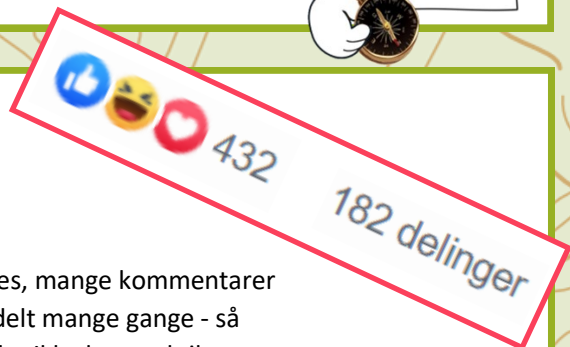


O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 41 – Juni 2019



RSOK facebook:

LIKE - KOMMENTÉR - DEL

I klubben har vi skruet op for brugen af vores facebook-side. Formålet er at gøre klubbens mange aktiviteter mere synlige for både medlemmer og evt. kommende medlemmer.

Rigtig mange mennesker - både gamle, unge og dem midt i mellem - er på facebook dagligt og er vandt til at få rigtig meget information den vej. Alt fra nyheder, by-fester, gymnastikopvisninger til gode tilbud hos købmanden - så hvorfor ikke også orienteringsløb?

Når der laves opslag og oprettes begivenheder på Rold Skov Orienteringsklubs facebookside kan de ikke kun ses af klubbens medlemmer. Også orienteringsløbere fra andre klubber er 'følgere' af vores side. Faktisk kan vores opslag potentielt ses af alle brugere af facebook. Og dermed har facebook et stort rekrutteringspotentiale.

Vi bestemmer selv udbredelsen

Men facebook er intelligent og vælger selv hvor mange steder vores opslag skal dukke op. Hvis vi har lavet en række opslag eller begivenheder som ikke får så mange likes, kommentarer og delinger - så tænker facebook, at det er kedeligt og at det er der nok ikke ret mange mennesker der er interesseret i at se. Og så når vores opslag ikke særlig langt ud. Får vores opslag og begivenheder

derimod mange likes, mange kommentarer og bliver delt mange gange - så kommer det ikke bare ud til os men også til vores venner og til vores venners venner osv.

Selvom det måske er lidt teknisk så er essensen: LIKE - KOMMENTER - DEL. Jo mere aktivitet der er på vores facebookside, jo flere af vores venner, bekendte og naboer ser klubbens løb, træningsaktiviteter og arrangementer - og hvem ved? Måske får de lyst til at være med!

*Rikke Vangsgaard
Bestyrelsesmedlem*



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 41 – Juni 2019



Formandstanker...



Sommeren banker på.

For mange o-løbere er sommerferien også en del af det at være o-løber. Juli måned byder på klassikere som Vikingedystens 3 dage i Sønderjylland, Skawdysten med 1 aftenbysprint og 2 dages klitplantagefræs. Derudover er der jo specielt i år Junior WOC i Silkeborg - Aarhus området, hvor nye terræner kan friste en til at deltage i publikumsløb. Og så er der jo det store udland som byder på 3 – 4 – 5 dages løb hvor man kan både løbe og være turist i Tyskland, Slovenien, Østrig eller Frankrig m.fl.

T-løbs pause.

Naturligvis må vi så her i klubben holde en pause med vores lørdags træningsløb, velfortjent efter mange lørdags motionsløb, tirsdags og torsdags ungdomstræning og som det sidste nye sprintløb på hverdags aftener eller søndage.

Men hold bare formen vedlige med lidt løbeture f. eks. på faste poster lige syd for Skørping Skole, for lige pludselig starter vi anden halvseson med Klubmesterskabet lørdag den 10. august. Lige derefter er vores klub arrangerer af Danske Mesterskaber på mellemdistancen, hvilket svare nogenlunde til de distancer vi løber til vores lørdags T-løb.

En del ungdomsløbere holder o-ferie ved at deltage i DOFs 5 dages sommerlejr.
God sommer til alle.

Vi ses i skoven og andre steder
Ole Jensen, klubformand

Ny korttegner

Går du rundt med en korttegner i maven, uden du rigtig ved hvor du skal starte. Så får du opskriften her: Kontakt Otto eller Ole, så har du taget første skridt.

Det at blive korttegner er en slags "mesterlære" eller "sidemandsoplæring", der starter det. Det klubben har brug for er flere, der kan revidere vores store kort portefølje, så vi hele tiden har opdaterede kort over de områder hvor der skal afholdes større løb som f. eks. R2D eller divisions turneringer.

