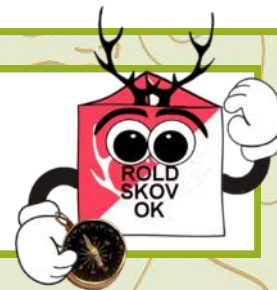


O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 38 – Marts 2019



Bliver vi klogere?

Ja – absolut, hvis man ellers ser nærmere på de mange fotos af deltagerne på banelægningskurset. Det er i hvert fald koncentration og fordybelse over pc'en, der præger deltagerne.

Efter professionelle og kompetente oplæg fra blandt andet Walther Rahbek var opgaven for de fremmødte, at de skulle lave banerne til det træningsløb, som de er sat på som arrangør af i forårssæsonen.

Kursisterne blev yderligere mandsopdækket af kapaciteter som Otto Møller og Elizabeth Borchorst, som kiggede deltagerne over skulderen. Og det kom der faktisk rigtigt gode baner ud af, for deltagerne kastede sig ud i opgaverne med ildhu. Orla Vitting udtrykte *"man kan jo altid lære noget nyt"*, og Morten Kappel var også tilfreds med aftenen. *"Der går lidt lang tid mellem jeg laver baner, så det er super med råd undervejs til at håndtere vanskeligheder som kortvend og andre finesser i systemet"*.

Arne Mortensen og Troels Andersen dannede par omkring et t-løb i Nørreskoven, og de fik i den grad også skruet nogle

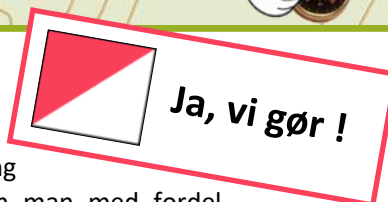
rigtigt gode baner sammen.

Deltagerne blev ikke helt færdige, men som instruktør Otto Møller kon-

kluderede, så er banelægning en proces, som man med fordel kan arbejde med over flere gange. Det bliver banerne kun bedre af. Og så slog han også et slag for, at man indarbejder orienteringstekniske momenter i t-løbsbanerne, blandt andet med afsæt i den manual som Elizabeth Borchorst har lavet.

På alle måder en udbytterig aften, som sagtens kan gentages til efteråret.

HSØ



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 38 – Marts 2019



Otto blev hædret

Otto Møller fik klubbens flotte hæderspris, Svend Jensen Prisen, på generalforsamlingen sidst i januar. Den for-

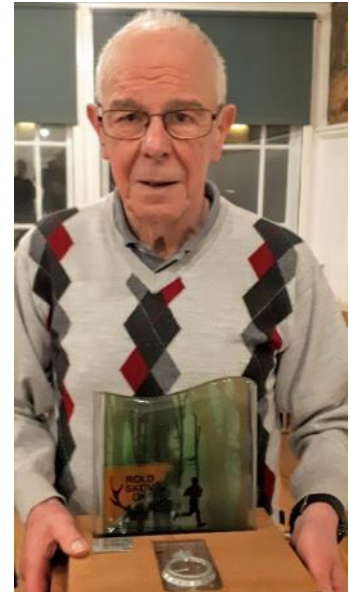


nemme pris blev indstiftet i forbindelse med klubbens 75 års jubilæum, og består udover hæderen af et usædvanlig smukt unika glaskunst udført af glaskunstneren Gitte Klarup fra Skørping.

Prisen blev overrakt til Otto med baggrund i hans imponerende indsats siden klubbens genstart i 1978, hvor Otto var et af de første medlemmer på listen. Siden da han har varetaget utallige opgaver i klubben, tidligere

oftest som fast mand i målteltet. De seneste mange år har Otto været et aktivt medlem af arrangementsudvalget, hvor opgaver som stævneleder og banelægger ved R2-Dages – og det kommende DM Mellem - har stået på programmet. Og så er han også aktiv i kortudvalget, hvor han rentegner, vedligeholder it-programmer, vejleder t-løbsarrangører og varetager kortprint. Tillykke til Otto.

HSØ



Nordkredsens aktivitetspokal

På klubledermødet for de nordjyske klubber, som blev afholdt i januar måned, overrakte formanden for Nordkredsen Claus Poulsen kredsens aktivitetspokal til klubformand Ole Jensen. Han motiverede hæderen med Oles store arbejde med at udvikle Rold Skov OK til en stor og velfungerende klub med mange aktiviteter. Klubben er i Oles formandstid vokset fra en lille klub til at omfatte blandt andet rekruttering, ungdomsafdeling, flerdagesarrangementer herunder DM'er, kortproduktion, interne kurser og uddannelse, senioraktiviteter og sociale begivenheder, samt pressefunktion og udgivelse af klubblad. Alt sammen initiativer der samlet set har skabt en stor og velfungerende klub.

