



Pølsesnak

Pølsestafetten – mere legenda- risk end nogensinde!

For 4 år siden fik ungdomsafdelingen en genial idé og den første udgave af Pølsestafetten blev afviklet med en knusende sejr til ungdomsløberne, der dystede mod forældrene. Siden da er både ungdom og forældre blevet meget dygtigere til at finde posterne. Og forældrenes baner er blevet kortere!

Trængsel og taktik

Tørvejr og trængsel ved indskrivningsbordet for enden af huset. Her sættes holdene af Elizabeth og Johan, hvorefter trængslen i haven tog til med mere end 80 børn, unge og voksne. "Whauww, der er en labyrint", lød det fra mange, mens de mindste legede tag-fat mellem de opsatte plaststrimler. På resultattavlen blafrede 6 billeder af "stadionplatter" i vinden, klar til at blive fordelt mellem voksen- og ungdomsholdene, efterhånden som de kom i mål. Endelig klar, fordeling af hold i de opsatte båse, lidt

nervøse fumlerier med sikkerhedsnåle og brystnumre – specielt ovre i voksenafdelingen! Her blev der også hvisket om taktiske overvejelser, "for i år skal de unge altså sættes på plads!" En kort instruktion og en bagerpose blev knaldet som startskud på løjerne. Afsted gik det over stok og sten, med kortvarig ro på stævne-

pladsen i haven. Men intet varer evigt, for snart var de første hold tilbage med virvar i labyrinten og intens kortbytning til næste runde.

Imens blev grillerne startet og de første af mange "øgler"

blev lagt på den varme grillrist. Poser med brød blev klippet op og gjort klar i cateringafdelingen. Seniorafdelingen med Marianne, Ulrick samt formand og grillmaster Ole, assisteret af prøvesmager Aksel Kappel, var i position bagved 2 gasgrillere, hvoraf klubbens eksemplar både fyldte og lignede en Rolls-Royce. Formandsfrue Jette stod klar som indsamler af sikkerhedsnåle og brystnumre.

Og affaldssortering opdelt i "snask" og dåser. Man fornemmer nok at logistikken og detailplanlægningen har nået nye højder på denne drabelige dyst.

Klokkeklart

Og nu – den første stadionplatte landede på voksensiden. Sensationen lurede..., men straks efter en platte på ungdoms-





siden, og endnu en, og endnu en.

Resultatet blev en klassiker. "Hvornår er der ydmygelse", anførte en træt Morten Kappel, som havde slidt ude på banerne. Klokkeklart resultat med 4-2 til ungdomsløberne.

Kø ved grillen, ristede øgler med kage og hele svineriet. Hertil en kold cola, en squash eller en tyskerbajer på dåse til de voksne. Sikke en havefest – hyggesnak, stadionplatter, afslapning i græsset, voksne, børn og unge. Så hurtigt 3 timer går i godt selskab! Som Mogens Stender udtrykte det "hvor er det godt, at vi er begyndt at løbe o-løb".

Bagefter var det tid til personalepølser og lidt evaluering, der ikke bød på mange forbedringer i det allerede klassiske arrangement, hvor planlægningen er forfinet ned i alle detaljer. Åhhh – jo, forældrebanerne: Måske skal de bare have 4 poster på deres bane næste år??

Én på hvert sit hushjørne!!!

HSØ



Formanden har ordet!

Landsholdsbesøg i RSOK!

En tirsdag i juni, hvor den står på ungdomstræning i RSOK, havde landsholdet valgt at lave en træningstur til Rold Skov som et led i forberedelserne til VM i Letland.

Det gav anledning til at de sidst på dagen kunne træne sammen med vores ungdomsløbere. Landsholdsløberne lavede både sjove og seriøse øvelser med såvel skovtrolde som de ældre ungdomsløbere. En dejlig og inspirerende dag for vores unge løbere, der fik set både hurtighed og skarphed ude på banerne. Herligt at landsholdet vil tage sig tid til at motivere den kommende generation.

Syndfloden - på en halv time!

Imens ungdomsløberne var ude på en bane sammen med landsholdet, startede det voldsomste regnvejr i mange år, men løberne fortsatte. Man kan jo kun blive våd én gang, selvom der er mange varianter som dyngvåd, plaskvåd eller drivvåd. Det efterfølgende sociale arrangement måtte da også rebe sejlene, efter at 3 telte kollapsede under vandmasserne, og flytte til Hanebuens dobbelte carport. Her blev der hygget og skrevet autografer i store mængder.

Rigtig godt at landsholdet tager sig tid til inspirationsløb

med de unge talenter. De viste os hvor kort vejen er fra klub til landshold.

På billedet gør formand Ole reklame for klubbetøj sammen med Rikke Winther og fru Jette.

Vi ses i skoven og andre steder...

