



## Redaktionelt

"Festen er forbi" – fristes man til at sige, nu hvor jubilæumsfestlighederne har kulmineret. Først med en velbesøgt og festlig reception efterfulgt af den store og flotte jubilæumsfest, hvor mange RSOK'ere hyggede sig med god mad og vin, mens de fejrede klubben på bedste vis. Men udtrykket "festen er forbi" signalerer jo lidt negativt, at nu kommer det tunge og besværlige. Oprydningen og bortskaffelsen af affaldet om man vil.

Men sådan kommer det på ingen måde til at gå i RSOK. For man kan jo bare glæde sig til nye gode tilbud og muligheder, som den livlige 75-årige, som vi alle er en del af, byder på. Hyggelige sommerferieløb venter lige om hjørnet, og i august står der igen t-løb og åbne løb på programmet.

Så her i RSOK er festen jo dermed kun lige begyndt!

God sommer til jer alle...

**Redaktionen/HSØ**

## Nyt fra formanden

Hvor var det en fantastisk følelse – sikke en jubilæumsdag. Tænk at vore gamle klub rundede 75 år – og så i et nærmest flyvende tempo. Tak til alle jer der havde arbejdet med forberedelserne, og især en stor tak til alle jer, der var med til at gøre dagen og aftenen uforglemmelig. "Det er skønt at være formand sådan en dag".

Sommeren står for døren, og det mærker vi ved at ungdomsafdelingen har afviklet den legendariske Pølsestafet, hvor ungdomsløberne og deres forældre ønskede hinanden god sommerferie, men også ved det traditionelle og hyggelige Sankt Hans arrangement, der for 27. år i træk fandt sted hos Jane Håkansson. En super hyggelig aften som markerer at nu er det sommer.

Bestyrelsen har holdt et sidste møde inden ferien, og lige nu arbejder vi meget på at skabe rammerne for ungdomstræningen efter sommerferien. En ny struktur tegner sig med flere som hjælper med det praktiske. Nærmere følger når vi har detaljerne på plads.

Herfra vil jeg gerne ønske alle medlemmerne rigtig god sommerferie.

Vi ses i skoven og andre steder...

**Ole Jensen, klubformand**



## Den store JUBI-dag...

Det store telt fyldte godt op foran klubhuset, og løberne flokkedes omkring Niels Foged og Trine Friedrich Nielsen, som havde lavet banerne til JUBI-løbet. Efter gammel opskrift – naturligvis, hvilke alle synes var en ganske sjov oplevelse.

Ved 11-tiden strømmede både løbere, medlemmer og indbudte gæster til teltet, hvor den store JUBI-reception begyndte. Først med formand Oles tale, efterfulgt af borgmester Leon Sebbelin, kulturudvalgsformand Lene Aalestrup, DOF formand Walther Rahbek, Naturstyrelsen ved skovfoged Leif Lyngsø, Nordkredsformand Claus Poulsen og DOF konsulent Gert Nielsen. Alle med imponerende roser til RSOK og vores fantastiske udvikling som fællesskab.

Herefter blev det tid til de store følelser. Først blev Jane Håkansson meget velfortjent udnævnt til



## 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





Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

## O-brevet nr. 27 – Juni 2017



æresmedlem, efterfulgt af indstiftelsen af Svend Jensen Prisen, som skete ved Mogens Hyldgaard Jensen på familien vegne. Selve prisen gik lige så velfortjent til Jonna Møller.

Sikke en dag. Men det var slet ikke slut endnu, for efter disse hædersbevisninger overrakte Otto Møller Gigantkortet til alle på vegne af klubben og Jonna og Helge overrakte jubilæumsbogen om klubbens historie.

Dagen blev afsluttet på Kulturstationen med lyserøde bobler, lækker mad, vin og ikke mindst underholdning af ungdomsafdelingen og endnu et par taler, hvor blandt andet Anne Riis Madsen takkede klubben for det gode og aktivitetsfyldte bekendtskab.