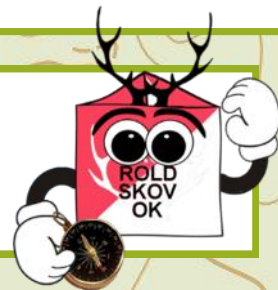
Tillykke til Ole.

HSØ



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 38 – Marts 2019



Man kan få tinnitus af o-løb, men "No worries, Mate"!

Termometeret i bilen stod på 44 grader, da vi parkerede ved den lille stævneplads nede ved Pearl Beach ca. midtvejs mellem Sydney og Newcastle. "No worries Mate",



linjer. Men som vores datter Lotte, der er læge på et hospital, siger: Husk på hvor mange der rent faktisk overlever her nede – hver eneste dag!!!!

Nå, men med et o-kort i hænderne glemmer man hurtigt den slags bagateller. Opgaven gik ud på at tage så mange poster som muligt på 45 minutter. Og de var ret nemme, for alle definitioner var stikryds, vejsammenløb eller lysmaster på villavejene.

Udfordringen var mere at håndtere varmen og forsøge at tilrettelægge vejvalgene så mest muligt var i skygge. Skovstierne var dækket af nedfaldne blade fra eucalyptustræerne, og overalt var der eksotiske lyde fra fuglelivet. Farvestrålende papegøjer, magpies, der er en slags skade som fløjter hele melodier, hvide og gule kakaduer i hopetal og ikke mindst kookaburras eller latterfugle, der nærmest lyder som om de skraldgriner af en.

Men hvor kommer høreskaden tinnitus ind i billedet? Jo - herskarer af cikader bidrog til støjniveaueet med alt hvad de kunne. Det lød nærmest som samtlige wienerphilharmonikere var på overarbejde med at file løs på ustemte violiner og andre strengeinstrumenter. Efter disse australske trængsler var det godt at kaste sig i Stillehavets bølger nede ved stranden på Pearl Beach. Vandtemperaturen var +25 grader. *No worries Mate!*

HSØ

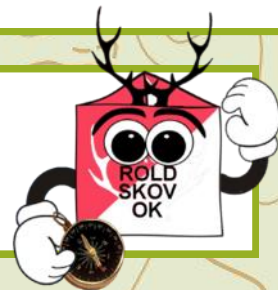
sagde en australier fra Central Coast Orienteers, som i øvrigt kunne kende os fra det seneste besøg Down Under for 3 år siden. Nok mest fordi der kun sjældent deltager danskere i træningsløbene på de kanter.

På kortet stod der følgende tekst: "Stay on paths and tracks, NO entry on the forest floor". Hernede har de nemlig en helt speciel form for den kendte børneleg-jorden er giftig! Og det er den, for i den australske sommervarme er der godt gang i australian tigersnakes, eastern brown snakes og andet kryb, der med glæde vil sætte hugtænderne i et par smække o-løberben. Faktisk var jeg få centimeter fra at træde på en tigersnake, da vi i starten af ferien gik ad en sti ud til et udsigtspunkt. Den blev formentlig lige så forskrækket som jeg, og det er sandsynligvis årsagen til, at jeg er i stand til skrive disse



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 38 – Marts 2019



Nye profiler i bestyrelsen: Mette Flyvbjerg og Rikke Winther Vangsgaard

Ved generalforsamlingen trådte der 2 nye profiler ind i bestyrelsen. Redaktionen var selvfølgelig på pletten, og kan derfor præsentere hhv. Rikke og Mette, som vi har stillet nogle nærgående spørgsmål.

Fortæl lidt om din o-løbskarriere:



Rikke: Jeg har været medlem i Rold skov OK siden 2011, med en afstikker til Norge fra 2013-2014 hvor jeg var medlem i Haugesund IL. Haugesund IL har en årelang tradition for at deltage i Nord-

jysk 2-dages, så det giver et hyggeligt gensyn med gamle klubkammerater hvert forår. Gennem årene har mit aktivitetsniveau været svingende og det har de seneste år været præget af, at vi har fået to børn. Jeg satser på et stigende aktivitetsniveau i takt med, at børnene bliver ældre.

Mette: Ha-ha... karriere er vist så meget sagt. Da jeg flyttede sammen med Lars i 1996 var han allerede medlem af klubben og jeg var også medlem et par år. Det var dengang man købte et kort til træningsløbet for ca. 18 kr., og så tegnede posterne på med en sprittusch uden på en plastiklomme. Men hvis jeg husker rigtigt blev det mest til at skubbe en barnevogn rundt på en let bane. Var dog med til nogle af klubbens C-løb som hjælper i børneparkeringen.

Da Anna pludselig fik interesse for o-løb for ca. 5 år siden, meldte jeg mig ind igen og blev hurtig bidt af det.

Har som tandlæge et meget stillesiddende arbejde med åndsvage arbejdsstillinger, så det er rigtig dejligt, at komme ud i naturen og få brugt kroppen og hovedet på en anden måde.

