man løber på 3 m/k hold. Alle jer, som gerne vil deltage i løbet skal blot tilmelde jer helt ordinært på o-service, hvorefter klubben sætter holdene. Såfremt nogle på forhånd har kig på at lave et bestemt stafethold, så tilmelder man blot dette som et hold.

Ungdomsholdene sættes af ungdomstræneren, og vi stiller ét stærkest muligt hold i hver af ungdomsklasserne, hvorefter resten af holdene sættes jævnbyrdige, så alle får en god oplevelse.

De forskellige løbsklasser har samlet start for 1. tursløberne, som, når de er i mål, sender holdets løbere af sted på hhv. 2. og 3. turen.

Men nu kommer det vigtigste: **HUSK** at medbringe campingbord, tæppe, stole og madkurve med gode forsyninger af vådt og tørt, for efter løbet er der fælles frokost i klubben. Det plejer at være en hyggelig dag i det grønne, og vi har bestilt godt vej med høj sol, så vi kan få luftet "de hvide asparges".

Se mere om arrangementet på o-service, og tøv ikke med at kontakte formand Ole, hvis man har spørgsmål til arrangementet.

HSØ



### Naturvandringen 2017 – går til Livø

Klubbens traditionsrige Naturvandring, der altid finder sted lørdagen efter Kr. Himmelfartsdag (hvor vi løber Nordjysk Stafet), er i år lagt i hænderne på en erfaren naturguide og naturfotograf, samt medlem af klubben, Kjeld Thomsen, der inviterer os på tur Livø rundt.

Turen starter fra Rønbjerg Havn **lørdag den 27. maj, fæргеafgang kl. 9.30**. Vi vandrer rundt på den smukke Livø med Kjeld Thomsen, og finder et sted med smuk udsigt hvor vi indtager vore medbragte madpakker. Turen går videre og vi ender i "Livø City" - måske bliver det til en kop kaffe på øens Kro, hvem ved?

Vi sejler retur til fastlandet med færgen kl. 16.

Notér allerede nu datoen. Der bliver senere udsendt en særlig invitation på mail til alle medlemmer. Mens I glæder jer til turen kan I jo nyde billederne fra Livø – noget af Danmarks smukkeste natur.

### Aktivitetsudvalget





## Rold Skov Orienteringsklub (RSOK) O-brevet nr. 25 – Maj 2017



### Hjem til Portugal!

Vi har været på skiferie i Norge talrige gange. Det var i mange år et fast ritual, at vi tog børn, ski og andet habengut med op til Kvitaavtn Fjellstue, hvor vi har fordel af at være medejere af den smukt beliggende skidestination midt i Telemarken med udsigt til det majestætiske bjerg "Gaustatoppen".



Men tilbage i 2007 blev det anderledes, for der besluttede vi at tage på o-løbsferie i Portugal. Portugal O-Meeting, eller blot POM, lokkede med spændende terræner og lunt vejr. Og sådan har det været lige siden.

Også i år hvor Portugal-udflugten blev indledt med et par dage i Lissabon, der charmerer med sine stejle gader og gamle sporvogne. Derefter videre op til stævnecentret i en lille by, Alter do Chão, tæt ved den spanske grænse, deroppe midt i Portugal hvor alle korkegene vokser. Se det er champagneterræn – lavt græs i bunden, spredt bevoksning hvor korkegene dominerer med deres påmalede årstal, der viser hvornår barken sidst er blevet skrællet af, og små detaljerede klippepartier.

Et fast indslag i programmet er en natsprint, der altid foregår i en lille by langt ude på landet, med kringledede gyder og stræder der dufter af madlavning fra de ydmyge beboelser og lejligheder. Og ud af de åbne vinduer flyder det melodiske portugisiske sprog, som en diskret lydskulisse til postjagten i nattemørket.

Portugal er et usædvanligt dejligt land, lidt slidt på en charmerende måde, meget billigt og med en meget smilende befolkning. På de små lokale restauranter og barer, hvor vi ofte spiser, sidder de små firskårne portugisere med fedtet kasket på rad og række ved baren, hvor fjernsynet er indstillet på en altid igangværende fodboldkamp. Og så laver fru i huset selv den velmagende lokale mad, mens fatter hygger om bargæsterne og kommenterer ivrigt på FC Portos sidste indlæg mod mål!

Og så kan man bo på en "Pousada" i Portugal. Det er et tidligere kloster, der er ombygget til et 5 stjernet

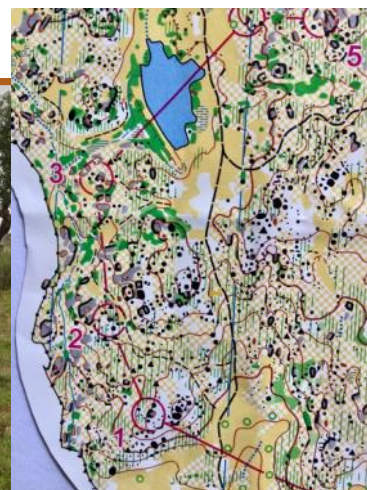
luksushotel. Ofte beliggende ude på landet, med højloftede pompøse rum og værelser, gastronomi i køkkenet og vingesus fra dengang Malteserkorsordenen dominerede historien. For rundt kr. 6-700 pr. nat – inklusiv morgenmad med bjerge af bacon!!