Ole Jensen, klubformand





Midgaardsormen - er den ikke farlig?

Måske - men stafetten Midgaardsormen er det i hvert fald ikke.

Vi er nogle der gerne vil stille hold til Midgaardsormen i august. Derfor en opfordring til at læse videre, hvis man har mod på at tage med på en klubtur til Midgaardsormen d. 25-26/8 ved Give.

Hvad er Midgaardsormen

Og hvad går det så ud på? Jo, det er en stafet hvor der er 3 klasser: **Tjalfe** (ungdomsklasse, 3-5 løbere), **Hugin & Munin** (2 løbere - den ene enten D50 eller H60) og endelig **Thor** (svære baner 8-10 løbere).

De to første ture i Tjalfe og Thor klasserne starter lørdag aften kl. 21:00. Løberne på disse ture må gerne løbe igen dagen efter.

Når den sidste af de to nat ture er kommet i mål, sættes løbet på pause og første hold starter igen søndag kl.

09:00. Derefter sendes holdene afsted i det antal minutter de er efter indtil kl. 09:20, hvor alle de sidste hold sendes i skoven. Det betyder at man maksimalt kan tabe 20 min. på natbanerne.

Specialitet

Det specielle ved Thor klassen er, at holdets 3., 4. og 5. tur starter ud samtidig og de skifter så med 6., 7. og 8. tur - så holdene har 3 løbere i skoven samtidigt. Når den sidste af 6., 7. og 8. tur er i mål løber 9. tur ud, og skifter med 10. og sidste tur.

Banerne svinger mellem 4-7 km svær. Der er gaflinger på nogle af banerne.

Tjalfe ligner Thor bortset fra at de har start fra kl. 09:30 søndag og de har fælles start fra kl. 09:40 - altså kan de maksimalt tabe 10 min. på natbanerne.

De har kun en løber i skoven ad gangen på de tre ture.

Banerne er lette og mellemsvære og er 3-4 km.

Hugin og Munin er for to løbere der skiftes til at løbe en bane - 2 baner pr. mand - i alt 5 km pr. løber.

Status lige nu

Pt. har jeg tilsagn fra løbere, så vi kan stille et hold i Thor. I Tjalfe burde vi også kunne stille mindst et måske endda to hold.

Praktisk

Man overnatter på stævnepladsen i telt eller i campingvogn et stykke derfra. Vi planlægger at lave en eller anden form for fælles grill lørdag aften. Søndag morgen kan morgenbuffet købes på stævnepladsen for et mindre beløb.

Mere info

Læs indbydelsen her <http://ok-snab.dk/aktuelle-lob/1212-midgardormen-2018.html>

For dem der vil med er der mulighed for også, at deltage **lørdag** i DM Mellem ved Vejle.

Ved man at man gerne vil med, så tilmeld dig via o-service. Skriv gerne ønske om bane og om man er frisk på en aften/nat bane.

Når vi nærmer os vil vi tage snak om fordeling af banerne på holdene.

Spørgsmål er velkommen hos Peter Bobach.

Peter Bobach

Træningsløbsstatistik:

19/5 35 deltagere

26/5 32 deltagere

2/6 43 deltagere

9/6 34 deltagere

16/6 18 deltagere

23/6 38 deltagere

Salg, køb og især bytte af klubtøj

Er dine børn eller dig selv vokset ud af klubtøjet, og vil du **bytte**, sælge eller købe brugt klubtøj af andre klubmedlemmer, så gå på denne facebook-side:

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

DM stafet, den 8/9 ved Herning

Vi er nogle, der har talt om at stille hold til DM stafet, når vi nu skal derned med ungdomsløberne.

Der løbes på 3-mands hold, det er tilladt at stille op i en yngre klasse for dem over D/H21 og damerne må altid rykke over i en herre klasse. Så vi skulle have chancer for at kunne lave nogle gode hold.

Vi vil gerne have flere med, så hvis du har mod på at være med så tilmeld dig på o-service. Skriv i bemærkninger, hvis der er specielle ønsker.

Man må hjertens gerne selv samle et hold, blot man skriver det i bemærkninger.

Spørgsmål er velkommen hos undertegnede.

Peter Bobach



NY Find Vej brochure og 30 pæle i skoven

Henrik Houmøller hviler ikke på laurbærerne efter den succesfulde Find Vej Dag. Sammen med Arne Møller og Ole Jensen har han nu sat 30 postpæle i jorden i skoven lige syd for Skørping Skole, og lavet en fin folder med kort og info om klubben, som nu spredes rundt til offentlige steder i kommunen, så alle der har lyst nu kan prøve orientering og læse mere om RSOK. Kanonflot arbejde, Henrik!

På billederne ses en glad Henrik, der læser i den nye brochure, som naturligvis også giver mulighed for at tracke tuen rundt til posterne.