Hvad er dine ambitioner omkring orienteringsløb:

Rikke: Mine ambitioner med o-løb lige nu er primært at få noget motion, frisk luft og gode naturoplevelser. Der ud over vil jeg gerne deltage i divisionsturneringen samt de lokale stævner Rebild-2-dages og Nordjysk-2-dages. Når jeg løber o-løb er det i klasse D21.



Mette: Jeg bryder mig helt grundlæggende slet ikke om at løbe, men er helt klart blevet bidt af, at man hele tiden kan blive udfordret på orienteringen. Synes, at det er rigtig fedt, at man kan

klare sig ok, selv om farten er skildpaddeagtig, hvis bare man holder hovedet koldt. Det kunne dog være rart at blive skadesfri og komme lidt mere op i fart. Løber D45 til konkurrencerne og fortryder hver gang jeg står i en startboks, at jeg har tilmeldt mig, men det er jo glemt igen, ligeså snart kortet er udleveret.

Hvordan ser du klubben om 2-3 år og hvad er dine fokuspunkter for dit bestyrelsesarbejde:

Rikke: Klubbens fremtid ser i mine øjne lys ud. Vi skal holde fast i den gode udvikling klubben er inde i. Det gør vi ved fortsat at have et bredt udvalg af aktiviteter for o-løbere i alle aldre og holde fast i de traditioner som

O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 38 – Marts 2019



Nye profiler i bestyrelsen, fortsat ...

er bygget op gennem årene. Samtidig skal vi fortsætte udviklingen og have endnu flere o-løbere på medlemslisten. I disse år flytter rigtig mange børnefamilier fra Aalborg og andre store byer til Skørping og Støvring, familier som både vil naturen og foreningslivet i de lidt mindre samfund. Her er der et stort potentiale og vi skal sikre at information om alle klubbens aktiviteter og tilbud når bredt ud og frister nye medlemmer. I mit arbejde i bestyrelsen vil jeg have fokus på at sikre god kommunikation til medlemmer og potentielt nye medlemmer om aktiviteter i klubben. Der udover håber jeg at kunne bidrage med nye ideer og friske øjne på klubben som helhed.

Mette: Jeg synes, at på de få år jeg har været medlem af klubben i denne omgang, er der sket en ret eksplosiv udvikling både i medlemstal, men også i antallet af aktiviteter og bredden af disse. Det tror jeg klubben har en god mulighed for at holde fast i. Jeg tror ikke antallet af medlemmer fortsætter med at stige så kraftigt og finder det rigtig vigtigt, at kvaliteten af det aktivitetsudbud klubben har, fortsat er rigtig højt. Alle skal føle sig lige velkomne, både dem, der kun ønsker at komme til T-løbene om lørdagen og dem der bruger o-service flittigt.

Og der skal gerne bevares en fællesskabsfølelse, der gør, at mange har lyst til at tage et nap med, når der skal arrangeres stævner. Det har også været fedt at se opbakningen til Walthers tilbud om voksen-træning, der viser, at man altid kan lære nyt. Og så er det bare rigtig vigtigt for mig, at vi fastholder stort fokus på vores børne- og ungdomsafdeling. De unge løbere lærer at koncentrere sig og holde hovedet koldt i pressede situationer, oplever naturen året rundt og har det super sjovt sammen, når de er afsted til løb og træningssamlinger med løbere fra resten af Danmark. De opnår færdigheder, som de kan bruge gennem hele livet.

Hvad laver du, når du ikke er bestyrelsesmedlem i RSOK:

Rikke: I mit "civile liv" er jeg ingeniør indenfor vand og miljø og har siden 2015 været ansat i COWI i Aalborg. Jeg er gift med Nicolai og mor til Astrid (4) og Ida (1).

Mette: Som allerede nævnt er jeg privat praktiserende tandlæge med klinik i Støvring.

**Rikke Winther Vangsgaard og Mette Flyvbjerg
Redigeret af HSØ**

Dit allerbedste sovedyr

Sovedyret holder en lille vinterpause. Mest fordi ungdomsafdelingen har vinterferie, og der har, trods flere forespørgsler, ikke været voksne klubmedlemmer, som har haft lyst til at præsentere netop deres sovedyr i O-Brevet. Selvom de utvivlsomt findes! Vi bringer alligevel et billede af "MOKO", der er en sød abe, som er i familiepleje hos chefredaktøren!

Men bare rolig – "Dit allerbedste sovedyr" vender tilbage i næste nummer.

HSØ

Vil du også gerne have dit sovedyr i O-brevet?
Så send et billede af din allerbedste bamse til
hanebuen23@gmail.com og skriv, hvad sovedyret hedder, gerne ledsaget af en lille historie.



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 38 – Marts 2019



Denne teknik skal du bruge til Påskeløbene 2019.

Vi har bedt klubbens absolut bedste tekniker, TOP NORD Talenttræner Johan MacLassen, om at komme med gode råd til hvordan du angriber banerne til Påskeløbene. Dette er den første artikel -derefter følger en beskrivelse af terrænerne for de enkelte etaper.