Dagen derpå tænkte jeg meget på, at vi har været vidne til noget ganske unikt. Dels har vi meget værdigt og på flotteste vis fejret en af landets ældste klubber. Men vi har især markeret, at vi alle er en del af et fantastisk fællesskab med gode venner, gode oplevelser, meningsfyldt frivilligt arbejde, tillid, opbakning og rum til forskellighed, forandring og udvikling. Alt dette hedder såmænd Rold Skov Orienteringsklub – som lige har rundet sin 75 års fødselsdag!

Jeg glæder mig til de næste 25 år...

HSØ





Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

# O-brevet nr. 27 – Juni 2017





Torsdagsløbetræning i RSOK

## Sjov intervaltræning

- Det er sjovt, hårdt og hyggeligt!

Af Silja Louise Ebert Svenningsen,  
Gertrud Riis Madsen, Ida Riis  
Madsen og Laura Bobach

Hver torsdag møder flere grønne løbere op i klubhuset til træning

### Det laver vi:

Vi træner hver torsdag ved klubhuset fra klokken 16.30 - 17.30. Vi starter med en opvarmning, som ofte består af teknikøvelser. Derefter løber vi kongens efterfølger gennem terræn, ud til hvor intervaltræning foregår. Vi løber intervaller i ca. 15 min. Det vigtige ved træning er, at man giver alt hvad man har. Det gælder ikke om konkurrence og placeringer, men om at blive en hurtigere og bedre løber, på en sjov måde.

### Træning rykker os

"Jeg har følelsen af at løbe hurtigt og rykke mig, og det kan jeg takke Lasse for," siger Laura Bobach, som har løbet i klubben de sidste år.

Gertrud Riis Madsen, som deltager i den ugentlige træning fortæller "Jeg løber ikke så tungt længere, meget mere rigtig,"

Til træning har vi meget fokus på at have det sjovt mens vi træner. Lasse Svenningsen siger hver gang: "Det her er ikke en konkurrence, men en træning!"

Lasse sørger for vi ikke overtræner. For ham er det vigtigt vi forstår ikke bare at træne, men træne mere effektivt og rigtigt.



Foto: Lasse Svenningsen

På billedet ses fra venstre, Matilde Andersen otte, Gertrud Riis Madsen, Ida Riis Madsen, Silja Louise Ebert Svenningsen, Laura Dalsgaard Christensen og Laura Bobach

Og hvis det bliver for hårdt finder vi en Pepsi i klubhuset, og så er vi klar igen!

### Vores fællesskab

Vores sammenhold og fællesskab er rigtig godt, hvor alle er med. Det skal lige siges, at vi er meget åbne overfor nye i vores "fællesskab".

Til træning bliver der snakket rigtig meget. Vi hygger os, men presser hinanden til det yderste. Vi kan være hinandens fjende, men også hinanden aller bedste venner. "Det er surt at blive slået." Lyder det fra en muggen Ida Riis Madsen.

Udover træningerne, konkurrerer vi også i vores ugentlige skridt udfordring, med vores Garmin ure.

"Kunne det ikke være vildt fedt at løbe 10mila engang?" Lyder det fra Gertrud Riis Madsen. Snakken går lystigt og vi er opsatte på at få de bedste oplevelser sammen.





Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

## O-brevet nr. 27 – Juni 2017



### Forbundsformanden er "ny voksentræner" i RSOK

Walther Rahbek, som vi alle kender som formand for DOF, har givet klubben et enestående godt tilbud.

Han vil nemlig gennemføre 6 voksen træninger på udvalgte torsdage, startende den 17. august 2017. Træningen begynder kl. 16:30 og vil have fokus på orienteringsteknik efterfulgt af praktiske øvelser i skoven.

Det er da et enestående tilbud. Walther er en særdeles erfaren orienteringsløber med flere DM-medaljer om halsen. Noter derfor straks 17/8 og de følgende 5 torsdage i kalenderen. Der udsendes senere en mail til alle med yderligere oplysninger.

**Ole Jensen/Walther Rahbek**



### Klubmesterskaberne i Rold Skov OK

Vinderne af sidste års klubmesterskab er allerede langt i forberedelserne til årets ultimative dyst – Klubmesterskabet. Her er både æren og ikke mindst de navnkundige Gjøltrolde på højkant.