HSØ



Find vej med O-track ...

Med appen O-Track kan du tracke din rute, når du er ude at finde vej, og GPS'en i din mobil viser dig hele tiden hvor på orienteringskortet du befinder dig.

Efter endt tur vises dit track på skærmen, sammen med dit tidsforbrug.

Opret dig som bruger for at uploade dine tracks på www.o-track.dk og sammenlign med andres vejvalg. Du kan hente O-Track appen i Appstore og Google play. Tilgængelige ruter findes via www.findveji.dk eller www.o-track.dk



Strålende arrangement

Kl. 11:05

Solen skinnede fra morgenstunden, ganske som den havde gjort hele den danske sommer, der med lidt kludder i kalenderen havde gjort sit indtog allerede sidst i april måned. Og denne dag, den 12. juni 2018, gjorde det danske orienteringslandshold sin entré i Rold Skov efter nogle måneders forberedelse og kalenderymnastik for at få eksamenslæsning og forberedelserne til VM i Letland til at gå op i en højere enhed.

Formiddagen blev brugt til at teste mellemdistanceformen i Rebild Bakker, på en bane som Jane Håkansson og Henrik Houmøller havde sat posterne ud på. Herefter bad i hallen og afslappende øvelser og analyse ved klubhuset, hvor klubbens seniorafdeling havde sat grill og telte op til den planlagte grillhygge om aftenen.

Kl. 16:30

Scenen skifter nu til Operapladsen, hvor de første forventningsfulde ungdomsløbere og deres forældre dukker op. Vejret er varmt med lidt mørke skyer i horisonten. Flere og flere kommer til, og en ny fremmøderekord på 45 u-løbere tegner sig. Journalist og fotograf fra Nordjyske var også på plads. Forventningsfulde kig henover bakken, og endelig – der dukker de op, de hurtige og seje landsholdsløbere.



Kl. 16:51

De yngste skulle først ud at løbe med landsholdet. 2-3 u-løbere pr. eliteløber. Spændte og pavestolte over at være så tæt på berømtighederne. Som Aksel Kappel udtrykte det da han og Kristian Kappel kom hjem efter en tur i skoven sammen med landsholdsløber Tue Lassen: *"Han løber jo lige direkte i posterne"*. I horisonten regnede det, meget,



rigtigt meget, kunne vi se, men det kommer ikke i nærheden af os!

Imens lavede lands-trænerne Torbjørn Gasbjerg og Kenneth Buch en opvarmingsøvelse med de ældste RSOK-løbere, hvorefter det blev deres tur til at komme i skoven.

Kl. 17:30

Nu gjaldt det for de ældre u-løbere. Ud i terrænet i fuld galop. 2 og 2 med hver sin egen eliteløber.

Spænding og mega sejt. Høj koncentration, følge med, hvad gør de – *"for dølen da, de bommer jo slet ikke"*.

Men også nærmest sorte skyer lige over hovedet på os, og nu, nu, nu.... regn i stride strømme, som alle himlens sluser stod pivåbne, nærmest skybrud!

Mens de ældste løb med eliten testede de mindste en ny disciplin: Vandrundbold i silende regn sammen med ungdomstrænerne Anne og Jakob.

Kl. 18:04

Katastrofemelding fra klubhuset: Teltene brudt sammen, høj vandstand i grillen og viadukten i Skørping står under vand. Hurtig beslutning om at flytte grillpartyet til klubbens alternative domicil – carporten på Hanebuen 23.

Kl. 18:16

Flere katastrofemeldinger: Grillcrew'et kæmper med vandmasserne og flytning af party set-up, mens løberne kommer drivvåde hjem fra skoven. Fossende vand, rivende strømme med vand og grus ned ad bakkerne, blankt vand i løbeskoene og problemer med mobilen, som var ved at drukne.

MEN: Smil og højt humør over hele linjen. Sikke en oplevelse, der vil gå over i historien.

Kl. 19:02

+100 RSOK'ere og landshold samlet i Elizabeth og Helges dobbeltcarport. Senior Chief Catering Director Lene Flyvbjerg bistået af Assistant Vice Grillmaster Mads Kappel



knokler med kylling, mørbrad og pølser. Grillen er på overarbejde og gassen pumper i brænderne.

MEN: Flere smil, glade ansigter, hyggelig snak overalt.

Kl. 20:18

Mætte maver, glade smil, autografer, snak på kryds og tværs, stadigvæk aftræk på pastasalaten, kødet og pølserne. Næsten alt blev spist, og som ungdomsleder Jakob Madsen udtrykte det flere gange: *"Hold fast hvor er det hyggeligt, alle smiler jo og alle er bare glade...."* Blå himmel i horisonten, tørvejr, alt vandet i skoven var glemte.