Årets påskeløb afvikles i et særdeles udfordrende terræn, som flere gange har været udgangspunkt for danske mesterskaber og andre store stævner.

Her er det vigtigt at anvende den rigtige o-teknik og tilpasse løbstempoet herefter.

På <http://omaps.worldofo.com/> kan man finde mange kort og baner fra de 3 områder – så snus lidt, men først mine bud på o-teknik og andre "fi" til hvordan man kan løse de udfordringer, som banelæggerne stiller jer.



Kompas:

Jeg tager ALDRIG kompas-kurser hvor jeg drejer på en skive og følger kompasset møjsommeligt.

Det er nemlig besværligt og tidskrævende. Kompasset bruges til følgende:

Sikre mig at mit kort er nordvendt – dette er især vigtigt ved ind/udløb til post. Sikre mig, at en given sti jeg kommer ud til, går den rigtige retning (jeg kan jo være havnet på den forkerte side af et kryds). Og give mig en generel retningsangivelse, hvis jeg skal løbe over noget fladt og åbent terræn.

SSU (Sidste Sikre Udgangspunkt):

Er det sidste sikre punkt på et stræk, inden I laver det egentlige "postpluk". Det er super vigtigt at have sådan et punkt, som man kan vende tilbage til, hvis man ikke finder posten i første hug.

Kig op:

En af de vigtigste teknikker, er at "kigge op". Så ser du terrænet og eventuelt selve postskærmen.

Orientering på forkant:

Betyder at du bevæger dig frit, da du har styr på kort og kompas, og "blot" skal se de vigtige markante terrængenstande, som du har planlagt at orientere efter. Når man løber på forkant oplever man flow og sikkerhed i orienteringen.

Orientering på bagkant:

Er en langt mere stresset affære, hvor man konstant kigger på kortet, er i tvivl og hele tiden korrigerer retning. Når du ser en genstand skal du først til at finde den på kortet. Det er den forkerte rækkefølge, for det betyder at du konstant bliver bremsset. Eneste løsning er at standse op og lave en plan og så sætte farten ned, således du igen kommer på forkant med din orientering.

BOM!!!

De er nok uundgåelige, og når I nu havner i dem (for det er utopisk at tro, at I løber fejlfrit alle dage), så gør følgende:

Heden – bom i dette terræn er skidt, for man kan blive meget væk. En metode er at søge op (find det højeste punkt), og så forsøge at læse dig inde ved at se på de omkringværende detaljer. Ellers så søg de markante terrængenstande, alternativt tilbage til sti/skov og vide om man går mod S eller N, og så læse sig ind her.

Skoven – teknikken er i og for sig den samme som på heden, men du kan ikke se ret langt, så det at søge op er ikke nødvendigvis løsningen.

Alle bom SKAL minimeres og det gøres ved hurtigst muligt at søge retur til SSU – lige så snart du har på fornemmelsen af, at den er gal. Teknikken med at "fise" rundt i panik har **ALDRIG** virket, men ser sjovt ud på O-Track bagefter.

Johan MacLassen

O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 38 – Marts 2019



Denne teknik skal du bruge til Påskeløbene 2019, fortsat

Illustration af vejvalg

Post 4 til 5:

Kompas på – løb ca. Ø til brandbæltet. N på op til den åbne stribe. Ø forbi den første åbne stribe mod nord ind ad nr. 2, få fat i lysningen og hold retning ind til højen.

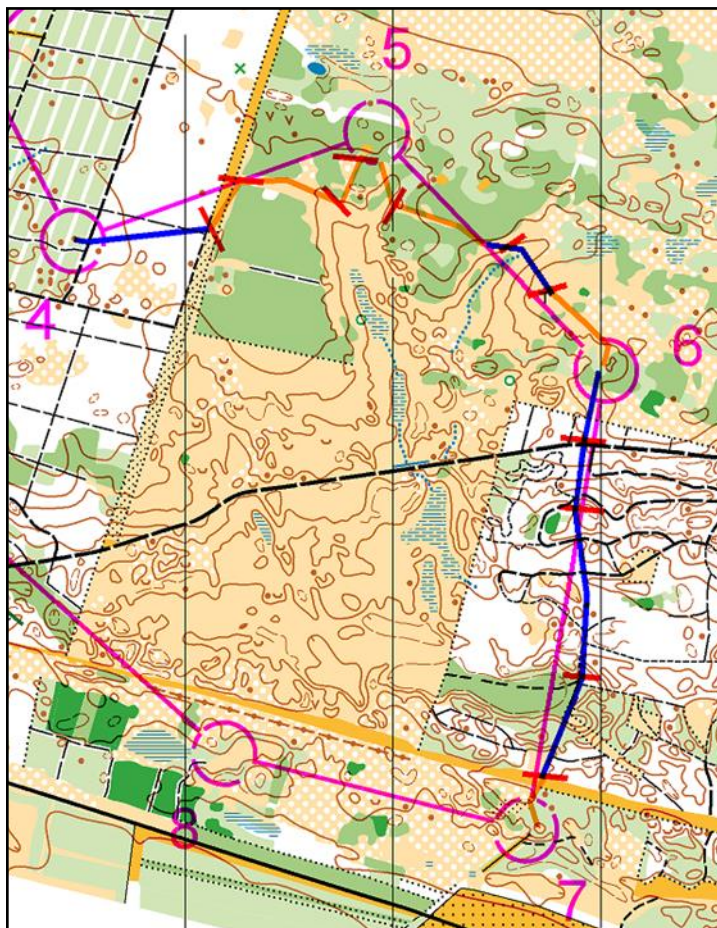
Post 5 til 6:

