

# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 39 – April 2019



## Nyt koncept for sprintorientering

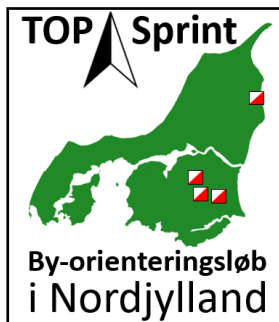
Oftest finder vi poster langt inde i skoven, men engang i mellem løber vi også i by- og parkområder med et sprintkort i hænderne. Dansk Orienterings-Forbund ønsker mere af sidstnævnte, for det synliggør o-løb, det er sjovt og det løser mange steder problemerne med at få de nødvendige tilladelser især i private skove.

Den udvikling ønsker Rold Skov OK at gå med på, og derfor har Walther Rahbek udtænkt et ambitiøst og unikt set-up for netop sprintorientering i Rebild Kommune og Nordjylland.

### Foreløbigt sammen med OK Vendelboerne

Planen er at RSOK laver 2 sprintløb med alle løbsklasser, hvoraf det ene løb bliver en del af den nationale sprintcup, samt yderligere 2 sprintløb, der henvender sig til både o-løbere men især folk i byerne, som ikke har prøvet orientering tidligere. Vi er gået i samarbejde med OK Vendelboerne, som også vil lave et sprintløb, så i alt kan vi udbyde 5 sprintløbsbegivenheder henover sommeren.

Vi har valgt at navngive initiativet TOP SPRINT, inspireret af et andet samarbejdsprojekt blandt de nordjyske klubber, TOP NORD, der handler om talentudvikling på tværs af klubberne. Det er nemlig vigtigt for os, at lægge op til samarbejde og udvikling mellem så mange nordjyske klubber som muligt, fastslår Walther Rahbek. Målet er, at vi allerede næste år har endnu flere nordjyske klubber med i konceptet, så vi kan udbyde endnu flere sprintløb.



### By-sprint og by-orientering

Vi har valgt at kalde løbene med alle løbsklasser, tidtagning og resultatlistor, altså det fulde set-up vi kender fra andre åbne løb på o-service, for **by-sprint**. Mens de andre kaldes **by-orientering**. På sidstnævnte er der kun få baner og et mere uformelt set-up, som skal tiltrække deltagere, der bare har lyst til at prøve at finde poster i deres egen by. Orienteringsløbere og især medlemmer fra RSOK er selvfølgelig også meget velkommen til disse by-orienteringsløb.



Alle løb udbydes som en serie af løb, hvor man kan deltage i dem alle, eller blot dem som man har tid og lyst til. By-sprintløbene finder sted i Skørping, Sæby og Terndrup, og by-orienteringen finder sted i Støvring og Skørping.

### En del af Skørping byjubilæum

For at gøre by-orientering og dermed også Rold Skov OK endnu mere synlige har vi planlagt, at et af by-orienteringsløbene skal afvikles i netop Skørping samme dag som byen planlægger 150 års byjubilæum.

Vi ved godt at planerne for byjubilæet ikke er helt fastlagt endnu, men vores ambition er at bidrage til totaloplevelsen, ved netop at tilbyde en tur rundt i jubilæumsbyen med et kort i hånden, fastslår Walther Rahbek. Så kære o-løbere fra Rold Skov OK: Skriv nu datoerne i kalenderen – og vær med til både at profilere klubben, men også til at prøve en sjov og udfordrende form for o-løb.

Se Løbsdatoer på næste side ...

**Walther Rahbek**



# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 39 – April 2019



## Løbsdatoer for Sprint-orientering:

<b>By-orientering</b>	Onsdag, den 5. juni i Støvring ved Gymnasiet (Grundlovsdag)	<u>Bare MØD OP</u>
<b>By-sprint</b>	Søndag, den 16. juni i Skørping på Markedspladsen	<u>TILMELD via o-service</u>
<b>By-sprint</b>	Tirsdag, den 16. juli i Sæby Søbad	<u>TILMELD via o-service</u>
<b>By-sprint</b>	Søndag, den 25. august i Terndrup ved Hallen	<u>TILMELD via o-service</u>
<b>By-orientering</b>	Onsdag, den 18. september i Skørping på Torvet	<u>Bare MØD OP (Byjubilæum)</u>

## Medaljer til DM Ultralang

Den sejeste og sværeste afdeling af DM'erne er ubetinget DM Ultralang, hvor banerne har fået et stort ekstra "nøk" i længden. Så her gjaldt det om både at være sikker i orienteringen og udholdende i Frederikshåb Plantage og Randbøl Hede, hvor mesterskabet foregik.

Og det var Johan MacLassen, talenttræner i TOPNORD projektet, og gentagne gange dansk mester både til fods og på mountainbiken. Stort tillykke til Johan med en flot guldmedalje i H35.

Men det var om muligt endnu flottere, at Andrea Ebert Svenningsen løb sig til en super flot sølvmedalje, kun 1 sølle sekund fra guldmedaljen i D12.

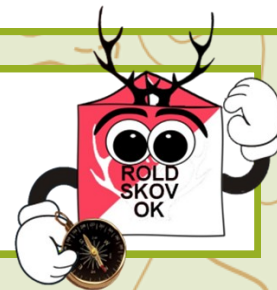
Johan har vist mange DM-medaljer frem i klubbladet, så han må vige pladsen for en super flot sølvmedalje om halsen på Andrea. MEGA STORT TILLYKKE – Andrea.

