



Virker det??

Ja, det gør...!!

En solrig tirsdag eftermiddag kom redaktionen forbi voksentræningen, der fandt sted i området syd for Skørping Skole. Her mødte vi Walther Rahbek, som nu på 4. halvårssæson tilbyder teknisk træning for seniorerne i klubben.



Vi spurgte Walther om, hvorfor han gør det, og hvordan han finder tid til det:

Først og fremmest er det dejligt at træne nogen, der åbenlyst synes om initiativet. Jeg kan godt lide at gøre en forskel, og det føler jeg, at jeg gør i RSOK. Her er det både potentiale og man mærker tydeligt at initiativet værdsættes. Og så er det også god træning for mig selv. Eksempelvis varmer jeg selv teknisk op til DM Mellem på søndag ved at lave en mellemdistancetræning i dag, her få dage før danmarksmesterskabet.

Og så tror jeg, at deltagerne bliver bedre og mere aktive af at deltage i træningerne. Første succes parameter er, at flere tager til åbne løb og dernæst, at de bliver bedre. Det

skal vi have evalueret nærmere på i løbet af efteråret. Dernæst fokuserede vi lidt på tidsforbruget for en travl erhvervsmand og DOF-formand:

Jeg finder først terræn og laver dernæst banerne på computeren. Nogle dage inde træningen er jeg i skoven og løber banen igennem hvilket altid resulterer i, at jeg ændrer ca. halvdelen af postplaceringerne. På selve dagen sætter jeg poster ud, gennemfører træningen og samler posterne ind igen, så alt i alt bruger jeg ca. 10 timer pr. træning!

Virker det så, spurgte vi Hanne Veggerby om:

Ja, det gør! Jeg lærer noget nyt hver gang, som eksempelvis kort-husk. Og jeg kan bestemt bruge det til andre løb og konkurrencer. Walther er god til at gøre det svære nemt at forstå, så jeg er absolut også deltager i træningerne i fremtiden.

Vi talte også med Nicolai Bloch, der er relativt nyt medlem i klubben. Han sagde: *Orienteringsløb er helt anderledes end at løbe*

ud af en flad vej. Jeg prøvede lidt med faste poster, men voksentræningen har sat mig rigtigt i gang. Her har jeg virkelig lært noget, hvilket gør det meget sjovere at løbe o-løb. Mest spændende for mig var, da vi trænede sprint, hvor jeg lærte at vejvalget og det at læse frem på delstrækket betyder meget. Og så kan jeg godt lide eftersnakken. Her møder man virkelig de andre i klubben, så træningen er også en god anledning til at dyrke sociale relati-





oner i klubben.

Og endelig talte vi med Arne Møller der selv synes, at han med sine 70+ år ikke er et oplagt medlem af målgruppen for voksentræningen:

Jeg løber jo ikke så meget konkurrence, men jeg ville gerne lære noget mere om teknikken. Og så får jeg jo samtidigt også motion. Teknikken bruger jeg gerne til træningsløb, og det var faktisk en "a-ha-oplevelse", da jeg blev bevidst om i højere grad, at tænke over vejvalget til næste post. Højre eller venstre om? – for det betyder faktisk meget for resultatet.



Dagen træning faldt sammen med ungdomstræningen, hvor en del seniorer var engageret som trænere, men der mødte alligevel 14 dedikerede deltagere op til Walthers voksentræning. TAK for din indsats – det vil vi gerne have mere af!

Der er planlagt yderligere 2 træninger, efter at dette klubblad er udkommet, så du kan stadig nå at være med:

ONSdag, den 5. september i Rebild Bakker med start kl. 17:00

TORSdag, den 13. september fra Skørping Skole med start kl. 19:00 (husk pandelampe)

Se mere om de endelige mødesteder på klubbens hjemmeside www.roldskovok.dk

HSØ

Formanden har ordet!

En fantastisk sommer!

På alle måder kan man sige, at vi har haft en fantastisk sommer med masser af solskinstimer, sommerlejr for ungdomsløbere, masser o-løb for alle aldre og verdensmesterskaber for veteraner i Nordsjælland. Og de klassiske 3 dages sommerferieløb som Vikingedysten i Jels, på Læsø og Vestjysk i Holstebro-området. Alle steder med

deltagere fra Rold Skov OK. Og i august afviklede Anne og Simon et flot klubmesterskab som et pointløb med indlagt handicaps.

Foran os har vi et aktivt efterår.