Kl. 21:09

Oprydningsholdet evaluerer over et glas rødvin. Alle er gået hjem med en fantastisk oplevelse i erindring. Ufatteligt regnvejr, men en vildt god og hyggelig oplevelse sammen med landsholdet. Nu med en lav sol ind i carporten – vi er altså gode til at lave sådan nogle utraditionelle oplevelser.

Næste dag – kl. 06:03

Whaaauuw - vi er på forsiden af Nordjyske og et dobbeltopslag på side 12 og 13.

Næste dag – om formiddagen

Seniorcrewet gør vandskaderne op, tørrer telte, og bestiller nye forsyninger af pølser og brød. For om en lille uge skal vi jo alle mødes igen til den Legendariske Pølsestafet – forhåbentlig på terrassen og ikke i carporten på Hane-

buen 23. Måske skulle vi bare få sat det Rold Skov OK banner op på facaden!

HSØ





TURBObål – Sankt Hans Bål version 2018

For 27. gang bød Jane velkommen til Sankt Hans Bål foran hendes charmerende og smukke hus på kanten af Rold Skov. Denne gang med en sød historie om nogle genstridige svaler, som ville bygge rede i carporten, hvor vi skulle hygge og grille som optakt til Sankt Hans bålet.

Sankt Hans signalerer midsommer, lyse sommernætter og en natur, der står i fuldt flor. Men også afslutning på en hektisk og aktivitetsfyldt forårssæson i RSOK. Så udover, at man kan nyde den altid hyggelige aften i Janes imponerende have, kan man jo både lade tankerne gå lidt tilbage til den halvdel af året der er forløbet godt, men også se fremad mod sommer og efterår, som venter. Og så der jo kun ca. 5 måneder til julefrokosterne begynder!

Til gengæld var der ikke noget genstridigt over bålet i år. Det har tidligere voldt problemer at få gang i flammerne, men formand Ole havde tilsyneladende eksperimenteret med en ny blanding af diesel, nitroglycerin og sortkrudt, for sjældent er det gået så stærkt med at få ild i bålet og stå tilbage med de sidste gløder. Selv de aggressive mitter og knotter nede i engen må være blevet forskrækket, for de holdt sig undtagelsesvist på afstand.

HSØ



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,
Tomas Nesgaard og Helge Søgaard

Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

O-brevet nr. 34 – Juni 2018



Fritidskonference i Rebild Kommune – stærkt tilbud til medlemmerne af RSOK!

Onsdag, den 31. oktober får alle medlemmer af Rold Skov OK en unik mulighed for at deltage i en Fritidskonference, som Fritidsrådet i Rebild Kommune arrangerer på Comwell Rebild Bakker.

Her giver stærke profiler som medlem af Folketinget, Ida Auken, direktør i Friluftsrådet, Jan Ejlsted, næstformand i Danmarks Idrætsforbund, Thomas Bach og rektor på Støvring gymnasium, Jens Nielsen, hver deres bud på hvilken vej fritidslivet går. Efter deres spændende indlæg udfordres de af et lokalt spørgepanel af foreningsfolk.

Konferencen starter kl. 19:00 og er ganske gratis at deltage i. Tilmelding til Rebild Kommune på miha@rebild.dk eller telefon 9988 7715.

HSØ



Det moderne fritidsliv – hvor går det hen?

Kom og bliv inspireret om:

sport · idræt · fritidsaktiviteter
· haller · hobby · frivillighed ·
forsamlingshuse · aftenskoler
· foreningsudvikling · fritidsliv
og meget andet som sker i Rebild Kommune

Indlægsholdere:

Ida Auken hovedtaler og medlem af Folketinget
Jan Ejlsted direktør for Friluftsrådet
Thomas Bach næstformand DIF
Jens Nielsen rektor Støvring Gymnasium
samt et lokalt spørgepanel



Konferencen finder sted på
Comwell Rebild Bakker
onsdag d. 31. oktober 2018

Vi starter kl. 19:00 og forventer
at afslutte senest kl. 22:00

**Arrangementet er gratis
og alle er velkommen**

**Tilmelding nødvendig
senest 24/10:**
miha@rebild.dk eller tlf. 99 88 77 15



Et sundt
liv i en sund
kommune



rebild.dk



facebook.com/rebildkommune





O-Track – fagre nye verden, men også noget for dig

I foråret lancerede Dansk Orienterings-Forbund O-track – et GPS baseret program til computeren og smartphonen. Med O-track kan du, hvis banen er oprettet, uploade et GPS track fra dit ur til hjemmesiden og se hvor du har løbet, du kan også sammenligne dit løb med andre – det er en fantastisk måde at analysere sine præstationer og så er det samtidig med sjovt og lærerigt.

Rold Skov OK er selvfølgelig med på noderne og fra juni måned vil klubbens træningsløb blive uploadet til O-track og være tilgængelig i 14 dage.