**HSØ**



# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 39 – April 2019



## Formandstanker



### Flot opbakning

Det var en stor skare motiverede medlemmer der stille op til divisions matchen på Sukkertoppen. Og resultatet blev absolut tilfredsstillende idet vi nu er rykket en division op til 2. division men alligevel formår at klare os pænt.

### Nyt initiativ

Rikke og Trine har sammen med andre søsat et nyt projekt Familie Orientering, rettet imod forældre eller bedsteforældre med børn mellem 1 og 5 år. Her

skal der laves sjove O-lege som billedlotteri, klippe i billeder m.m. Det starter fra Vedstedskovhus søndag den 28 april kl. 9.30 og gentages én gang hver måned. Hvis familien tilfældigvis har børn der er 6-7 år er de også velkomne. Det sluttes med lidt socialt spiseri. Vi har set andre klubber have succes med det så nu prøver vi.

### Røgfri Kommune

Byrådet har besluttet at der ikke må ryges på kommunale arealer, det betyder at der ikke må ryges hverken inde eller ude ved klubhuset og f.eks. heller ikke ved Hallen. Men er overhovedet nogen i klubben der ryger?

*Vi ses i skoven og andre steder*  
**Ole Jensen, klubformand**

## Nye klubfarver?

Adskillige medlemmer har benyttet sig af den seneste bestillingsrunde for klubtøj. Og sandelig om ikke man kan se dem gå rundt i den mest lækre og flotte "hoodie", hvor der er leget lidt med designet. Det er en åbenlys forbedring og videreudvikling af den oprindelige grønne, og endda meget grønne, klubdragt.

Og så er også blevet plads til et lille Dannebrog flag sammen med det meget tydelige ROLD SKOV OK i flotte hvide bogstaver på sort baggrund. Vi er en klub i rivende udvikling, og derfor skal designet også videreudvikles. Men det er der sikkert mange meninger om!



Tak til Mogens Stender, der villigt agerede fotomodel!

**HSØ**

# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 39 – April 2019



## Mega tæt løb til divisionsmatchen

Søndag, den 14. april var RSOK ude i den første dyst i 2. division. Modstanderne var denne gang et stærkt selskab bestående af Aarhus 1900, Herning OK og Viborg OK, og ingen af dem gav noget som helst ved døren... Alligevel klarede RSOK sig rigtigt flot. Det var de små marginalers dag, som en kendt fodboldtræner engang udtalte. For pointfordelingen var mega tæt:

Herning OK	386 points
Aarhus 1900	381 points
RSOK	373 points
Viborg OK	341 points

Vi var altså bare 9 points fra at blive nummer 2 og 14 points fra at blive nummer 1 i matchen.

Nå – vi er kun lige rykket op i 2. division, og der er tid til at finpudse formen og sætte et par ekstra ressourcer på startlisten inden næste match, så skal det såmænd nok gå. Jeg mener faktisk, at en oprykning til 1. division er inden for rækkevid-



de, når det hele er så tæt.

Dagen bød på et hårdt og meget kuperet terræn, hvor banelæggerne tilsyneladende havde glemt at læse afsnittet om "blå baner" i reglementet!

Vi bringer et par billeder af glade deltagere på en strålende flot forårsdag. Personerne på billederne er fra venstre: Ida Tornby Stender og Aksel Kappel Jensen og på næste billede: Kristian Veggerby Kappel, Ida Riis Madsen, Ida Søe Christiansen (ser ned!), Maria Giltoft, Andrea Svenningsen og Sofie Flyvbjerg .

Tak til Jette Jensen for de fine fotos.

**HSØ**

# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 39 – April 2019



## Ungdomsafdelingen træner også – om torsdagen.

En torsdag eftermiddag kom redaktøren tilfældigvis forbi klubhuset, hvor der var et mylder af unge, som under myndig og kompetent ledelse af Silja Svenningsen, var i fuld gang med fysisk træning. Der blev varmet op med forskellige øvelser, blandt andet "saks, sten og papir" – og et enkelt gruppebillede til ære for fotografen. Sikke en herlig oplevelse!

Vi kvitterer straks med billeder fra træningen – og naturligvis også et af aftenens trænere: Silja!  
**HSØ**



# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 39 – April 2019



## Påskeløb – fra en anden vinkel

Påskeløbene er en tradition for mange, men denne gang vi har spurgt nogle af dem, som ikke har været med i utallige år, om hvorfor de er taget til påskeløb.

### Carina Gammelmark (D21C)

Jeg er her mest fordi Anders har lokket mig med. Jeg har jo været den i familien som ikke rigtigt løb så meget o-løb, så derfor tog jeg med. Og det er en rigtig fin familietur, hvor det at have det sjovt og hyggeligt sammen med både børn og alle de andre o-løbsfamilier, står som noget ganske særligt for mig. Det er fantastisk at hele familien kan deltage i den samme aktivitet i flere dage. Så jeg nyder både at være med og ikke mindst det smukke påskevejr, slutter Carina.



### Mette Kappel Jensen (D35B)

Mette slår med det samme fast, at hun er til påskeløb, fordi det er en super fin anledning til at hygge sig sammen med familien og alle vennerne fra orienteringsklubben. Her på stævnepladsen er stemningen jo megahygge- lig, vejret er super og både dagens terræn og orienteringsbane var til at overkomme. Vi er helt sikkert med næste år på Rømø, hvis vores får hjemme på gården altså er færdige med at få

lam, understreger Mette.