Først står vores eget store flerdages stævne Rebild2Dages lige for, hvor vi også selv skal løbe division søndag den 16.

september. Søndag ugen efter er der igen divisionsløb på programmet i Rosenholm Skov på Djursland. Serien af 4 nordjyske natløb starter i september, hvor Walther Rahbek vil introducere os for denne disciplin.

Efteråret byder også på en stribe danske mesterskaber i forskellige discipliner, og en stor gruppe unge med ledere tager på o-lejr i Sverige i efterårsferien. Peter Bobach arbejder på vores deltagelse i 10 mands stafetten "Midgårdssormen". Oven i alt dette er det lykkedes Jesper Franch og Helge Søgaard at skaffe midler, og sammensætte et program for "Talentspirerne" som allerede er igangsat.

Jeg tror ikke der mangler tilbud, til jer der vil løbe!

Vi ses i skoven og andre steder...

Ole Jensen, klubformand



NYT tema i O-Brevet: Dit allerbedste sovedyr!



Som det første klubblad nogensinde – vover vi at påstå! – præsenterer vi nu et epokegørende sovedyrstema. Få et



billede af dit allerbedste sovedyr, bamse eller krammefilur i klubbladet ledsaget af en lille præsentation.

Vi lægger ud med en ny lille hundehvalp, som dukkede op i RSOK-lejren på stævnepladsen ved WMOC på Sjælland. Charmerende, kælen og blød som den allerdejlige slædehundehvalp. Men også lidt fræk som kun en hundehvalp kan være det. Jack hedder den.

Se hvem der er hundehvalpens ejer på en af de følgende sider i klubbladet.

Vil du også gerne have dit sovedyr i O-Brevet? Så send et billede af din allerbedste bamse til haneben23@gmail.com og skriv hvad sovedyret hedder, gerne ledsaget af en lille historie.

HSØ

Hvordan laver man et klubblad?

Det er der helt sikkert mange meninger om, men jeg vil fortælle lidt om hvordan det temmelig store arbejde med at skrive, redigere og udsende **O-brevet** gribes an.

Redaktionen består af:

Helge Søgaard der har det store overblik, skriver (meget) og fotograferer.

Jonna Møller skriver (lidt) og fotograferer.

Tomas Nesgaard som sætter det hele op, så det er flot og klar til udsendelse.

Tomas er for nylig trådt til og har overtaget denne funktion, som Michael Niss tidligere har varetaget.

Michael Niss fører nu medlemskartoteket og listen over de personer udenfor klubben, der modtager bladet, og han sørger for det bliver sendt ud som mail.



Vi arbejder på den måde, at vi i januar holder det årlige redaktionsmøde, hvor vi ser på hvilke orienteringsmæssige begivenheder i klubben og på landsplan, det vil være

relevant at omtale i o-brevet. Et par emner er fast med i hvert nummer: "Formanden har oret" og kalenderen. Der bliver denne dag også lavet en plan for udgivelsesdatoerne.

Dette møde er det eneste, hvor vi mødes alle 4, herefter sker kommunikationen på mail og når vi ses ved træningsløbene.

Vi har den tanke, at o-brevet i tekst og billeder skal fortælle om begivenheder i form af stævner, kurser, møder og lign. klubbens medlemmer har deltaget i, og gøre opmærksom på kommende begivenheder, som der måske kan være interesse for at deltage i. Vi håber også o-brevet kan være medvirkende til, at medlemmer, vi ikke ser så ofte, kan bevare interessen for klubben.

Ud over disse referater tages emner som har relation til klubben eller orienteringsløb i almindelighed op, måske med lidt kritiske øjne; er det altid den rigtige måde, tingene gøres på?

Vi forestiller os, at nogen af disse indlæg måske kan give anledning til debat blandt medlemmerne.

Det er vores håb, at alle kan finde noget af interesse i brevet.

I god tid før hver udgivelse sender Helge en plan over indhold og over hvem, der skriver de forskellige indlæg. Vi finder billeder, der har forbindelse til indholdet. Der sættes en deadline for aflevering af det hele til Tomas, så Tomas herefter har 8-10 dage til at redigere og sætte det hele op, så det via Michael når frem til din mail-boks. Jeg vil lige nævne, at o-brevet naturligvis er åbent for indlæg fra medlemmerne.

JM

Stort eller småt – hvad er godt, når det kommer til stykket!