Her følger en lille vejledning til anvendelsen af O-track.

Hjemmesiden hedder www.o-track.dk og på smartphonen downloades appen "O-track" fra enten Google-Play eller App-store.

Har man en Strava-konto bliver det hele meget nemmere, men det kommer jeg ind på senere.

Forsiden:

The screenshot shows the O-track website interface. At the top, there are navigation buttons: "Find-Vej", "Løb og træninger", "Download apps", "Opret bruger", and "Log ind". Below these are buttons for "REGISTRER" and "LOG IND". The main content area has a search bar with "SØG" and a list of routes. At the bottom, there are buttons for "OM", "FEEDBACK", and "ENGLISH".

Route Name	Distance	Person Icon	Flag Icon
FIND VEJ VED IDRÆTTENS HUS/BRØNDBY STADION	2000	2	4
FIND VEJ I BRØNDBYSKOVEN	2605	1	0
TOMARES	3001	1	0
ELMELUND SKOV	5000	18	0
STIGE Ø	5000	18	1

Registrer bruger:

Er meget lige til, bare udfyld felterne og under klub skal du selvfølgelig vælge **Rold Skov Orienteringsklub**.

Når du er logget ind vil der på forsiden nu være 4 faner:

"FIND-VEJ-I", "LØB OG TRÆNINGER", "MINE LØB OG BANER" og "INDSTILLINGER".

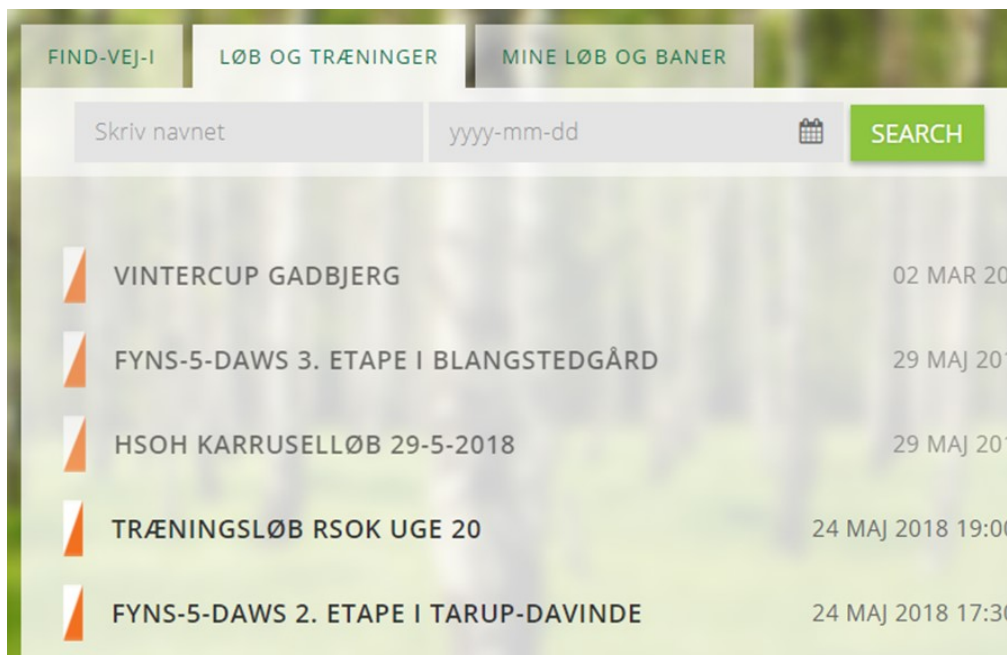


Under fanen **FIND-VEJ-I** findes alle de find-vej-i projekter som er registreret i DK, og man kan via appen starte tiden og gennemføre banen ved hjælp af telefonens GPS og kortet på telefonen, eller man kan uploade et track hvis man har gennemført banen på normal vis.

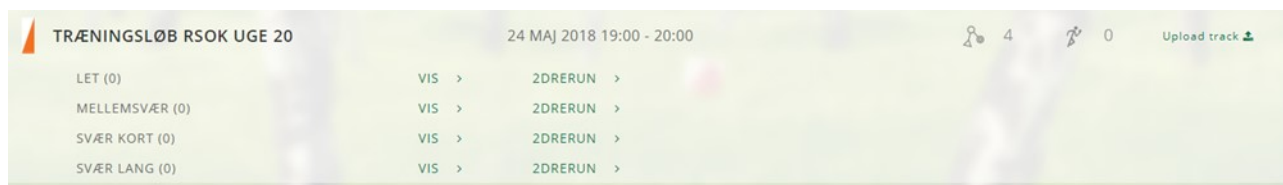
Man kan ligeledes se de tracks der er blevet uploadet af andre brugere.