SØ ud af posten, for bi 1 gul stribe og en grøn stribe, og fang en lang gul stribe mod øst, hold retningen igennem det grønne og kantløb spidsen af slugten i det gule. Se tårn og hold retningen mod det grønne skovområde, se den gule stribe ind mod højen.

Post 6 til 7:

Løb mod S, skal se følgende: stor sti, markant høj, grønt område (skulle gerne kunne se der hvor stien går ind i skoven – hul i trætoppene). Forlæng stien ud til brandbæltet, og kantløb den gule område med lavningen og styr ind mod posten (gul høj.)

Johan MacLassen



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 38 – Marts 2019

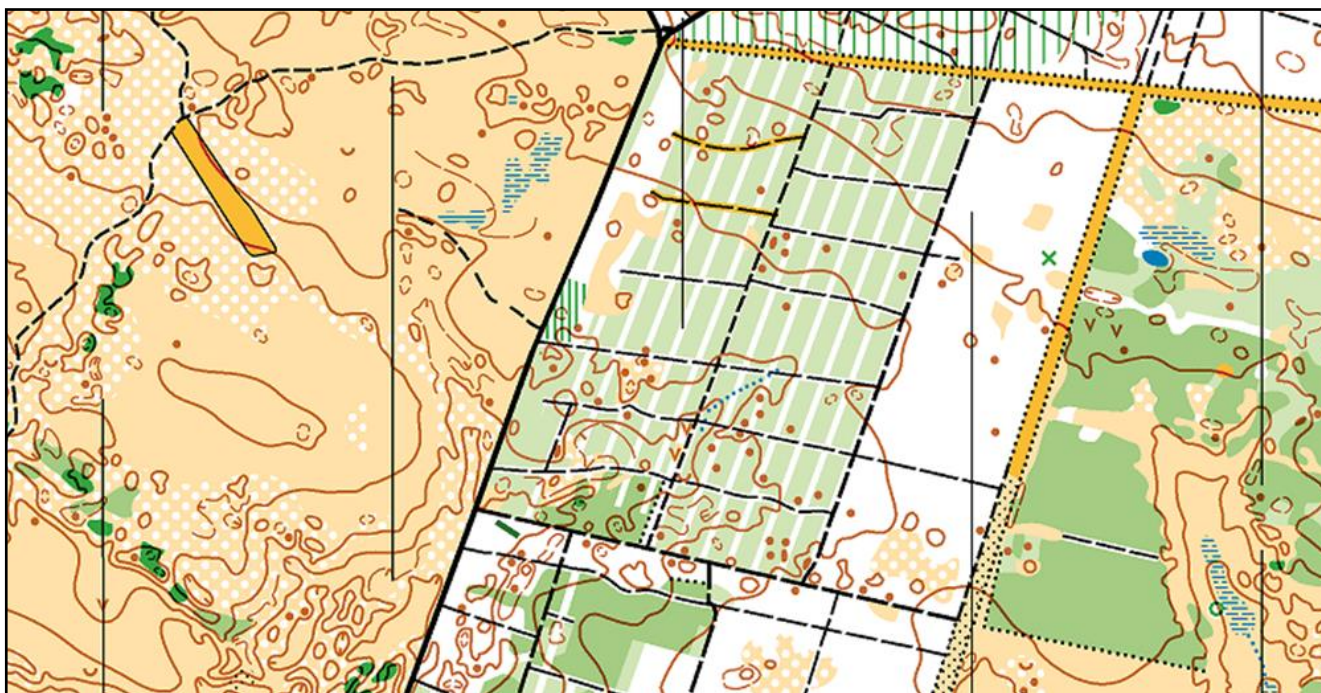


Sådan er Påskeløbsterrænerne, 1. etape - Nr. Vosborg

Klart den nemmeste af de 3 etaper. Et kig på kortet afslører, at der er tale om en typisk plantage med stier i kvadratisk mønster. Kurvebilledet er ikke fladt, men med store bløde kurver. Den østlige del er primært et stort hede område med få detaljer, hvor man kan se langt, så find de store markante terrængenstande og lad dem styre din retning. Den vestlige del er mere lukket med mange grønne områder og en del mose og grøfter. Dette område burde ikke give de store udfordringer, så orientér som hvis I var i Rold Skov. Når I er på heden så find

de store detaljer og klø på. I skoven, sørg for at holde retning, ikke med en egentlig kompasskurs, men brug det til at have en generel idé om retning og brug detaljerne på kortet til at styre afstand og postpluk. Det bliver en etape med hurtige løbstider. Se op – for du kan se langt i denne skov.