Hermed de foreløbige informationer, idet en endelig indbydelse udsendes medio juli til alle pr. mail.

**Dato:** 12. august 2017

**Mødested:** Vedsted Skovhus. Parkér på Røverkold P-pladsen mellem Rebild og Skørping!

**Mødetid:** Senest kl. 13:00, omklædt (der er fællesstart i de forskellige løbsklasser)

**Instruktion:** Kl. 13:10, løbsprincippet er som de foregående år et pointløb, hvor alle løber mod alle på lige vilkår!

**Præmier:** Gjøltroldene og søde sager til vinderne (og nr. 2 og 3)

**Klasser:** Damer (19 år +) max. tid 45 minutter

Herrer (19 år +) max. tid 60 minutter

Ungdom (10-18 år) max. tid 45 minutter

Mini (op til 9 år) max. tid 30 minutter

Det gælder om at nå så mange poster som muligt i valgfri rækkefølge, og dermed få så mange point som muligt. Overskrides max. tid vanker der strafpoints. Der korrigeres for alder indenfor de enkelte klasser, så alle

har en mulighed for at vinde. Banelæggerne har softwareudviklet et it-system, som garanterer lige og fair konkurrence for alle – unge som ældre!

Efter løbet har Aktivitetsudvalget dækket op med **den store grill-buffet** med kød, pølser, salat, brød og andre gode sager, så medbring gerne et campingbord og en stol, så du/I kan komme ned at sidde til den store Klubmesterskabsspisning i det grønne!

Det bliver en super hyggelig dag.

**Elizabeth Borchorst og Lasse Svenningsen (sidste års vindere, dette års banelæggere og løbsprogram-it-udviklere)**





## Naturvandring på Livø

Temperatur på den gode side af 20<sup>o</sup>, vindstille og nærmest havblik vand på Limfjorden, sådan var forholdene, da deltagerne på årets naturvandring mødtes på Rønbjerg havn for at komme med færgen til Livø. Guide på turen var Kjeld Thomsen, der ud over at være professionel fotograf, som tager smukke billeder af Himmerlands natur, har arbejdet 4 år med naturpleje på Livø, og derfor har stor kendskab til naturen på øen, og til dens historie, som han har interesseret sig for.

Mange forbinder sikkert Livø med De Kellerske Anstalter, der 1911-61 benyttede øen som anbringelsessted for udviklingshæmmede kriminelle mænd.

I 1977 blev det meste af øen fredet og hører i dag under Miljøministeriet.

Øen er på 320 hektar og en vandretur på øen føre gennem meget varieret natur.

Vores tur startede langs strandsletten på øens østside, her fandt vi hurtigt et godt sted at indtage den medbragt formiddagskaffe.

Vi fortsatte herefter over Avlsgårdens gårdsplads op i skovområdet med kilder, skovenge og gamle egetræer, op mod øens højeste punkt Louisehøj (43 m). Fra dette punkt går Louise-dal ud mod vandet, og på en skråning med udsigt til Mors og Fur spiste vi frokost. Samtidig kunne vi følge sæler, der af og til stak hovedet op af vandet.

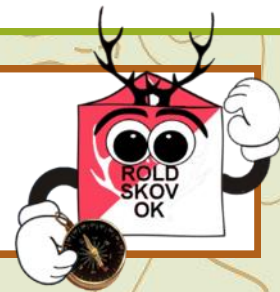
Sidste del af turen gik langs skrænterne på vestsiden af øen, et område der er tæt bevokset med enebær og havtorn i flere meters højde, nogle steder gik man nærmest i en tunnel i bevoksningen.

Derefter forbi et område, hvor der var tydelige spor efter stenhuggere, omkring Keller-stenen, over heden og så tilbage til Livø by, hvor der var tid til en kold øl eller en is i skyggen ved købmanden inden turen tilbage til fastlandet.

En rigtig dejlig og spændende tur.