Færgen tudede 2 gange, hvorefter den vendte på en talerken i havnen på Vesterø, inden den satte kursen mod Frederikshavn og fastlandet. Vi var på vej hjem efter gode dage på Læsø, hvor vi havde deltaget i arrangementet Læsø 3-Dages. Det er et mindre og meget hyggeligt stævne, som byder på en aftensprint og 2 løb i den udfordrende og svære Læsø Klitplantage for de ca.





400 deltagere, som tydeligvis råhyggede sig. Det gav anledning til nogle refleksioner om størrelsen på o-løbsarrangementer, for ugen forinden havde vi deltaget i World Master Orienteering Championship i København, som kunne mønstre mere end 4000 deltagere. Med sprint i det indre København og gode baner i Tisvilde Hegn og Grib Skov.



Stort eller småt?

Det er nok et temperamentsspørgsmål, for mens store arrangementer byder på pompøse tiltag som flagallé, speakertårn, flotte opløb og en imponerende stævneplads med alskens faciliteter, butikker og forplejning, så er der noget nært og hyggeligt over de 3 telte, som tilsammen udgør kiosk, måltelt og børnebaner ved Læsø 3-Dages. I modsætning hertil står den store stævneplads, de mange deltagere og det imponerende set-up, der reelt opbygges fra ingenting på en bar mark. Alt sammen noget der giver deltagerne en fornemmelse af at være en del af noget stort. Det er virkelig en intens oplevelse.

Men der er også en bagside, eller rettere flere bagsider, som i en vis udstrækning er uundgåelige med så mange deltagere. Der er nemlig langt til alting! Man går og går, mens man slæber o-tasker, stole og klubbanner, så man nærmest bliver pukkelrygget. 2 km fra parkering til stævneplads, altså hver vej! Andre 2,2 km til start og lange køer ved kortudlevering, kaffesalg og toiletter. Varmt og



især støvet så man undervejs fik temmelig ondt af sig selv. For ikke at tænke på de mange familier med mindre børn, som kæmpede en heroisk kamp for at holde modet oppe på både børn og især sig selv under de lange folkevandringer, når man for 3. gang selv går til start, efter at have skygget ungerne på den åbne bane.

Det mindre stævne på Læsø har sin egen charme. Enkelt set-up, korte køreaftande og en hyggelig og mere uformel stemning. Deltagerne sætter sig i lyngen eller breder sig på stranden den sidste dag, hvor opløbet traditionelt er i vandkanten oppe ved klitterne ved Hvide Bakker. Desværre var der også et par unødvendige tidsler i den ellers fine Læsøbuket. 1,6 km til start på det der skulle være en uformel aftensprint og samme afstand til start på en af skovetaperne!

Uacceptabelt!

Jeg ved godt, at det under særlige omstændigheder kan være svært at undgå gangafstande, men der har desværre bredt sig en tendens til, at lange gangafstande er både nødvendige og acceptable. Det er de på ingen måde IKKE, og det er da helt unødvendigt, når man som på Læsø er omgivet af skov på mindst 3 sider af stævnepladsen. Så kan det godt være at banelæggeren himler op den perfekte start, og vanskeligheder med at få børnebanerne til at gå rundt i terrænet. Men det er efter min opfattelse kun fordi, man ikke er dygtig nok, bruger for lidt snitzling eller fuldstændig glemmer, at orientering er en familiesport. Og at sidstnævnte altså betyder mange børn, trætte forældre og ældre som er lidt svage til bens, men som gerne vil deltage alligevel. Prøv nu at huske det...

Måske skulle man stifte en ny o-klub med navnet: KORT-TILALT OK?

HSØ

Rebild 2 Dages – det nemmeste job?

Rebild 2 Dages, som nu er i sit 9 år, sætter i weekenden den 15-16. september klubben på den anden ende. Vi forventer nemlig mange deltagere, vi skal selv løbe division om søndagen og vi er tilbage med 3 MTBO-løb, som supplerer orienteringsløberne i skoven.

En nem opgave

Det ser legende let ud på selve dagen, men forud er gået et reelt stykke planlægnings- og

**REBILD
2
DAGES**



koordineringsarbejde. Redaktionen fik lov til at kigge i stævnelederens kalender, og her er hvad vi fandt: **Mindst 2 år forinden** blev løbet sat i kalenderen på et klubledermøde i Karup. Ved disse lejligheder fordeles løb og stævner mellem klubberne, så det er med at holde sig til. Umiddelbart efter drøftedes klubbens brug af Rold Skov på et af de møder, som vi hvert år afholder med Naturstyrelsen. Det sikrer nemlig en god dialog og hensyntagen til både vore ønsker og driften af skoven.