Dette års POM havde, som sædvanligt fristes man til at sige, igen 5 gode løb og et par fortræninger på knivskarpe kort. Super godt organiseret og alle dage med blå himmel, høj sol og dagtemperaturer i nærheden af de 20 grader.

Det bliver godt nok svært at komme tilbage til de norske fjelde...

HSØ



### Glæd dig til næste nummer.....

.... der kommer til at omhandle den store medaljefest og skovtur til NJ Stafet, sidste nyt om klubbens 75 års jubilæum, optakt til Sankt Hans arrangementet (nr. 25 + 1 i rækken!) og et bud på hvor sommerens o-ferie går hen i år.

**NÆSTE NUMMER UDKOMMER ULTIMO MAJ 2017**





## Kommende træningsløb, åbne løb og klubarrangementer

- 7/5 Gudenådysten**  
Tilmelding senest – 28/4  
Arrangør Silkeborg OK  
Kort: Sletten og Silkeborg Sønderskov  
Gerne i sammenhæng med Familieturen – se ovenfor, eller kun med deltagelse i dette løb søndag.
- 12/5 Nordjyske Mesterskaber i Langdistance**  
Tilmelding senest – 5/5  
Arrangør Vendelboerne OK  
Kort: Tornby Klitplantage  
De nordjyske mesterskaber i langdistance-orientering.
- 13/5 Træningsløb**  
Mødested: 7 – Rebild Bakker P-plads  
Start: kl. 13-13:30  
Kort: Rold Skov Vælderskoven og Rebild Bakker
- 13-14/5 Fynsk Sprint Cup**  
Tilmelding senest – 5/5  
Arrangør Fynske klubber  
Kort: Nyborg og Odense  
Sprint-weekend med 2 løb lørdag og 2 løb søndag.  
Begge dage i bymæssig bebyggelse
- 20/5 Træningsløb**  
Mødested: 10 – Rebild Skovhuse  
Start: kl. 13-13:30  
Kort: Rold Skov Vælderskoven og Rebild Bakker
- 21/5 Wild West**  
Tilmelding senest – 14/5  
Arrangør Midtjyllands Skovkarleklub  
Kort: Svinkløv og Kollerup – men på et gammelt, sjovt – og upræcist kort.  
Meget langt og udfordrende løb på gamle kort. Start om natten og løb henover daggry. Også kortere baner (stadig længere end normalt!).
- 25/5 Nordjyske Stafet Mesterskaber**  
Tilmelding senest – 16/5  
Kort: Rold Skov Vælderskoven  
Årets hyggelige konkurrence med stafethold og efterfølgende madkurve og skovtur for alle RSOK'ere. Se foromtalen i dette nummer af O-Brevet
- 27/5 Naturvandring**  
Se foromtalen i dette nummer af O-Brevet  
Endelig indbydelse udsendes senere pr. mail til alle medlemmer.
- 28/5 Forårsløb**  
Tilmelding senest 22/5  
Arrangør Horsens OK  
Kort: Grund Skov

- 3/6 Træningsløb**  
Mødested: 17 – Troldeeskovens P-plads  
Start: kl. 13-13:30  
Kort: Rold Skov Vælderskoven og Rebild Bakker
- 10/6 Jubilæumsløb – RSOK fylder 75 år**  
Mødested: Klubhuset  
Start: Vær klar til (samlet) start kl. 10:00 – af hensyn til den efterfølgende jubi-reception der begynder kl. 11:00.  
Kort: Et specielt jubilæumskort - næsten som i gamle dage.  
En festlig optakt og start på den store JUBILÆUMSDAG.
- 11/6 JM Sprint og Sprint Mix-stafet**  
Tilmelding senest 2/6  
Arrangør: Horsens OK  
Kort: Bjerringbro og Horsens Midtby  
Sprintløb efterfulgt af Sprint Mix-stafetløb – altså 2 løb samme dag!
- 17/6 Træningsløb**  
Mødested: 2 – Fruesko P-plads  
Start: kl. 13-13:30  
Kort: Rold Skov Nørreskoven
- 18/6 Midsommerløb**  
Tilmelding senest 9/6  
Arrangør: Midtjyske ungdomsløbere  
Kort: Skelhøje Plantage
- 24/6 Træningsløb**  
Mødested: 19 – Stabelpladsen for enden af Skovvej i Arden  
Start: kl. 13-13:30  
Kort: Rold Skov Hesselholt

### 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.