Det handler primært om at gå i skoven og konstatere de ændringer der er sket pga. skovdriften eller at noget der var nyplantet ved sidste revision nu er blevet så højt eller tæt, at det skal have en ændret farve. Dine observationer afleveres så til én af klubbens rentegnere, der forvandler

dine optegnelser til et digitalt kort, som du kender det.

At være korttegner og gå rundt helt mutters alene med sin kortplade i den stille skov, kan man blive helt salig af.

Ole Jensen
Klubformand



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 41 – Juni 2019



Stafetfesten - NJM

Også i år blev NJM stafet en stor succes for RSOK. Flotte placeringer og medaljer blev hentet hjem af de 12 hold, der deltog.



Løbet blev afviklet i Vesterris og for nogle af løberne blev det en lidt speciel oplevelse, idet der på de lange! baner var kortvend, hvilket ikke fremgik af instruktionen, og derfor blev overset af en del løbere. Det medførte naturligvis meget forvirring og diskvalifikation af flere hold.



Efter løbet var der som sædvanlig frokostlangbord, der på grund af det dårlige vejr var flyttet indendørs i en stor lade, hvor vi kunne sidde i tørvejr. Konkurrencen om det længste bord blev hel klart vundet af RSOK.

En helt særlig præmie fortjener Carina Gammelmark, hun klarede lige at løbe alle 3 omgange som skygge for Sara, Liv og Selma, der løb i klassen H/D-12 år.

Jonna



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 41 – Juni 2019



Sprint er da ikke orientering!

Jeg vover indledningsvist en udtalelse om, at sprintorientering er kommet for at blive!

Og for at understrege dette udsagn, starter vi lige med at berette, at Andrea Svenningsen vandt sølv til dette års DM Sprint – se det flotte billede af Andrea og medaljen.



Men fakta er, at selv hard core orienteringsløbere har måtte overgive sig i forhold til sprintorientering! En proces som jeg selv gennemlevede helt tilbage i år 2006, hvor vi var til Schweizisk 5-dage i alpebyen Zermatt. Her løb vi "rigtige" o-løb oppe ved foden at Tobleronebjerg Matterhorn i det mest fantastiske og spektakulære alpine terræn man kan tænke sig, men det, som står stærkest i erindringen er, at en af etaperne var en sprint i alpebyen Zermatt.

Den dag var jeg solgt! Ramt af lyset og håbløst forelsket i sprint- og byorientering. Det at kante sin dengang smækre og atletiske krop ind mellem to tjæreduftende alpehytter for at stemple posten, var en uforglemmelig oplevelse, som satte sig varige spor.

Sidenhen er sprintorientering kommet ud af skabet, og er blevet anerkendt som rigtig orientering, selvom enkelte skovfolk stadig er skeptiske. Selv det ophøjede og stærkt konservative, og endda nogle gange næsten bagstræberiske, International Orienteering Federation (IOF) har måtte overgive sig, for allerede næste år runder sprintorientering en væsentlig milepæl på dansk jord ved gennemførelsen af sprint-VM i trekantområdet omkring Vejle, Fredericia og Kolding. Men hvori er det at fascinationen af sprintorientering består? Spørger man folk, så er det altid ord som spændende, intens, hurtigt, pres på beslutninger om vejvalg og det at løbe i en by, hvor der foregår almindeligt dagligliv, der dukker op igen og igen! Fotos af Nicolai Bloch,

Rikke Vangsgaard og Walther Rahbek, viser da også at folk glæder sig over sprintorientering.



Og det må siges at være sjælen i sprintorientering. Det er hurtigt og de små grå o-celler deroppe i o-computeren er konstant på overarbejde, når man løber sprintorientering. For det går stærkt, og der skal tages hurtige beslutninger.

Det er vel reelt set essensen af orienteringsløb. Dét at finde vej, dét at finde poster efter et kort og dét at træffe de rigtige vejvalgsbeslutninger. Bare koft ned fra en almindelig brun sovs til en delikat og velsmagende sauce, hvor smagsoplevelsen er så meget stærkere end når man bare sovser rundt efter poster i en skov. En kendt Aalborg-restauratør sagde engang til mig:

"Forskellen på sovs og sauce er netop, at sovs er der nok af!" Og overført til sprintorientering – så havde han jo ret!"

HSØ



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 41 – Juni 2019



Sådan gik de første 2 sprintløb i serien

Fra stemmeboks til startboks kunne man næsten sige om sprintløbet den 5. juni, for det var jo helt åbenlyst, at



den daværende statsminister IKKE havde været omkring RSOK's hjemmeside, da folketingsvalget blev udskrevet. Men det gik alligevel, for ikke mindre end 64 deltagere fandt vej til sprintløbet Grundlovsgang. Det er vist rekord blandt forårets træningsløb! Løbet var en slags premiere på sprintserien hen over som-

meren, og baseret på et niveau der kan sammenlignes med et træningsløb med tillæg af tidtagning og en lille velbesøgt kiosk.