### Mette Flyvbjerg (D45AK)

Nyvalgt bestyrelsesmedlem i klubben, og har faktisk deltaget i påskeløbene gennem nogle år. Jeg er med, for at vores datter, Anna, ikke skal tage alene afsted. Ellers

havde jeg sikkert sid- det i MTBO-sadlen og deltaget i den traditio- nelle MTBO-camp i påsken. Nej, det er rigtigt hyggeligt at væ- re her, smiler Mette, der desværre døjede lidt med en skade. Derfor gik jeg rundt på banen, men fik bestemt også meget ud af det. Jeg går ind for mere fælles- spisning til påskeløb, for samværet med alle de andre vægter højt hos mig. Og vi er helt sikkert med på Rømø næste år!

### Louise Sjøe Christiansen (Åben BEG)

Jeg er her fordi Ida og Jan er her, smiler Louise. Det er allerførste gang for mig, og det er en super god oplevelse med masser af god stemning her ved klubbeltet. Jeg nyder samværet med alle de andre, hvor vi er gode til at hjælpe hinanden med at have et blik på hinandens børn, mens vi alle får løberiet til at gå op. Og så glæder jeg mig til fællesspisningen i aften, som jeg er sikker på bliver hyggelig. Om jeg er med på Rømø næste år? – jaehh, det er jeg bestemt ikke afvisende overfor, slutter Louise.

Langt hovedparten af RSOK'erne var indkvar- teret på Danland i Søn- dervig, hvor direktøren for påskeløbsudvalget, Lene Flyvbjerg med sædvanlig forudseen- hed havde booket lej- ligheder. En handling, som man skal være ude i rigtig god tid med, så derfor er der allerede forhåndsreserveret lejligheder på Danland Rømø. Såfremt du vil forhåndsbe- stille en, så kontakt Lene Flyvbjerg.

HSØ



# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 39 – April 2019



## Hvorfor er træningsløb så stor en del af klubbens dna?

Hver lørdag i hhv. forårs- og eftersæsonen er der træningsløb kl. 13:00. Og faktisk har de det med også at brede sig ind i både vinterpausen og sommerferien, så det er næsten året rundt. Sådan har det været gennem mange år, og tidligere da klubbens medlemmer ikke var så ivrige for at deltage i alverdens konkurrencer, var t-løbene reelt set det bærende element i klubbens liv. Nu om dage må det gode gamle t-løb finde sig i konkurrence fra ungdoms- og talenttræning, åbne løb og mange andre aktiviteter, men de er fortsat velbesøgte og meget populære. Helt op til 80 og sjældent under 25 deltagere er der noteret, mens gennemsnittet ligger på rundt 40 løbere, som i alle aldre får en hyggelig tur i skoven på en lørdag eftermiddag.

Men hvad er hemmeligheden bag, at sådan en gammel travet stadig er så populær. Redaktionen af afdeling for adfærdsstudier har analyseret sagen nærmere, og er nået frem til nogle solide bud:

- T-løbet lørdag eftermiddag passer ind i de flestes weekendplanlægning. Indkøb og rengøring er klaret lørdag formiddag, og der er fortsat god tid til at dække bord, sætte stegen i ovnen og trække rødvinen op til aftenens gæstebud.
- Det er tæt på og incl. kørsel, løb og bom samt efterfølgende bad kan det hele klares på under 2 timer. Nemt og uforpligtende!
- Det er hyggeligt. Det her bud er meget vigtigt, for det ses ofte at deltagerne er længe om at komme i skoven, ligesom de bliver hængende efter løbet. Snakken går ganske livligt, og man får lige hilst på vennerne. Faktisk er der ofte iagttaget ikke-løbende medlemmer, som bare lige er med – for hyggens skyld
- Kvaliteten er klart stigende. Banelæggerne bliver dygtigere blandt andet på grund af kursusaktivitet, og ikke mindst *Otto Møllers Print-Service*, der sikrer gode og tydelige kort hver gang. Vidste du at man i "gamle dage", for kun få år siden, genbrugte kortene ved at indtegne banen med tusch på en slidt plastlomme. Så er det godt at vi nu bruger flotte prints, selv-

om der hver gang ryger en stak overskydende kort i papircontaineren.

- Og - så er de bedre og regelmæssigt reviderede kort. Det har højnet den tekniske orienteringsoplevelse, som er blevet klart bedre. Men det er naturligvis kun et subjektivt argument, som klubbens kortudvalg har sneget ind i debatten!

Så længe leve lørdags-t-løbet. Weekendhyggen breder sig, når man møder alle vennerne der, lørdag eftermiddag!

*Billederne viser Trine Møller Esmark, Mikkel Møller Esmark og Jesper Thy, der alle instrueres af Elizabeth Borchorst (tv), samt Mogens Stender, Arne Mortensen og Agner Rokos der kigger på dagens baner. Og endelig Jette Jensen, som noterer løberne på dagens deltagerliste.*

**HSØ**



# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 39 – April 2019



## Find vej Dagen 2019.

I de sidste 6 år har RSOK deltaget i den landsomfattende Find vej Dagen med et stor udbytte for deltagerne og klubben. I alt har 712 haft en god oplevelse med kort i hånden, og 194 har i gennem årene taget i mod tilbudet om et gratis prøvemedslemskab i RSOK. Ca. 1/3 af disse er forsat som medlemmer i RSOK. Find vej Dagen har helt sikkert bidraget meget til den store udvikling klubben har gennemlevet de seneste år.

I år er der desværre ingen landsdækkende Find vej Dagen, da aftalen med forbundets sponsor er udløbet. I stedet er orienteringsklubberne blevet opfordret til at lave et event i forbindelse med det internationale orienteringsforbunds IOF World Orienteering Day i perioden 15. – 21. maj.