Johan MacLassen



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 38 – Marts 2019



Sådan er Påskeløbsterrænerne, 2. etape - Sdr. Vosborg

Et løbsområde med flere forskellige terræntyper. Den vestlige del er også et stort hede område og et af Danmarks sværeste af slagsen, da det er en blanding af flade åbne stykker, mange fine små kurvedetaljer, og en masse spredte og tætte bevoksningsklatter (lad være med at blive væk, for så bliver det rigtig svært). Den østlige del er en god blanding af 1. etapes "lidt kedelige" plantage, tætte områder med indlandsklitter og endnu et åbent område med nogle meget markante grønne områder. Specielt i hede området er det vigtigt at vide hvornår man kan sætte fart på og hvornår man ikke kan – det er her jeres planlægning kommer ind. Den NV del af heden

bliver den store udfordring – her skal farten helt ned og finorienteringen skal i brug. Forsøg at simplificere kortet ved at løbe efter de store markante terrængenstande og så kun læs på de få vigtige detaljer ind til posten. Det er bedre at løbe en lille omvej og få et godt, sikkert indløb. Banelæggeren vil med sikkerhed lave en del meget korte stræk for at stresse løberen, så helt ned i fart og tag en post af gangen!

Johan MacLassen



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 38 – Marts 2019



Sådan er Påskeløbsterrænerne, 3. etape - Stråsø

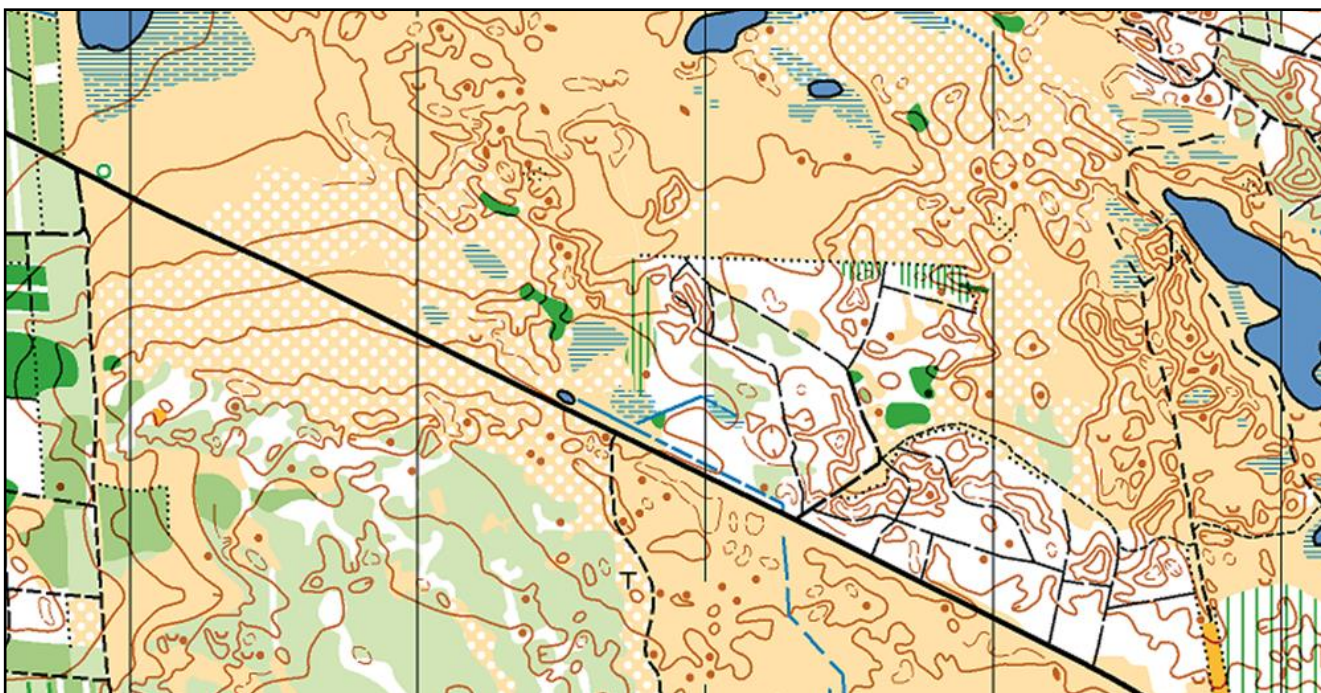
Terrænet er lidt en gentagelse af de to forgående dage, den NV del er igen det "lidt kedeligt" plantageområde fra 1. etape, hvorimod den sydlige og østlige del minder om 2. etape, men med en langt større andel i et detaljeret skovklædt klitområde, der ligner Blokhus Klitplantage.