9 måneder før stævnet blev indbydelsen skrevet. I dette tilfælde var der tale om 5 indbydelser til 3 MTBO-løb og 2 almindelige løb, så det krævede et par dages koncentration foran computeren. Indbydelse blev sendt til Michael Niss, som lagde dem på hjemmesiden, foruden at han oprettede løbene i o-service. Det gik der mindst et par aftener eller flere med.



6 måneder forinden sammensættes ønskelisten til crew'et. Den resulterede i mindst 25 mails, som individuelt udformet blev sendt til alle dem, der skulle spørges om de ville give en hånd med. Hertil kom svar og bekræftelser, så der er gang i tastaturet i nogle uger, inden det hele faldt på plads. Heldigvis var der – som altid – langt mellem et "nej-tak". Så STOR tak for opbakningen fra medlemmerne!

5 måneder før blev Kulturstationen booket og maden til crewfesten søndag aften bestilt.

4 måneder tilbage, og nu var det tid til at finpudse funktionsbeskrivelserne, bestille materiel og at indkalde og afholde mindst 2 møder med funktionsledere og banelægere. Lidt opfølgning og en del mails frem og tilbage, men så var alle også kommet godt i gang. Otto Møller bestilte trykkeritid til kortprint, hvilket altid er en stor hjælp.

Kun 2-3 måneder tilbage, og nu var turen kommet til 5 x løbsinstruktioner, der sendes til banelæggerne for input fra dem. Instruktionerne blev også skrevet over flere dage, mens vi var til ferieløb på Læsø. Indbydelsen til crewfesten blev også skrevet og udsendt foruden et par andre småting eller femten...!!!

Den sidste halvanden måned ligger arrangementet i baghovedet næste dagligt. Kontakt til Naturstyrelsen så græsset på stævnepladsen kan blive klippet, mailforespørgsler fra deltagere, en lang aften og nat hos Lars-Ole Kopp i Karup for at lave startlister, diverse kopiering, opfølgning og endelig: Tidligt op på stævnedagene, klar, parat, start!

Den nemmeste funktion!

Så i virkeligheden er det nemt at være stævneleder. Man skal jo blot koordinere opgaverne således, at alle klubbens dygtige og engagerede funktionsledere kan tage over og sikre, at netop deres funktion spiller max! Og det gør de med stor kompetence og omhyggelighed. Uden jer – intet stævne!

PS: Glemte jeg at nævne, at kortet også liige blev revideret i månederne marts til juni med ca. 20x4 arbejdstimer i skoven, og næsten lige så mange timers rentegning hos C.P. MacLassen oppe i Tromsø. Men det er jo ren rekreation... og i øvrigt noget som kortudvalget tager sig af!

HSØ

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

I sidste nummer slog vi lidt på tromme for Rebild Kommunes Fritidskonference, der finder sted onsdag, den 31. oktober på Comwell Rebild Bakker. Det følger vi lidt op, for det er et super godt tilbud til medlemmerne af RSOK. På konferencen kan du lytte til interessante indlæg fra medlem af Folketinget Ida Auken, direktør i Friluftsrådet Jan Ejlsted, næstformand i Danmarks Idrætsforbund Thomas Bach og rektor på Støvring gymnasium Jens Nielsen, som hver giver deres bud på hvilken vej fritidslivet i Rebild Kommune går. Konferencen starter kl. 19:00 og er ganske gratis at deltage i. Tilmelding til Rebild Kommune på mi-ha@rebild.dk eller telefon 9988 7715.

HSØ



MERE NYT i O-Brevet: Vanvittige vejvalg og dummernik delstræk!

Redaktionen overgår nærmest sig selv i nye tiltag, for udover "verdenspremieren" med sovedyrene i O-Brevet, så præsenterer vi nu også en fast klumme (så må vi se hvor længe den holder?): **Vanvittige vejvalg og dummernik**



delstræk. Under denne overskrift vil vi præsentere vejvalg eller delstræk, som er karakteriseret med kæmpe-BOM eller helt uden for sund fornuft. Altså noget man bliver klogere af – siger de kloge!



Vi lægger ud med et dummernik delstræk fra et sommerferieløb i Lakes District i England, i et terræn som hedder Whinlatter. Prøv at tælle kurverne mellem post 6 og 7. Der er hele 25 kurver á 5 meter = et stejlt fald på 125 meter på et delstræk på 600 meter. Det er et fald på 21% i snit og på den midterste del endda op mod 33%. Nærmest livsfarligt og virkelig et dummernik delstræk!