Find vej Dagen var ellers ved at være et godt indarbejdet navn, lige som vi har bannere og andet pr-materiale med navnet. Derfor vil årets rekrutteringsarrangement og udstillings vindue blive afviklet under navnet:

## Find vej Dagen, lørdag 18. Maj 2019

Et event under World Orienteering Day

Find vej Dagen afvikles som de senere år ved Røverkno-den, lige øst for Rebild med parkering ved Rebildvej 2, 9520 Skørping. Dette sted har mange gode kvaliteter for en Find vej Dag. Først og fremmest er der mulighed for at komme inden for, hvis vejret ikke er med os. Det er let at finde på vejen i mellem Rebild og Skørping, og mange mennesker kender stedet. Der er en spændende legeplads, som også kan opsøges. Der er kort vej at gå fra parkeringen til start, men det er måske udmærket, da vi så lettere kan "holde" lidt på vores gæster og få en god snak med dem efter de har været i skoven.

### Sammen med et T-løb

Find vej Dagen afvikles sammen med vores sædvanlige lørdags T-løb. Find vej gæsterne oplever et aktiv klubliv, og hvis der er nogle gæster, der vil prøve større udfordringer end Find vej banerne, er der mulighed for at prøve en mellemsvær eller svær bane.

Til Find vej Dagen laves begynderbaner på ca. 2, 3,5 og 5

km. samt en børnebane. Der er start i mellem kl. 13 og 14.

De seneste år har vi været begunstiget med et meget flot fremmøde. Det håber vi naturligvis også på i år. Jeg vil bede alle vores medlemmer give arrangementet en god foromtale.

### Har du tid?

Det vil blive nødvendigt med en god bemanning, så vores gæster føler sig velkomne og kan opleve, at vi hjælper dem godt i gang med O-løbets glæder. **Hvis du har mulighed for at hjælpe med afviklingen bedes du kontakte Orla Vitting [aovitting@hotmail.com](mailto:aovitting@hotmail.com) eller 4034 3335**

### Opfølgingsløb

Igen i år vil vores gæster blive inviteret til at deltage i nogle opfølgingsløb. To af opfølgingsløbene afvikles sammen med ungdomstræningen, således at Find vej gæsterne kan opleve den store aktivitet i vores ungdomsafdeling. Alle Find vej gæster er velkomne til at løbe en bane denne eftermiddag. Ellers afvikles opfølgingsløbene sammen med vore ugentlige træningsløb. **Tid og sted for opfølgingsløbene ses på næste side.**

Dagen arrangeres af Orla Vitting, der ses i selskab med Lene Flyvbjerg og Henrik Houmøller (i det blå klubbelt).



Orla Vitting og Henrik Houmøller



# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 39 – April 2019



## Find vej Dagen, lørdag 18. Maj 2019

Et event under World Orienteering Day

### Tid og sted for Opfølgingsløb:

**Tirsdag den 21. maj, start 16:45**

Skørping Hallen, Himmerlandsgade 59, 9520 Skørping (sammen med ungdomstræningen)

**Lørdag den 25. maj, start 13:00 - 13:30**

P-plads I Tveden, over for Hobrovej 234, 9510 Arden (sammen med klubbens træningsløb)

**Tirsdag den 28. maj, start 16:45,**

Klubhuset, Mosevej 9, 9520 Skørping (sammen med ungdomstræningen)

**Tirsdag den 4. juni, start 16:45**

Rebild National Park, P-plads ved Rebildhus, Rebildvej 25, 9520 Skørping (sammen med klubbens træningsløb)

**Onsdag den 5. juni, start fra 16:30 til 18:00**

ved Gymnasiet i Støvring, Mastrupvej 77, 9530 Støvring (sammen med By-orienteringsløbet – sprint løb)

**Lørdag den 8. juni, start 13:00 - 13:30**

Bælum Skovpavillon, Øster Skovvej 16, 9574 Bælum (sammen med klubbens træningsløb)

**Lørdag den 15. juni, start 13:00 - 13:30**

P-plads ved Møldrupsvej 26, 9520 Skørping (sammen med klubbens træningsløb)

## Dit allerbedste sovedyr – "Lille Plutt"

Vi skal hilse fra ejeren af denne søde lille sovedyrs-kat og understrege, at den altså hedder "Lille Plutt" – og ikke LillePut, som man kunne fristes til at tro. Den har sin helt egen historie, som involverer en sød storesøster, men den og navnet på "Lille Plutt" ejer har du til gode – lidt længere inde i klubbladet.

HSØ

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



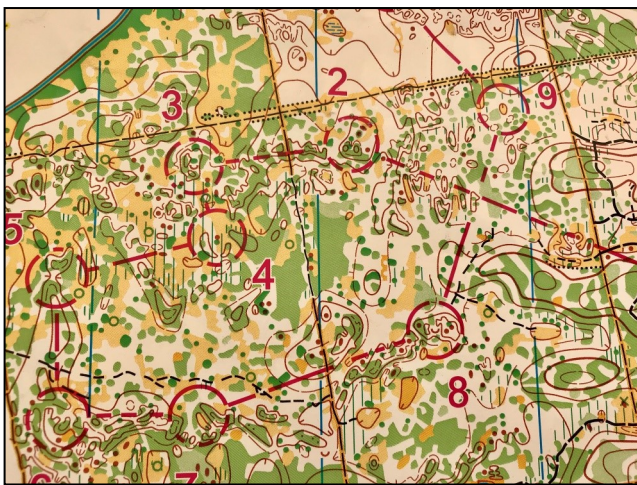
# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 39 – April 2019



## Små kurver og høje bølger

Gentagne gange har jeg trættet medlemmerne om o-løbsoplevelser i Portugal. Derfor tager vi nu en ganske anden vinkel, som passende kan tage sit afsæt i korttegning. Lad os starte med at slå fast, at trods reglementer og vejledninger i korttegning, så er det korttegneren ude i skoven, som har det sidste ord!