JM





## South Italian Orienteering Festival

Forestil dig en person med armene lidt ud til siden og med begge håndflader vendt fremad, mens attituden ledsages af et "Scusi – I don't know". Så har man indbegrebet af en italiener, som er med til at arrangere South Italian Orienteering Festival, eller bare SIOF.

Nå, – ud fra en betragtning om, at det nok alligevel ikke er muligt at få dem lempet ud af EU igen, så valgte vi at tage det med godt humør. Og det viste sig faktisk at være et lille hyggeligt arrangement, med 2 løb i skov/kratterræn og 5 sprinter i pittoreske italienske småbyer langt ude på landet, som orienteringsløberne helt nede i Puglien, der er Italiens støvlehæl, havde banket op. Det var vist kun 2. gang det blev arrangeret, og det havde samlet en broget skare på rundt regnet 200 deltagere, der hyggede sig i den afslappede stemning, der præger alt og alle på disse kanter.

Vi var indlogeret på "Masseria Valente", som var en

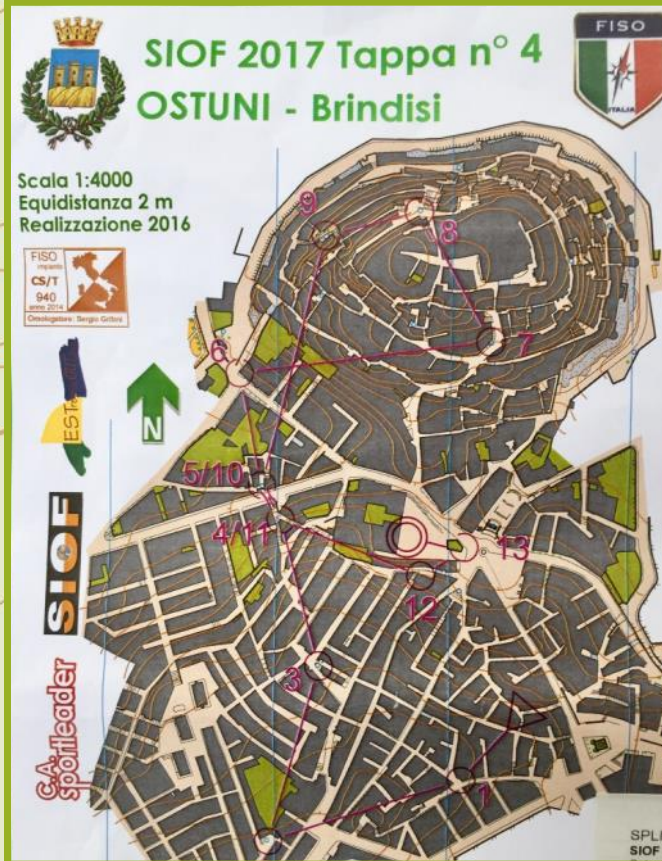
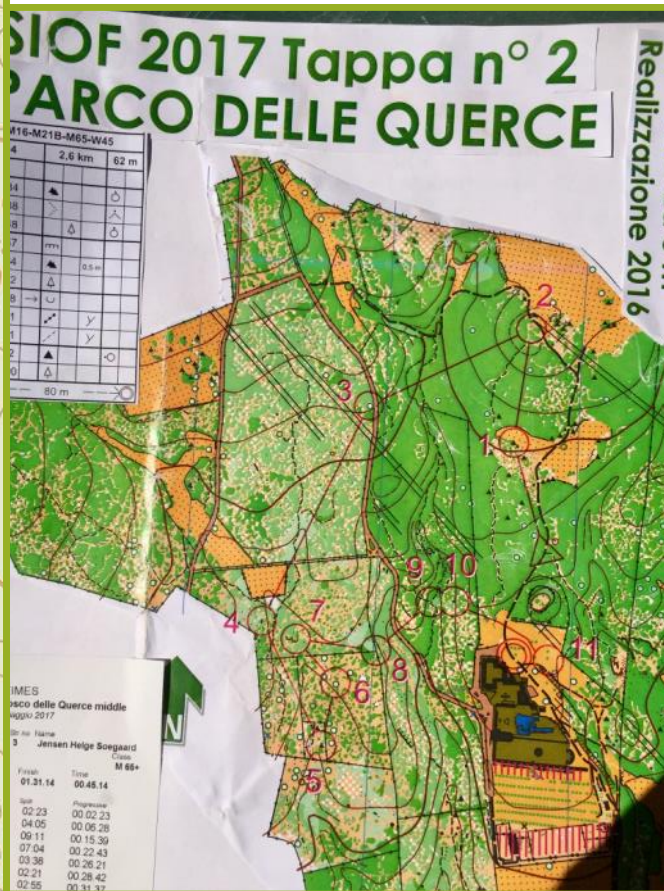