Teknikkerne vil være en gentagelse af ovenstående hvad angår det heden og plantagen. Men hvad angår "indlandsklitterne", så er der en masse af stier som du kan bruge. Det skal nævnes at der er anvendt en special-signatur til angivelse af MTB spor i skoven. Det er en

mindre stiptet linje med meget lille mellemrum mellem stribterne.

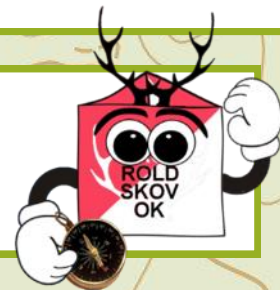
Har I spørgsmål, så skriv til biomac2@outlook.com. Tilbage er der bare at ønske jer alle held og lykke til påskeløbene – håber ovenstående kan medvirke til en super fed o-oplevelse i noget af Danmarks sjoveste terræn.

Johan MacLassen



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 38 – Marts 2019



Blæst ind i 2019

Årets første storm strøg over landet, da RSOK traditionen tro 1. Nytårsdag afviklede Tømmermændsløbet.



Løbet blev i år afviklet i Sekshøje Plantage, et spændende og afvekslende område, hvor der i mange år ikke har været løbet o-løb. Den stridende blæst, der strøg gennem området, bevirkede, at stævnepladsen måtte flyttes i læ mellem nogle tætte graner. Her måtte der kæmpes hårdt for at få et telt op at stå.

På trods af blæsten mødte mange op til denne friske start på det nye år. Mange af klubbens egne medlemmer deltog, men også løbere fra klubber så langt væk fra som Horsens, Silkeborg, Viborg og Hjørring mødte op. Løbet er det 21. i rækken af Tømmermændsløb, og man kan høre, at det for mange er blevet en tradition at starte det nye år på denne måde. Alle fik en god tur på de 4 spændende baner, som Elizabeth Borchorst var mester for, og som hun fik stor ros for.

Mens løberne var i skoven, var der tændt op under suppegryden, så alle i mål kunne varme sig med et krus af Oles hjemmelavede suppe. Også

grillen var blevet startet, så det var muligt at få den værste sult stillet med et par grillpølser.

Den nye sæson er hermed skudt i gang, og forude venter mange spændende løb.

Jonna



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 38 – Marts 2019



Redaktionelle forventninger

Fra og med dette nummer af O-Brevet kan vi byde velkommen til Kirsten Kjær Andersen, som er trådt ind i redaktionen.

Kirstens primære opgave i redaktionen er at designe og opsætte bladet i den vanlige flotte stil, som gør O-Brevet til et af de flotteste klubblade i hele orienterings-Danmark. Og som du måske allerede har bemærket, så har Kirsten kompetente hånd allerede lavet et par justeringer på bladets layout.

Vi har spurgt Kirsten om, hvad hun mener om klubbens kommunikation, og om hendes forventninger til arbejdet i redaktionen, men først lidt om hendes o-løbskarriere:

Jeg har været ungdomsløber i OK Pan i perioden 1976–1981. Herefter flyttede jeg til Aalborg og senere til Skørping. Og for godt et års tid siden genoptog jeg så o-løb, nu i RSOK.

I OK Pan var man rigtig dygtige til at involvere os ungdomsløbere i klubbens opgaver, bl.a. med at arrangere ture og aktiviteter for ungdomsafdelingen. Vi stod også for klubbens blad, så jeg har mange gange været med til

at trykke bladet på en gammel offset trykkemaskine på Huset i Århus. Vi mødte ofte nysgerrige blikke, når vi stod og trykkede PAN-posten – det var vist ikke alle i Århus, der var klar over, at PAN er en o-klub.

Jeg glæder mig til at være med i arbejdet omkring RSOK's klubblad, O-brevet. Det er en vigtig del af informationsstrømmen i klubben og kan give baggrundsinformationer på en helt anden måde end en hjemmeside kan. Og måske oveni købet være med til at starte en debat om et aktuelt klub-emne.

Artiklerne om aktiviteter, planer og boblende ideer tegner samtidig et godt billede af klubbens nerve og identitet. Og det er specielt vigtigt i en tid, hvor RSOK får mange nye medlemmer, der gerne vil lære deres nye klub og klubkammerater at kende.

Så ikke mindst i fremtiden vil O-brevet være et værdifuldt aktiv, det er spændende at være en del af.

Jeg bor i Skørping og arbejder med softwareudvikling i firmaet Commentor i Aalborg.