Under adskillige løb – sjovt nok – i Portugal, kunne vi konstatere, at til trods for at kortet anførte 2,5 meters ækvivalens, altså højden mellem kurverne, så var denne ikke over en meter når vi begav os ud i løbsterrænet! Det betød i praksis, at en punkthøj kun stak op svarende til knæet på en fuldvoksen pensionist. Det samme gjaldt en lavning, der højest var 20-30 centimeter under det omkringliggende terræn.

I stedet for at hidse sig op over de elendige korttegnere, så gør det faktisk orienteringen meget mere underholdende. For med et så nedskaleret kurvebillede kommer alverdens detaljer jo med. Og dermed er man virkelig tvunget til at "holde snotten i kortet" – hele vejen rundt! Og især når samme kort var oversået med små grønne klatter og gule områder, så man i den grad skulle holde godt fast i kortet og vide præcist hvor man var – hele tiden!

Stævnebyen var denne gang Figueira da Foz, der sover sin portugisiske Tornerosesøvn ude ved Atlanterhavet ca. midtvejs mellem Lissabon og Porto i nord. Men nu for en uges tid forstyrret af ca. 2.500 orienteringsløbere.

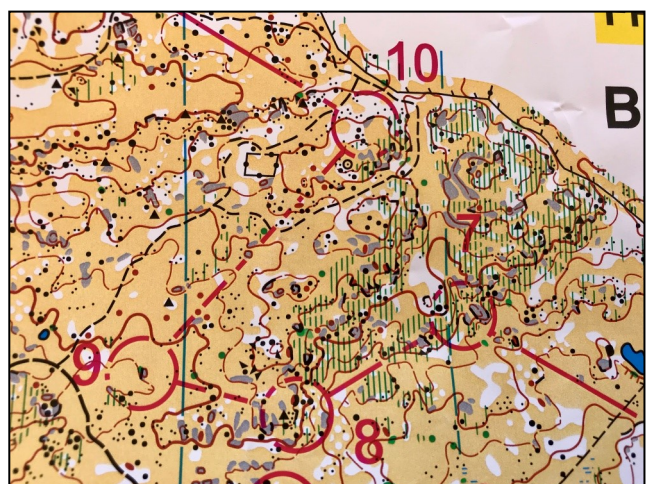
### Van(d)vittigt

En specialitet, som ganske vist ikke har en dyt med o-løb at gøre er, at ca. 50 km syd for Fig. da Foz, som the loka-

le skriver på vejskiltene, findes verdens højeste surferbølger. Hold nu fast: Op imod 25 meter høje! Og de van(d)vittige surfer kaster sig med dødsforagt ud i vildskaben. Prøv selv at se nærmere på <https://www.signatours.dk/blog/verdensrekord-tiltraekker-surfere-til-portugal/> Scroll lidt ned til det 3. billede på siden og se filmen med den kæmpestore bølge og den meget lille surfer! Byen hedder Nazaré og det er virkelig stedet med verdens højeste bølger, selvfølgelig skabt af vindforhold, men især af en meget dyb undervandskløft, der bringer enorme vandmasser helt tæt ind til kysten. Vil du have mere af samme halsbrækkende skuffe, så prøv også at Google *benjamin sanchis at nazare* og se nogle af de små youtube film. Hvis du altså har nerver til det! Rekorden, med at surfe på den højeste bølge, blev faktisk sat så sent som i november 2017, hvor den brasilianske surfer Rodrigo Koxa var ude på en 24,4 meter høj bølge.

### Tilbage på landjorden

Nå, det var naturligvis et sidespring for en landkrabbe med fødderne solidt plantet i o-skoene. Orientering i Portugal byder altid på lækre terræner, gode baner og en forsmag på dansk forår. Og ikke at forglemme gode lokale vine og velsmagende mad til næsten ingen penge på små hyggelige restauranter, hvor mutter er i køkkenet og fatter serverer, mens han lige tjekker den evigt igangværende skæbnkamp, hvor FC Porto igen spiller



om mesterskabet. Samlet set er alt dette grunden til, at vi nu for 11. eller 12. gang var i "Portugisien" sidst i februar måned! Og sikkert også er der i 2020... **HSØ**

# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 39 – April 2019



## Nyt fra DM Mellem-kontoret

I klubbens ordrebog står der igen et Danmarksmesterskab. Denne gang det allerstørste af dem alle, målt på deltagerantal, nemlig DM Mellem som afholdes i Rold Skov Hesselholt lørdag, den 31. august i år.