HSØ

The difference between British and Danish orienteering – if any?

O-Brevet rækker langt ud over Rold Skov området. Vi har allerede begejstrede læsere over hele landet, og nu tages et stort skridt i international retning. 2 engagerede orienteringsløbere af irsk oprindelse, men nu bosiddende i London, Julie og Ronan Cleary fokuserer i denne artikel på forskellen mellem britisk og dansk orienteringsløb.

Orienteering in Denmark versus the UK

We first visited Jutland on our way to O-Ringen 30 years

ago - on honeymoon – and then orienteered around Aarhus in WMOC1999. So when we were asked to do the Event Advising for JWOC 2010 around Aalborg, we were really keen and of course said yes. We have met many dear friends in Northern Jutland and now return to Denmark for other events, most recently WMOC2018 in Zealand (*Sjælland*).

JWOC 2010 is when we learnt most about the similarities and differences between orienteering in Denmark and the UK (and Ireland, where we were born). By the way, we run for LOK (London O Klubb) and 3ROC (Three Rock O Club), Dublin.

Key differences (*væsentlige forskelle*)

Climb: In regions of the UK, especially Scotland and the Lake District (as Helge and Elizabeth can confirm from the Lakes 5-Days), courses can have a lot of climb. And sometimes the organizers place the Start high on the moors, so you are tired even before you start your race. (*Mange stejle stigninger og ofte langt opad til start*)

“Open” terrain: We often orienteer on moors and hills with no trees, at all. This is especially common in the West of Ireland where Ireland’s only World Cup race has been held, in Kerry. Most of the areas we race on in Denmark are wooded, with open sections like the Rold Skov areas eg Rebild Bakker. (*Mange terræner er åbne hedelandskaber i modsætning til danske skove*)



Clothing choices: in the UK orienteers must wear long pants in all events (except for Sprint or Urban) even on Hampstead Heath. If you see shorts on an orienteer in the forest, he is not obeying the



British OF rules. *(Det er et krav, at man løber i lange bukser – også i parker som Hamstead Heath midt i London)*

Start blocks for courses: It seems that in Denmark you run with your peers in a block, say W50 starts from 10.30 to 11.30. And you know your result when you leave the race-site. In the UK, you can choose from early, middle or late start times (even in National Championships unless you are a top seed) and early starters often go home without a clue of where they have finished. As a result of the above, events are more social in Denmark with people staying all day. *(I UK kan man selv vælge starttid i starten i midten eller sidst på startlisten. Derfor tager mange tidlige startende hjem uden af kende det endelige resultat, der ofte først kan læses på hjemmesiden senere på løbsdagen).*



Clubhouses: and of course this leads into your clubhouse. LOK and 3ROC can only dream of a dedicated space for meetings, coaching, barbeques, social evenings and planning tasks. But we do have club sheds for organisers' kit now, usually in someone's back garden. *(Glem alt om et klubhus, men flere medlemmer opbevarer klubmateriel i baghaven!)*

Sponsorship: SportDenmark are fantastic! The UK government grants are falling every year despite the general population getting fatter and lazier. The excuse is they are only interested in promoting Olympic/Paralympics sports. So now the

orienteeing publics are donating money to send teams to WOC, JWOC and elite events. *(Man mangler indtægter i o-sporten i UK. Tilskud fra staten falder hver år, selvom befolkningen bliver "federe og mere dovne", og ofte er landsholdsdeltagelse i international mesterskaber sponsoreret af o-løbere)*

Similarities *(alt det som er ens)*

High standard maps, although we are coming to LIDAR a bit later than Denmark. Britain started using professionally produced maps over 40 years now and these companies have raised the standard. Ireland still has mostly club mappers producing O maps, similar to the experience we have seen of Danish clubs also. *(super proff. kortmateriale – ofte tegnet af kommercielle korttegningsfirmaer i UK)*

Well organised events: challenging planning, good arenas, careful controlling so courses are fair and well organised in our experience - maybe it is different for smaller races?