Under fanen **LØB OG TRÆNINGER** finder man træningsløb og konkurrencer, som klubadministratorer har lagt op. De løb der er lyse i farven er klar men endnu ikke åbnet.

Eks: Træningsløb RSOK uge 20.



Der er en søgefunktion, hvor man kan søge på navn eller dato, men ellers skal man blot finde det ønskede løb på listen.



Når man vælger et løb, vil løbet udvides med at vise banerne, der er oprette på løbet

Der er til dette løb 4 baner: **let**, **mellemsvær**, **svær kort** og **svær lang**. Det lille **(0)**, der står efter banen, angiver hvor mange tracks, der er uploadet.

VIS og **2DRERUN** er 2 forskellige programmer til at vise tracks – og det er meget individuelt, hvad man foretrækker.

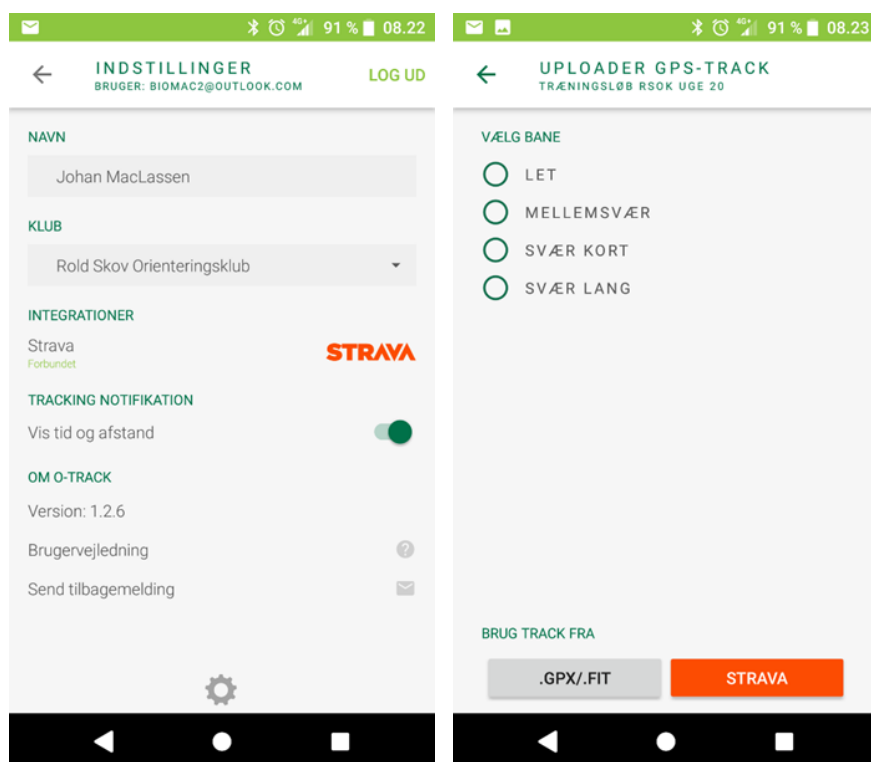




Yderst til højre står der **upload track**, tryk her, hvis du vil uploade et track, du har på dit ur.

For at uploade dit track, er du nødt til at have fat i din GPX eller FIT fil, som ligger på uret, måden man får fat i denne varierer meget fra ur til ur, og ikke noget jeg vil komme ind på her.

Men det nemmeste er at oprette en **STRAVA** konto. Strava er et online træningsbogsprogram, der er kompatibelt med de fleste GPS-ure. Når man har en Strava konto, skal man under indstillinger i appen (ikke på hjemmesiden) forbinde sin Strava konto til sin O-track konto, og herefter vil man i appen, når man tilføjer sit track, få muligheden **BRUG TRACK FRA "STRAVA"**



Klubben har et antal administratører og i fremtiden vil klubbens træningsløb blive tilgængelige på O-track, tillige vil RSOK's talentgruppe træninger blive tilgængelige.

Er der tekniske spørgsmål mv., så er I velkommen til at kontakte Johan MacLassen (2967 8770/biomac2@outlook.com).

Johan MacLassen

RSOK Klubmesterskab – Trolde skal have nye hjem

Årets drabeligste dyst står for døren. Dagen hvor alle kneb gælder og hvor solen skal løbes sort. Hvor du møder frem med skarpslebent kompas, nypudset emit-brik og ender dagen med lårmuskler, der er så meget syret til, at du kan sylte asier i løbeskoene...

Det er naturligvis RSOK-Klubmesterskabet, som vi taler om!

Lørdag, den 11. august 2018 kl. 13:00! – ved klubhuset!

Denne dag skal klubmesterskabstrolde have nye hjem, og kampen om de eftertragtede troldeklenodier er stor. For hvem vil ikke gerne have sådan en lille hyggelig o-fætter til at pynte på Amagerhylden.