absolut prima grande superiore olivengård med lækre lejligheder og et imponerende poolområde med palmer og hvad der nu hører sig til. Placeret ude i endeløse olivenlunde, med oliventræer der var så

gamle og tykke i stammerne, at de formentlig var plantet i Kejser Neros tid. Det var mens romerne forsøgte at få has på Asterix og hans gæve gallere oppe i Nordfrankrig – bare så vi har årstallet nogenlunde på plads.

De første par løb foregik dels i et område med olivenlunde og masser af stengærder der skulle forceres med en bagende sol i nakken, og dels i et tæt bevokset område med mange små tricky lysninger og grønne klatter, hvor posterne stod og gemte sig.

Alle de øvrige dage løb vi sprint i tætte smalle gyder og stræder, hvor vasketøjet hang i flere lag ovenover os, men gamle koner i strikketrøjer kaglede på hvert et gadehjørne. Sikkert med kommentarer til Berlusconis seneste udskjelser, eller mulige bud på hvornår han vender





Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

# O-brevet nr. 27 – Juni 2017



tilbage til italiensk politik.

Puglien er en meget solrig og knapt så velbemidlet del af Italien, og overalt fræsede der Vespa-scootere og Fiat 500' rundt om gadehjørnerne. Eftermiddagene tilbragte vi ved poolen, mens vi nød de lokale landbrugsprodukter i form af mørk og kraftig rødvin lavet på Primitivodruen (den som amerikanerne kalder Zinfandel). En enkelt dag besøgte vi et par medlemmer af vores skotske/australske familie, Kathy og John, der har skiftet det regnfulde Scotland ud med Italiens mange solskinstimer. Hyggeligt med et gensyn siden vi sidst så hinanden hos familien nede Down-Under.

Bestemt ikke sidste gang vi tager turen herved. Få deltagere, uformelle løb, fine terræner og sjove sprinter i gamle byer. Så pyt med at afmærkningen til stævnepladsen er ikke-eksisterende og at detaljer som afstand til start og banelængder helt var udeladt! Vi fandt det jo alligevel, så hvad er problemet... *Scusi!!!!!!!!!!*

HSØ



## Glæd dig til næste nummer.....

Selvom redaktionen nu holder en lang sommerferie, hvor tastaturet på computeren køler af og blyantspidsere er lagt i minibarens køleskab efter de mange reportager og jubilæumsfesten, så vender vi naturligvis tilbage med et nyt nummer af O-Brevet til september.

Her kan du læse om de mange gode sommerferieløb og klubbens traditionsrige Rebild 2-Dages i Vælderskoven.

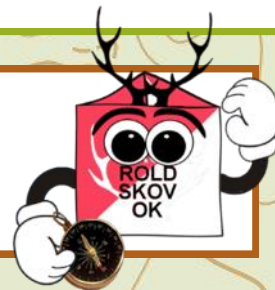
## Træningsløbsstatistik

Dato	Antal Fod-O
20.5.	38
3.6.	39
10.6.	62 til JUBI-løb

**NÆSTE NUMMER UDKOMMER SEPTEMBER 2017**







## Kommende træningsløb, åbne løb og klubarrangementer

### 30/6-2/7 Vikingedysten

Tilmelding senest 25/6  
Arrangør OK-HFT, Haderslev  
Kort: Starup Hede, Haderslev Vesterskov og Pamhule  
Meget hyggeligt sommerferieløb med camping ved Lels  
– fredag/lørdag og søndag  
Flere RSOK-familier er allerede tilmeldt!