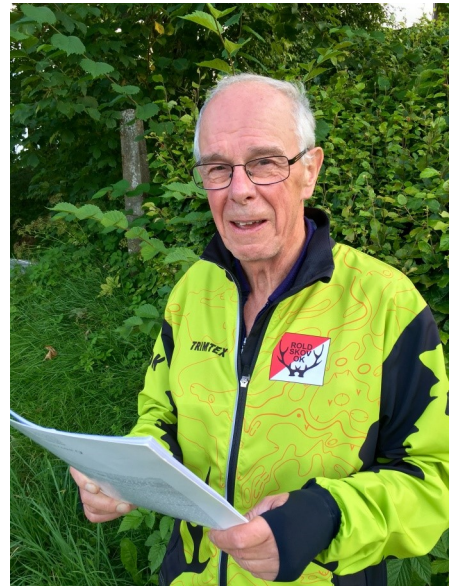
I stævneledelsen har vi allerede været i gang gennem det seneste års tid. Først med at få terminslisten og ikke mindst skovtilladelsen til at gå op i en højere enhed, og henover efteråret med at finde en egnet stævneplads og parkeringsfaciliteter. Takket være et usædvanligt godt forhold til skovrider Bendt Egede Andersen og hans folk, samt den lokale landmand og byrådspolitiker (Mariagerfjord Kommune) Per Kragelund, fik vi hurtigt disse grundlæggende forhold på plads. Godt hjulpet af vores egen Henrik Houmøller, som med bopæl i Arden har et solidt lokalkendskab.

Jan Scheel, der også bærer den grønne RSOK-jakke, er banelægger og dermed er denne meget vigtige del af arrangementet i de bedste og ubetinget mest kompetente hænder i klubben. Derudover har vi kaldt på gode venner af klubben i skikkelser af Kell Sønnichsen og Lars-Ole Kopp, som hhv. stævnekontrollant og beregningschef.

Et DM har altid særlig fokus, og derfor skal der lægges ekstra kræfter i udformning af indbydelse, website og løbsinstruktion, ligesom DOF's Reglement studeres

flittigt her i planlægningsfasen.

Og sidst, men som en meget vigtig del af arrangementet, har vi nu afsluttet arbejdet med at samle det nødvendige og erfarne crew af klubmedlemmer, der skal varetage opgaver som start, mål, kortinddragning, kiosk, materiel, web og alle de andre funktioner. De er alle vigtige tandhjul i det samlede set-up, der skal få Danmarksmesterskabet til at klappe på selve dagen. Heldigvis bliver man mødt med et "ja, det vil jeg gerne", når vi har spurgt om hjælp hertil. Så en stor TAK til alle der er med omkring DM Mellem 2019.



**Otto Møller, stævneleder DM Mellem 2019**

## Salg, køb og især bytte af klubbetøj

Er dine børn eller du 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/>

# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 39 – April 2019



## Nordjysk Stafet – andet og mere end et orienteringsløb.

Inden så længe er det igen tid for dette mesterskab, som nordjyske skovkarle hvert år arrangerer, og som altid har været højt prioriteret som et stævne vi bare *må* deltage i.

Gennem årene har det været med varierende antal deltagere og succes, men de sidste 3-4 år har det været en festdag. Det har især klubbens ungdomsløbere bidraget til med de flotte resultater, de har opnået.

Da stafetten altid afholdes Kr. Himmelfartsdag, er det ofte i fint forårsvejr, med gode betingelser for at lave en skovtur ud af dagen og drage afsted hele familien.

Stafetten er en 3-mands stafet, afviklet på den traditionelle måde med en løber fra holdet i skoven ad gangen. Som regel er der en "publikumspost", så man undervejs kan følge med i holdenes placering og heppe, mens man selv venter på at komme afsted.

På stævnepladsen viser klubbens banner, hvor vi samles



både løbere og ikke løbende familiemedlemmer, der er taget med. Her er der god mulighed for kontakt med medlemmer, man måske ikke taler så meget med til den ugentlige træning, hvor mange ofte har travlt og skal videre. Der er også chance for at lære nye medlemmer bedre at kende og få dem ind i det fællesskab, der er vigtigt for at føle sig hjemme i klubben.

Når alle er i mål, er det tid til *Frokostlangbordet*. Så kommer medbragte borde, stole og tæpper frem på en lang række, og frokosten indtages. Her diskuteres dagens

resultater, vejvalg, bum og lignende ivrigt.

I 2018 blev RSOK tilmeldt divisionsturneringen. Deltagelse her har været en stor succes og bidrager på samme måde til sammenholdet i klubben.

JM



# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 39 – April 2019



## Nyt klubhus?

Der er stadig mange åbne spørgsmål, men vi får da skudt dem ned et for et og må samtidig erkende at hver gang vi får afklaret et spørgsmål kommer der mindst 2 nye til. Senest har vi haft orienteringsmøde med alle Outdoor klubberne i Skørping. Der var meget positive tilkendegivelser hele bordet rundt, dog tegner der sig et billede af at det bliver Rold Skov MTB og RSOK der kommer til at drive værket for et foreningshus, imens Skovløberne Rold og Rold Skov Skiklub sikkert vil lande på en mindre rolle.

Nu sidder der nok nogen og tænker: "Hvad er nu det for noget med andre klubber, var det ikke RSOK der skulle have et klubhus?" Jo, men for nylig har der i samarbejde med kommunen vist sig en mulighed for et fælles foreningshus for RSOK sammen med andre outdoor foreninger i Skørping. I et sådant hus vil der være flere brugere og mange faciliteter vil kunne deles, mens der også vil være mulighed for mindre separate lokaler til de enkelte klubber. Dette skaber mange fordele i forhold til etablerings- og driftomkostninger, samt meget bedre muligheder for at søge eksterne midler.