I år er mødestedet klubhuset på Mosevej. Kom I god tid inden kl. 13:00, for sidste års vindere, Anne og Ida Riis Madsen samt Simon Reimers har kreeret nogle listige baner med indlagte overraskelser. Som sædvanlig med kompensation for alder, vægt og skostørrelser, så ALLE har en chance for at vinde denne dag, hvis man altså løber over evne! Løbsterrænet bliver Rold Skov Nørreskoven og mest i den østlige del, der også hedder Skørpinglund.

Efter løbet er klubgrillen tændt, og Hanne Veggerbys overdådige buffet med kød, brød og sunde salater er åben, således at hovedløse bom, forfejlede vejvalg og andre tåbeligheder i skoven kan drøftes med alle vennerne i klubben, mens vindere hyldes med klubmesterskabstroidene i favnen.

På gensyn til en hyggelig lørdag eftermiddag i RSOK.

HSØ



RSOK'kerne – til lands og nu også til vands

Som afslutning på RSOK'ernes første sæson havde Troels og Henrik 4. juni tilrettelagt en kanotur på Lindenberg Å. Turen startede ved Nybro nær Rebildcenteret kl. 10 om formiddagen og sluttede ved 15-tiden nær Voldsted, hvor de 12 trætte deltagere gik i land efter en flot tur på åen.

År 1 har bl.a. budt på ture i flot efterårs- og vintervejr hvor vi har spist madpakkerne i det fri i høj sol, travetur i Februar med indlagt fejring af 70 års fødselsdag, snestorm i Marts hvor Kjeld Thomsen velvilligt åbnede sit atelier på Teglgårds Mølle, så madpakkerne kunne spises indendørs i tørvejr. Under turene har der været fortalt facts og historier om stederne vi har besøgt, og det høres, at gruppen har stor viden om mange emner.

På turene har der hver gang været 15-20 deltagere, hvilket må siges at være flot.

Vi holder nu sommerferie i Juli og August, og starter igen første mandag i September (d.3.)

Torben Elin overtager i den nye sæson hvervet som koordinator, og er dermed den person, der fører maillisten og videresender indbydelser og andre meddelelser.

Torben fortæller, at mange har meldt sig som arrangør af en tur, så kalenderen for år 2 er næsten fuld, men husk det ikke er en betingelse for at være med, at man arrangerer en tur, bare mød op.

JM





Sommerudsalg

Fik du ikke bestilt klubbtøj sidste gang, eller er du ny i klubben og allerede vildt forelsket i den iøjefaldende farve og design, så har vi et lille lager liggende. I udvalget findes der blandt andet:

T-shirt: Dame Model, str. M og L
O-trøje Korte Ærmer: str. M og L
O-trøje lange Ærmer: str. 130, M og L
Cykeltrøje: str. L
Overtræksjakke (varm udgave): str. L
Derudover er der et udvalg af huer og pandebånd.

Er du/i interesserede i at gøre en rask sommerhandel, så kontakt Johan MacLassen på mobil

2978 8770 eller mail biomac2@outlook.com

Vi gennemfører normalt én genbestilling årligt, hvor der kan bestilles i et udvidet sortiment. Næste gang vil være i december måned, således at din/jeres bestilling kan være klar til sæsonstarten i foråret 2019.

Men jeg kan dog allerede nu nævne, at der vi komme et par nyheder næste gang, som du kan læse mere om i årets sidste udgave af klubbladet O-Brevet©

Johan MacLassen



Redaktionelt

Hvor hulen er drengene henne?

Foråret er tiden hvor striben af nordjyske, jyske og Danmarks mesterskaber begynder at rulle henover terminslisten. Og vanen tro fører spindesiden i klubben sig frem med medaljer om halsen. Det er i høj grad vores ungdomsløbere, der tegner sig for podiepladserne, men ved DM Sprint i Hillerød, viste de lidt ældre piger, at de også kan være med. Her løb Anne Riis sig til en sølvmedalje i D40 og Elizabeth Borchorst i D65 føjede endnu en medalje af bronze til hendes imponerende beholdning af ædelt metal. På ungdomssiden i D14 spurtede Gertrud Riis Madsen sig til en bronzeplacering. Også ved NJ-stafet var næsten alle vores piger i front og ved Jysk/Fynsk mesterskab i sprint lå Ida Riis Madsen og Laura Bobach blandt de 3 første.

Men hvor i alverden bliver drengene af? Retfærdigvis skal det nævnes at Johan MacLassen har vist et stærkt sprintpotentiale med guld ved både DM og J/FM, ligesom Lasse Svenningsen var på podiet, da vi selv lavede DM Sprint sidste år.