All sorts of foot O events: Sprint, Night, Ranking, National, Urban, Score and Relay events. We have leagues for most of these too, especially urban races which are a growing favourite among the older women. And we are always trying to invent "new" formats: LOK's most successful new race is our Ultrasprint which some of you may have experienced on the London City Weekend: it is great fun and returns in 2020. *(Måske skal vi overveje at deltage i London City Weekend i 2020??)*





Emit or SportIdent? Like Denmark, the UK uses both Emit and SportIdent and regular orienteers have to have both types of e-card in their "O bits" bags. Emit was first introduced by the British Army and it is more prevalent where they organize events. We prefer SI and LOK use SIAC touch-free in every race we organize. *(Man bruger både Emit og Sport Ident – men nok mest SI)*

Elite success: Both countries have had their superstars; Yvette Baker (nee Hague), Heather Monro, Steve Hale, Graham Gristwood, Jamie Stevenson and Emily Benham (MTBO) and on the Danish side; Camilla Soegaard (MTBO), Allan Mogenson, Carsten Jorgensen, Chris Terkelsen, Ida and Soren Bobach, and of course the fantastic Maja Alm. Maybe because of the elite coaching process in Denmark, and government support, Danish athletes are luckier and of course success breeds success. And with a DOF chairman who knows the sport and actually competes, you have a great advantage. *(Mange roser til den danske elitemodel med stort træner set-up, da succes avler succes. Og stor ros til vores DOF-formand Walther, som vi jo heldigvis har utrolig megen glæde af i RSOK)*

We often look on Danish orienteering with envy but I suppose we in the UK are not much different: we have to deal with the same issues over access, land ownership, volunteer support, health and safety and so on. We just have to be thankful in Denmark, the UK and Ireland that we can still get out into the woods to enjoy nature and challenge ourselves through our wonderful shared sport - orienteering.

Julie and Ronan Cleary, London Orienteering Club & 3ROC, Dublin

Orientering i Hansestadt Hamburg

Freie und Hansestadt Hamburg stod der på o-kortet til prologen ved Hamburg-OL i weekenden den 9-12. august. Og så selvfølgelig, at løbsområdet hed "Övelgönne". *Freie und Hansestadt* – prøv lige at smage engang mere på ordene! Ordene stammer fra byens status som bystat i den tyske delstats-

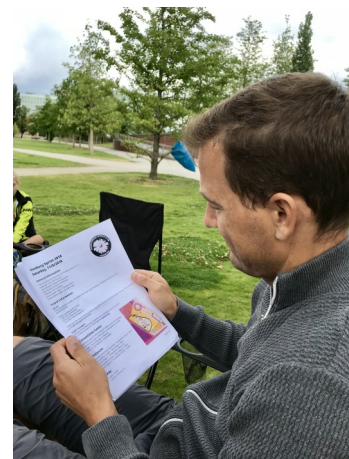


struktur, og en årtusinde år gammel tradition for at være et betydeligt handelscentrum. Og Hamburg har virkelig noget at have det i. Den er Tysklands rigeste by målt på alle parametre, og der bygges stort og ambitiøst alle steder. Selv Reeberbahn og de skumle havnekvarterer er blevet mondæne med den nye Elbphilharmonie, dyre hoteller med roof-top barer og et mylder unge, smarte og selvbevidste tyskere, der flasher mode og nyeste trend på cafeerne.

O-Brevets Tysklandskorrespondent opsøgte Søren Flyvbjerg på stævnepladsen i Lohseparken midt i HafenCity, der er navnet på Hamburgs nye bydel, der har rejst sig som en *Vogel Phönix* af det tidligere havnekvarter.

Hvorfor er du kørt til Hamburg for at løbe orienteringsløb?

Vi har taget tilløb til Hamburg et par gange, men i år lykkedes det. Så vi har lavet en familieweekend ud af det, og det er et fint koncept med prolog, 2 x sprint lørdag og en mellemdistance i skov om søndagen. Vi sprang nu over prologen, og tog en tur i Miniature Wunderland. Verdens største modeljernbane som er vildt imponerende med tusindvis af detaljer. Virkelig et besøg værd.



Hvad fascinerer dig mest ved at løbe i en storby som Hamburg?

HafenCity er et imponerende og meget interessant område som både rummer historie og moderne byudvikling. Mange detaljer, kanaler, broer, mennesker overalt og udfordrende orientering. Jeg lavede dog stort set de samme fejl som i Danmark, så på den måde følte jeg ikke, at det var anderledes.



Hvordan oplever du vores naboer syd for grænsen?

Mit indtryk er, at der er styr på tingene. Tyskere er meget imødekommende og serviceorienterede og så rummer landet jo en imponerende historie, der rækker langt ud-



over det mørke kapitel i 1930'erne og 40'erne.

Er der forskel på dansk og tysk orientering?