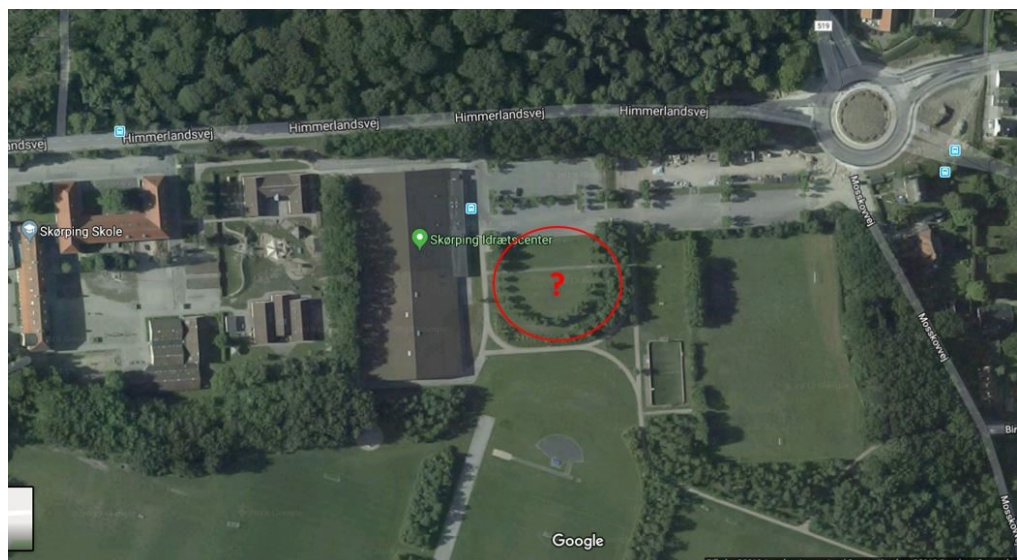
Hvor mon så et sådant hus skal ligge? Det har vist sig at det fra kommunal side ikke lader sig gøre at bygge nyt hus hvor vores nuværende klubhus er placeret, men vi har fået en ny og enestående mulighed for at komme til at ligge helt centralt, både i forhold til vores skovadgang og meget andet. Der er nemlig nu tale om en placering lige ved siden af hallen, hvilket derfor også vil sikre masser af parkeringsmuligheder og synergier med hallen.

Mandag den 2. maj har vi vores andet møde med Center Plan By og Vej fra Rebild Kommu-

ne, hvor vi vil få nogle af ideerne fra orienteringsmødet på banen som f.eks. turistbrugere og de øvrige foreningsløse brugere på bordet, og samtidig viser det sig at Frem Fitness længe har ønsket sig noget outdoor fitness som evt. kan placeres rundt omkring huset. Også Skørping Idrætscenter har vist positiv interesse for projektet idet de har tilkendegivet at de meget gerne vil samarbejde med os om at finde en fælles samarbejds-løsning så alle faciliteter udnyttes bedst muligt.

Måske finder vi også vejen til Byrådet. Vejen frem er fortsat meget usikker og med rigtig mange ubekendte, men vi klør på med krum hals og lader ingen mulighed være uprøvet.

**Ole og Michael**



# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 39 – April 2019



## Sovedyret Lille Plutt

"Lille Plutt" er Selma Gammelmarks allerbedste sovedyr, og som det ses på billedet, et kært krammedyr der virkelig betyder noget for Selma.

"Lille Plutt"s historie stammer fra engang, hvor Selma var en tur i IKEA sammen med sine forældre og storesøster Gry. Her gik hun rundt med en såkaldt lånebams, som IKEA havde stillet til rådighed under besøget i varehuset. Men, desværre – lånebamsen skulle jo afleveres igen, og det blev Selma naturligvis lidt bedrøvet over. Så meget at storesøster Gry efter denne oplevelse forærede hende et helt nyt sovedyr, som dermed blev Selmas helt eget. Og det var såmænd "Lille Plutt".



## Glædelig bag-påske!!

Påsken er godt overstået, men derfor bringer vi alligevel et billede af en håndfuld påskeliljer, der pyntede på terrassen i det flotte aprilvejr.

**HSØ**



## Træningsløbsstatistik:

2/3	25
9/3	42
16/3	22
23/3	41
30/3	41
6/4	39
13/4	37

## 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, Helge Søgaard og Kirsten Kjær Andersen

# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 39 – April 2019



## Redaktørens klumme – ”det ser så nemt ud...”

Det kan nogle gange være meget udfordrende at være kreativ på kommando?

Især når man sidder med begyndelsen til et nyt klubblad, der kun består af overskrifter, og endnu gabende tomme tekstfelter. Så kan der godt være ”langt hjem”, der bag ved computerskærmen. Men efterhånden vokser ordene og idéerne frem, og langsomt tager bladet form jo flere gange man har fat i det. Når al teksten er klar, så er det i gang med de mange fotos, som der både er tænkt over - eller løbet og kørt efter!! Når alt er klart lander materialet hos Kirstens kreative afdeling i redaktionen, der har den omfangsrige opgave med at sætte op og layout'e.

Så derfor er et vedkommende og forhåbentligt læseværdigt klubblad, om end læst på få minutter, resultatet af redaktionsmedlemmernes store engagement og rigtig mange timers arbejde og overvejelser. Og allerede inden at blad nr. 39 sendt ud til medlemmerne, så er vi faktisk begyndt at disponere og skrive på det næste nummer.