Men drenge i alle aldre: Tag jer nu sammen. Det er altså ikke nok, at kun de yngste drenge med Kristian og Aksel Kappel samt Gustav Ziethen viser potentiale.

Voksentræningen med seniortræner Walther Rahbek i spidsen er måske løsningen, men det kræver at I lidt ældre drenge i H35-40 og længere oppe i rækkerne begynder at finde posterne i første hug, samtidigt med at I tager benene på nakken.

Husk at der findes andre sommersysler end at dase på terrassen, drikke kølig hvidvin og spise bøffer. For eksempel at tage en frisk og forhåbentlig sommervarm træningstur. Rigtig god sommer!

Redaktionen/HSØ



NÆSTE NUMMER UDKOMMER PRIMO SEPTEMBER 2018 – GLÆD JER!

O-Brevet er skrevet for at fornøje, underholde og oplyse. Holdninger og meninger i bladet udtrykker derfor ikke nødvendigvis klubbens officielle holdning, men står alene for indlægsholderens egen regning. Fotos er normalt taget af Helge Søgaard og Jonna Møller, med mindre andet er oplyst. Har man ikke lyst til at optræde på fotos i klubbladet, bedes man venligst kontakte redaktionen. Fotos opbevares af redaktionen på computere med kodeadgang og slettes inden 3 år.



Kommende træningsløb, åbne løb og klubarrangementer

14-15/7 Vikingedysten i Sydjylland

Tilmelding – 9/7

Arrangør: OK HTF

Kort: Stensbæk Plantage

Hyggeligt weekendløb med RSOK-camping ved Jels Skole.

17-19/7 Læsø 3-Dages

Tilmelding – 3/7 (bemærk datoen – lidt længere frist en sædvanligt)

Arrangør: Viborg OK

Kort: Saltsyderiet og Læsø Klitplantage

Hyggeligt 3-dages sommerløb på Læsø.

Skynd dig at booke hytte på Læsø Camping – mange RSOK deltagere.

11/8 RSOK-Klubmesterskab med løb, grill og hygge

Startsted – Klubhuset på Mosevej i Skørping
Nærmere kommer i næste O-Brev, men notér datoen allerede nu!

Start kl. 13:00 Samlet start i grupper, så mød frem i god tid.

Tilmelding – ingen, bare mød op!

Kort: Rold Skov Nørreskoven

Nu skal klubmestertroldene have nye hjem igen. Hvem løber i år med de fine o-løbstrolde. Bagefter løbet er der grill med lækkert kød, brød og salat til alle.

14/8 Sommer by-sprint i Randers

Tilmelding – endnu ikke oplyst

Arrangør: Randers OK

Kort: Randers By

Hyggeligt og spændende løb i Randers' gader

18-19/8 JFM Stafet og Lang – Jysk/Fynske mesterskaber

Tilmelding – 10/8

Arrangør: OK PAN

Kort: Fløjstrup og Hårsbjerg Plantage

Fin o-weekend i super gode terræner

25/8 DM Mellem

Tilmelding – 15/8

Arrangør: OK Gorm, Jelling

Kort: Højgård Skov

Den bedste af alle DM-distancer. Weekendtur sammen med Midgårdsormen?

26/8 Midgårdsormen

Tilmelding – 15/8

Arrangør: OK Snab, Vejle

Kort: Hastrup Plantage

Mange-M/K stafet med nat og dagbaner. Weekendtur

sammen med DM Mellem?

2/9 Divisionsmatch – 1. division

Tilmelding – 24/8

Arrangør: Mariager Fjord OK

Kort: Alstrup Krat

Første divisionsmatch, men alle vi andre kan sagtens være med også

8-9/9 DM-weekend med Stafet og Klassisk

Tilmelding – senest 24/8

Arrangør: Herning OK

Kort: Harrild Hede og Ulbjerg Plantage

Årets store begivenhed. Stafet lørdag og klassisk distance søndag.

Lav en weekend ud af det.

12/9 Nordjysk Nat-mesterskab 1

Tilmelding – endnu ikke oplyst

Arrangør: Mariager Fjord OK

Kort: Hou Skov

Første NJ-nat i skov hvor der tidl. har været DM-Nat.

13/9 Natteravn 2

Tilmelding – endnu ikke oplyst

Arrangør: Endnu ikke oplyst

Kort: Mangler

Natløb.

15-16/9 Rebild 2-Dages – o-løb og MTBO

Tilmelding – 7/9

Arrangør: Rold Skov OK

Kort: Rold Skov Mosskov og Nørreskoven

Klubbens eget løb med 2-3. divisions-o-løb og MTBO både lørdag og søndag.

19/9 Nordjysk Nat-mesterskab 2

Tilmelding – 14/8

Arrangør: St. Binderup

Kort: Uhrehøje og Myrhøj Plantage

Anden afdeling af nordjysk nat i spændende terræn.

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

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