### 7-9/7 Skawdysten

Tilmelding senest 29/6  
Arrangør Skagen OK og Skive AMOK  
Kort: Højengran Plantage og Bunken Klitplantage  
Meget hyggeligt sommerferieløb med camping i  
Skagen – fortræning torsdag og sprint fredag, alm. o-  
løb lørdag og søndag  
BEMÆRK: Også MTBO fredag!  
Flere RSOK-familier er allerede tilmeldt!

### 5/8 Træningsløb

Mødested: 10 – Rebild Skovhuse  
Start: kl. 13-13:30  
Kort: Rold Skov Vælderskoven/Rebild Bakker

### 12/8 RSOK Klubmesterskab

Mødested: Vedsted Skovhus – Parkér på Røverknold-P-  
plads  
Start kl. 13:00 (bemærk tidspunktet)  
Kort: Rold Skov Nørreskoven  
Årets drabelige kamp om hvor klubmestertroldene skal  
bo det næste års tid. Alle løber mod alle – efter et  
meget snedigt seedningssystem. Så også DU kan vinde  
og blive klubmester!

### 19/8 Træningsløb

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

### 19-20/8 DM Mellem og Midgårdssormen-weekend!

#### DM Mellem:

Tilmelding senest 5/8  
Arrangør: OK Sorø  
Kort: Nykobbel

#### Midgårdssormen (start lørdag aften/natten til søndag!)

Tilmelding senest 11/8  
Arrangør: OK Sorø  
Kort: Nykobbel og Charlottedal  
Mulighed for at deltage i DM Mellem lørdag og evt.  
fortsætte med Midgårdssormen lørdag efter/nat og  
søndag. Sidstnævnte er stafet med mange deltagere på  
holdet.

### 25-27/8 JFM-Weekend – aftensprint/fredag, Stafet/lørdag, Langdist./søndag

Tilmelding senest – uoplyst p.t.  
Arrangør: Kolding OK  
Kort: Kolding By (aftensprint) og Stenderup-skovene  
(stafet og langdist.)  
Mulighed for at deltage i et eller flere løb, alt efter lyst  
og tid.  
BEMÆRK: Også MTBO Sprint fredag og MTBO  
Mellemdist. søndag

### 26/8 Træningsløb

Mødested: 18 – Tveden P-plads  
Start: kl. 13-13:30  
Kort: Rold Skov Vælderskoven/Rebild Bakker

### 2-3/9 Rebild 2 Dages

Tilmelding senest 25/8  
Arrangør: Rold Skov OK  
Kort: Rold Skov Vælderskoven og Rebild Bakker  
Klubbens eget arrangement med Mellemdist/labyrinth-  
lørdag og Klassisk/divisionsturnering søndag. Såfremt  
du ikke har sagt JA til at hjælpe, er du VELKOMMEN til  
selv at deltage i løbene!

### 9/9 Træningsløb

Mødested: 2 – Fruesko P-plads  
Start: kl. 13-13:30  
Kort: Rold Skov Nørreskoven

### 9-10/9 DM Stafet og DM Lang

Tilmelding senest – uoplyst p.t.  
Arrangør: Faaborg OK  
Kort: DM Stafet i Langesø Syd, DM Lang i Krengerup-  
skovene  
Mulighed for at deltage i enten DM Stafet lørdag eller  
DM Lang om søndagen, eller lave en DM-weekendtur  
ud af det.

### 16/9 Træningsløb

Mødested: 16 – St. Økssø P-plads  
Start: kl. 13-13:30  
Kort: Rold Skov Mosskovsenest – uoplyst p.t.

### 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 Anne Riis  
eller Ole Jensen. Se mailadresserne på klubbens hjemmeside.

Se også træningsløbskalenderen for alle vore lørdagsløb og  
ungdomstræning på klubbens hjemmeside.