Kirsten Kjær Andersen



Træningsløbsstatistik:

1/1	99	Tømmermændsløb
26/1	18	Suppeløb
9/2	20	Orlas Overraskelser

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

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, Helge Søgaard og

Kirsten Kjær Andersen

O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 38 – Marts 2019



Redaktørens klumme

Flyttedag

Så er vi i gang med et nyt år med masser af muligheder og nye mål, perspektiver og opgaver for RSOK. Det bedste jeg ved, er at flytte ind i en ny kalender. Her er det allerede afsløret, at jeg stædigt holder fast i min papirkalender, som giver mig overblik og struktur på årets mange opgaver og begivenheder. Og så er det rendyrket forventningsglæde, at skrive alle løbsmulighederne og kommende aktiviteter ind i en helt frisk kalender, der signalerer et helt uendeligt langt år, som er lige til at gå ombord i. Det skal nok blive godt – blandt andet fordi vi har orienteringsklubben, hvor der altid er både muligheder og engagement fra en kreds af mennesker, der vil noget godt med sig selv og deres omgivelser.

Retten til at synge vores sange

Selv her i marts er det svært at ryste julen helt af, for kort før juleaften blev freden forstyrret af, at man på en af landets ypperste genifabrikker, selveste Copenhagen Business School (CBS), havde forbudt afsyngelsen af et af de danske nationalklenodier, nemlig "Den danske sang er en ung blond pige". Angivelig fordi den virkede ikke-inkluderende og stødende på en underviser af anden etnisk herkomst.

Sagen fik mig til at tænke på vigtigheden af, at vi - uden at være bagstræberiske, eller afvisende for nyt og andre kulturer – alligevel tør holde fast i det, som er vores kulturarv og dermed en del af vores identitet. Noget som vi jo også har respekt for, når vi færdes i andre lande eller

miljøer, som også helt berettiget værner om deres kultur, religion eller identitet.

Overfører vi det til den lille hjemlige andegård, Rold Skov OK, så er det også her vigtigt, at vi værner om det, som vi synes er klubbens DNA. Det kan være noget så banalt som åbenhed, anerkendelse, inklusion eller at sige tak for det arbejde, som mange lægger i klubbens drift og virke. Vi skal turde synge de sange, som er vigtige for udviklingen af Rold Skov OK og for nordjysk orientering. Ellers gør vi jo vold på det, som har skabt en fantastisk udvikling i den lille klub i den store skov!

Godt NYTÅR med masser af gode fornøjelser i 2019.

HSØ



NÆSTE NUMMER UDKOMMER 28. april 2019 – 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.

O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 38 – Marts 2019



Kommende træningløb, åbne løb og klubarrangementer

23/3 RSOK Træningsløb

Startsted 20 – Bælum Skovpavillon
Start mellem 13:00 og 13:30
Kort: Bælum Sønderskov
Mulighed for kurveløb

23/3 DM Nat

Tilmelding – 8/3
Arrangør: Faaborg OK
Kort: Holstenshuus skovene
*Det første af årets DM'er
– denne gang om natten*

30/3 RSOK Træningsløb

Startsted på Kammerherrevej
– N/S gående vej gennem Sekshøje Skov
Start mellem 13:00 og 13:30
Kort: Sekshøje

30-31/3 Danish Spring

Tilmelding – 14/3
Arrangør: OK Øst og Lyngby OK
Kort: Lyngby (sprint) og Tisvilde Hegn
International løb af høj klasse i gode skove

6/4 RSOK Træningsløb

Startsted 1 – Blåkilde P-plads
Start mellem 13:00 og 13:30
Kort: Rold Skov Nørreskoven

7/4 DM Ultralang

Tilmelding – 22/3
Arrangør: Kolding Orienteringsklub
Kort: Frederikshåb Plantage/Randbøl
Det sejeste og længste DM

13/4 RSOK Træningsløb

Startsted 2 – Fruesko P-plads
Start mellem 13:00 og 13:30
Kort: Rold Skov Teglgården

14/4 Divisionsmatch 2. og 3 division

Tilmelding – 5/4
Arrangør: Horsens OK
Kort: Sukkertoppen
*Her skal RSOK løbe division
– så alle mand af huse!*

18-19-20/4 Påskeløb i Vestjylland

Tilmelding – senest 29/3
Arrangør: Herning OK og Vestjysk OK
Kort: Stråse og Vosborg Heder
*Klubtur for rigtig mange RSOK'ere i de fedeste
terræner man kan tænke sig*

27/4 RSOK Træningsløb

Startsted 16 – St. Økssø P-plads
Start mellem 13:00 og 13:30
Kort: Rold Skov Mosskov

28/4 Wild West 2019

Tilmelding – 21/4
Arrangør: Midtjyllands Skovkarleklub
Kort: NordDanmark og Lysets Land
*Ultimativt o-løb. På gamle og upræcise kort,
lange baner både natløb og dagbaner.
Kun for stærke mænd og seje kvinder....*

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 Ole Jensen på joj@elvis.dk

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