### Nej til ligegyldighed

En anden redaktionel udfordring er balancegangen mellem at skrive vedkommende, interessant, debatskabende og dybdegående. Uden at man derved kommer til at træde på nogle af de ligtorne og vabler som orienteringsløbere også er udstyret med. Redaktionen har vedtaget, at vi ikke vil lave et blad baseret på ligegyldige reportager om løb og klubbegivenheder. ”Hvem fik præmie, hvornår kørte vi hjemmefra og hvad var der i madpakken?” Men



det indebærer altså risikoen for, at vi nogle gange kommer lidt for tæt på de vanskelige ting. Eksempelvis kommentarer til klubbens aktiviteter, bestyrelsens håndtering af klubbens drift eller en skodbane til et træningsløb.

Heldigvis er det læserne der uddeler karaktererne. Og enten så er de tilfredse, eller også så er de bare meget tålmodige. For vi hører faktisk kun sjældent bemærkninger - og næsten altid positive! Men selvfølgelig er en kritisk holdning på sin plads, ellers ville det jo netop blive ”ligegyldigt”.

Nå, vi må hellere begynde at tænke over næste O-brev. Det er nummer 40 i rækken og det er da vist en slags jubilæum!

Indtil da kan I jo hygge jer med Anne Riis' fine billede af Anders Gammelmark, der instruerer en kommende talentløber i klubben, og de nye bølgeblade som redaktøren under korttegning fandt i nede i Rold Skov – så tidligt som den 12. april!!

HSØ

**NÆSTE NUMMER UDKOMMER 2. juni 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. 39 – April 2019



## Kommende træningsløb, åbne løb og klubarrangementer

### 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....*

### 4/5 RSOK Træningsløb

Startsted 9 – Rebild National Park P-plads  
Start mellem 13:00 og 13:30  
Kort: Rold Skov Vælderskoven/Rebild Bakker  
*Mulighed for fin-orientering/perlekædeløb*

### 5/5 Divisionsmatch 1. division

Tilmelding – 26/4  
Arrangør: Viborg OK  
Kort: Ulbjerg  
*Her kan vi sagtens løbe med – og se 1. divisions klubberne lidt an*

### 11/5 RSOK Træningsløb

Startsted – P-pladsen ved Thingbæk Kalkmine/  
Rebildcentret  
Start mellem 13:00 og 13:30  
Kort: Oplev Krat

### 17/5 Nordjysk Lang

Tilmelding – 10/5  
Arrangør: Nordvest OK  
Kort: Bøgsted Rende  
*Langdistance i lækkert terræn hos vennerne i Nordvest OK*

### 18/5 World Orienteering Day – Find Vej

Mødested Røverknolden - også alm. t-løb  
Start mellem 13:00 og 14:00  
Kort: Rold Skov Nørreskoven

### 18/5 RSOK Træningsløb

Startsted 12 – Røverknolden P-plads  
Start mellem 13:00 og 13:30  
Kort: Rold Skov Nørreskoven

### 18-19/5 Fynsk SprintCup

Tilmelding – 10/5  
Arrangør: Fynske klubber  
Kort: Odense midtby  
*Fantastisk weekendoplevelse på Fyn*

### 21/5 Ungdomstræning – FIND VEJ OPFØLGNINGSLØB

Bare mød op kl. 16:45 – og få en bane.  
Sammen med ungdomstræningen  
Foran Skørping Hallen – på P-pladsen

### 25/5 RSOK Træningsløb - FIND VEJ OPFØLGNINGSLØB

Startsted 18 – Tveden P-plads  
Start mellem 13:00 og 13:30  
Kort: Rold Skov Vælderskoven  
*Mulighed for o-teknik/strimmelløb*

### 25/5 DM Sprint

Tilmelding – 10/5  
Arrangør: Gorm Jelling  
Kort: Grindsted By  
*Det fedeste og lynhurtige DM af dem alle – hænger sammen med DM Mixsprintstafet dagen efter*

### 26/5 DM Mix Sprint-stafet

Tilmelding – 10/5  
Arrangør: WOC2020 arrangørklubberne  
Kort: Grindsted By  
*Sprintstafet for M/K-hold. Super sjovt og super hurtigt*

### 28/5 Ungdomstræning – FIND VEJ OPFØLGNINGSLØB

Bare mød op kl. 16:45 – og få en bane.  
Sammen med ungdomstræningen  
Ved klubhuset på Mosevej i Skørping



# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 39 – April 2019



## Kommende træningsløb, åbne løb og klubarrangementer

### 30/5 Nordjysk Stafet

Tilmelding – 23/5

Arrangør: St. Binderup/Skovkarleklubben

Kort: Vesteris

*Hyggestafet med fælles madkurvsspising bag efter. Den helt store skovtur for klubbens deltagere*

### 31/5-1-2/6 MTBO Sprint, Lang og Mellem

Tilmelding – mangler

Arrangør: Mangler

Kort: Mangler

*Op på MTBO'en og find poster*

### 1/6 Naturvandring i RSOK

Nærmere info udsendes separat.

### 2/6 JFM Sprint

Tilmelding – 25/5

Arrangør: Horsens OK

Kort: Horsens City

*Jysk/Fynsk sprintmesterskab*

### 4/6 Ungdomstræning – FIND VEJ OPFØLGNINGSLØB

Bare mød op kl. 16:45 – og få en bane.

Sammen med ungdomstræningen

P-pladsen ved Rebild National Park.

### 5/6 BY-orientering i Støvring – FIND VEJ OPFØLGNINGSLØB

Mødested ved Gymnasiet i Støvring

Stævnepladsen åbner kl. 16:00

– start frem til kl. 18:00

Bare møde op og få en bane – gratis

Se artiklen øverst i dette klubblad

### 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 Ole Jensen på [joj@elvis.dk](mailto:joj@elvis.dk)

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