Nej, grundlæggende ikke. Eneste jeg bemærkede var, at ved start hed clear-enheden "löschen" og test-enheden hed "prüfen". Og så var der en dame i startboksen, som blev ved med at tale tysk til mig, selvom jeg ikke forstod meget af, hvad hun sagde.



Hvordan har du det selv med det tyske sprog?

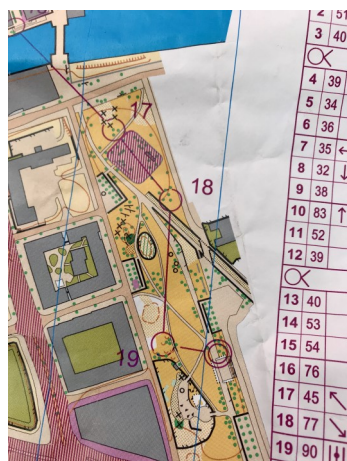
Uha – ikke specielt godt. Kan klare mig til husbehov, men mangler træning. Men vi hører det jo aldrig til daglig, og det er langt sværere at tale end at forstå.

Hvordan ser du Tysklands rolle i Europa?

Jeg opfatter ikke Tyskland som en decideret stormagt, når det kommer til magt og militær. Det forvalter de med fin diskretion. Men landet er jo motoren i Europa og et meget vigtigt land i det europæiske samarbejde.

Hvorfor tror du at Tyskland, som er et stort og betydningsfuldt land, kun er en miniputnation i o-løbsmæssig sammenhæng?

Jeg kender ikke meget til deres internationale resultater, men véd, at de ikke er prangende. Det er faktisk lidt overraskende i betragtning af, hvor mange indbyggere landet har. Men måske har de slet ikke haft tradition for o-løb, som det er tilfældet i de skandinaviske lande. Jeg vil tro, at fodbold og håndbold fylder utroligt meget i sportslandskabet herhede.



Skal du løbe flere o-løb i Tyskland i fremtiden?

Ja, det vil jeg bestemt ikke udelukke. Vi tager gerne til Hamburg igen, da vi ikke kender byen særligt godt. Den har givetvis meget at byde på.

Også er det jo også en god anledning til at stoppe ved grænsebutikkerne, hvor vi kan proviantere slik, lidt øl og meget nutella. Ikke specielt sundt for kroppen, men sundt for sjælen når de gode sager skal nydes!

Mit viele Orientierungslauf-Gruesse

Søren Flyvbjerg/HSØ

RSOK Klubmesterskab – Troidene er flyttet ind i nye hjem

Ferien er overstået for de fleste, lørdagsløbene og ungdomstræningen er startet.

11 august var der sæsonstart med afholdelse af klubmesterskabet.



Sidste års klubmestre Ida og Anne Riis Madsen og Simon Reimers stod for tilrettelæggelse og afvikling af et pointløb med start ved klubhuset.

30-35 medlemmer, fordelt på 4 klasser deltog.

Efter en grundig instruktion blev grupperne sendt i skoven, og så gjaldt det om at samle flest point på den tildel-



te tid, som var forskellig for holdene. Overskridelse af tiden blev straffet med ± 10 point for hvert minut. Da der er stor aldersspredning i de 4 klasser, blev pointene efter et sindrigt system korrigeret for løbernes alder, det resul-



terede i følgende klubmestre:

Mini: Gustav Ziethen

Ungdom: Gertrud Riis Madsen

Damer: Minna Hald Andersen

Herrer: Jørgen Bruun



Ud over de aktive løbere var en del medlemmer mødt op for at heppe og hilse på efter ferien.

Mens løberne var i skoven, havde Jette og Otto fået gang i grillen, så efter kåring af mestrene kunne alle samles udenfor klubhuset ved de medbragt borde og stole og nyde mørbrad og pølser med diverse tilbehør. Mens maden blev nydt, gik snakken ivrigt om vejvalg, bom og tidsforbrug, men også om oplevelse i sommerferien og om de mange mesterskabsstævner, der i de kommende måneder er på programmet.

JM

Træningsløbsstatistik:

11/8 36 deltagere (Klubmesterskabet)

18/8 29 deltagere

Slædehunden Jack

Jack er selvfølgelig Mathilde Riis Madsens hundehvalp. Det sødeste sovedyr man kan tænke sig!



Salg, køb og især bytte af klubbetøj

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

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

Redaktionelt

Begejstringen over tysktimerne i skolen kan ligge på et meget lille sted hos langt de fleste elever. Og det er beskæmmende hvor få voksne danskere der taler eller forstår tysk. Så går det betydeligt bedre med engelsk, som døgnet rundt fylder vores ører gennem fjernsyn,

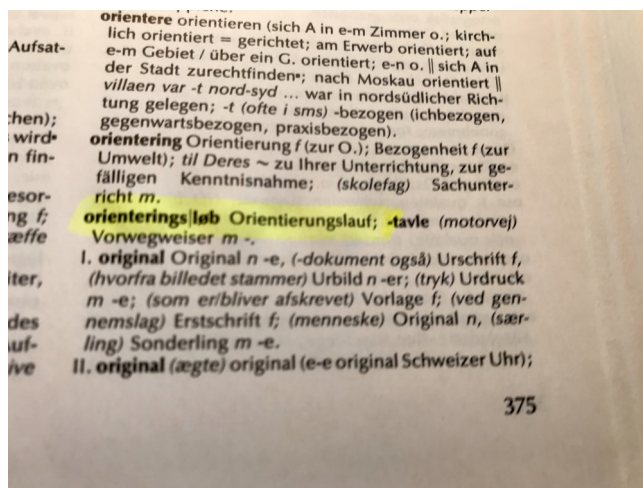




computer og radio.

Men hvorfor har vi danskere denne tysk-fobi? Tyskland er vores største nabo, og landet er lokomotivet i europæisk udvikling. I klar modsætning til den skrantende kolonimagt Old Britannia, der med brexit har meldt sig ud af det gode selskab med helt ukendte og kaotiske konsekvenser for samhandel og europæisk udvikling.

O-Brevet har i dette nummer sat vort eget og beskedne fokus på netop tysk og engelsk, med artiklerne fra vore venner i London Orienteering Klubb og Søren Flyvbjergs oplevelser i Speicherstadt ("*Speicher*" betyder gamle varehuse!) i Hansestadt Hamburg.



Dermed er det dokumenteret, at orienteringsløb både nedbryder grænser og at o-løb har skabt sit helt eget lille indre marked med et fælles sprog. For uanset om man løber i Tyskland eller England, kan man jo både læse og forstå et orienteringskort. Har man brug for mere? I får alligevel redaktørens 3-trins opskrift til at tale tysk, som han faktisk håndterer på udmærket vis:

Lær ca. 100 tyske ord udenad.

Drik mindst 2 Bier vom Fass, gerne lidt hurtigt og,

Prøv så vidt muligt, at placere udsagnsordet sidst i sætningen.

Greetings und Grüsse.

Redaktionen/HSØ

NÆSTE NUMMER UDKOMMER MEDIO OKTOBER 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

- 8/9 RSOK Træningsløb**
Startsted – 16 – St. Økssø
Start mellem 13-13:30
Kort: Rold Skov Mosskov
- 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 – 7/9
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: Stendal Øst
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.
- 20/9 Natteravn 3**
Tilmelding – 14/9
Arrangør: Endnu ikke oplyst
Kort: Finderup
Natløb.
- 21-22-23/9 Eurometing Publikumløb**
Internationalt løb med verdenseliten
Publikumløb – se eliten og løb selv bagefter
Fredag – Kolding Nord
Lørdag – Assens, Fyn
Søndag – Christiansfeldt
Se nærmere på o-service.
- 22/9 RSOK Træningsløb**
Startsted – 3 – Havdalspladsen
Start mellem 13-13:30
Kort: Rold Skov Nørreskoven
- 23/9 Divisionsløb OP/NED-rykningsmatch**
Tilmelding – 16/9
Arrangør: OK PAN
Kort: Rosenholm
*Divisionsløb, hvor RSOK måske rykker op i 2. division.
Løbsterræn som vi sjældent kommer i.*
- 26/9 Nordjysk Nat-mesterskab 3**
Tilmelding – Endnu ikke oplyst
Arrangør: Aalborg OK
Kort: Vester Aslund
Tredje afdeling af natmesterskabet i en fin lille skov.
- 27/9 Natteravn 4**
Tilmelding – Endnu ikke oplyst
Arrangør: Endnu ikke oplyst
Kort: Harrild Hede Syd
Natløb.
- 29/9 RSOK Træningsløb**
Startsted – 13 – Tveden P-plads
Start mellem 13-13:30
Kort: Rold Skov Vælderskoven
Kort: Bøgsted Plantage
Fjerde og afsluttende del af de nordjyske natmesterskaber.

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.