Og der var stor ros til banerne, som Walther Rahbek og Elizabeth Borchorst stod for. Jørgen Schnack fra Aalborg OK, der har flere DM-medaljer hængende på trofæveggen, udtalte straks han kom i mål: "De her baner er suverænt bedre end til DM i sprint. Det er jo nærmest verdensklasse!"

Kun 11 dage senere gentog vi succesen med udgangspunkt fra den nye bålhytte i Pedersmindebakkerne og et nyrevideret kort over Skørping Nord.

Der er ingen tvivl om at sprintkonceptet er kommet godt fra start. Der kommer yderligere 3 sprintløb i år, hvoraf OK Vendelboerne laver det ene. Med hensyn til sprintserien næste år så ved vi allerede nu, at vennerne i Nordvest OK har udtrykt ønske om at byde ind med et sprintløb, så konceptet omkring TOP-SPRINT er kommet for at blive.



Så sprinter vi.... videre!

HSØ

Kommende sprintløb i kalenderen:

- **Den 15. juli i Sæby ved Sæby Søbad**
Se indbydelsen på o-service. Arrangementet laves af vores gode samarbejdspartner OK Vendelboerne. Husk tilmelding via o-service.
- **Den 25. august i Terndrup ved Terndruphallen** på et helt nyt RSOK-kort.
Se indbydelsen på klubbens hjemmeside eller o-service. Husk tilmelding via o-service.
- **Den 18. september i Skørping fra Torvet**
og i forbindelse med Skørping Bys 150 års jubilæum. Se indbydelsen på klubbens hjemmeside – og ingen tilmelding. Bare mød op – det er gratis!

O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 41 – Juni 2019



Orlas sommerfornøjelser

Han gjorde det i den o-stille tid i januar/februar, og nu gør han det igen. Altså tager et stærkt initiativ med at lave et ekstraordinært træningsløb midt i sommerperio-

den, hvor der traditionelt er lidt stille på den hjemlige klubfront.

Og manden bag disse glimrende initiativer er Orla Vitting, som nu indbyder til "**Orlas sommerfornøjelser**":

Møde- og startsted: Klubhuset på Mosevej.

Baner: Forskellige muligheder – fra mellemsvær til svær.

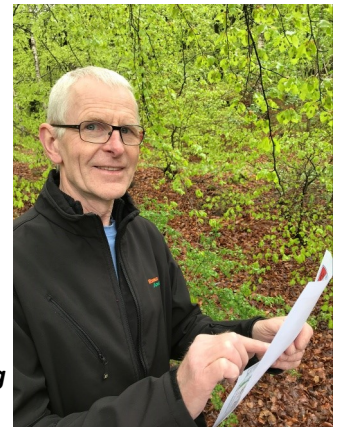
Kort: Ligger i klubhuset, sammen med en liste, som du/l skal skrive jer på, så vi ved hvor mange der har deltaget. Læg eventuelt dit brugte kort nederst i bunken efter brug, så er vi sikre på at der er nok kort til alle!

Tidspunkt: Posterne er i skoven fra torsdag den 18/7 kl. 14:00 og til søndag den 21/7 kl. 18:00.

Det er altså valgfrit hvornår du vil løbe en bane indenfor dette tidsrum.

Løb evt. flere baner eller tag banen forfra den ene dag og bagfra den næste dag.

Tjek lige RSOK-websitet: Der kan opstå sidste-øjeblikks-ændringer!



HSØ/Orla Vitting

Dit allerbedste sovedyr – har vi sendt på sommerferie

.... men vi håber at komme stærkt tilbage med nye sovedyr i august-nummeret.

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. 41 – Juni 2019



Profil af en træner

Første orienteringsløb var Jysk 3-Dages i 1986. Dette sommerferiearrangement forsvandt efter få år fra løbskalenderen, men det gjorde Johan MacLassen på ingen måde. Derimod blev hans debut som drengeløber kun starten på et særdeles aktiv liv, hvor orienteringsløb fylder rigtigt meget.



Den suverænt vildeste orienteringsoplevelse kom adskillige år senere til gigantstafetten Jukola, hvor Johan skulle løbe 1. natetape for det militære landshold sammen med 1600 andre løbere, der også skulle ud i den finske vildmark

midt i en kulsort nat. Men det gik, og det er gået rigtigt godt siden da både som o-løber, men også på mountainbiken med kortet monteret på styret. Adskillige VM, EM og DM-medaljer er det blevet til, for Johan er formentlig en af landets bedste teknikere, når det gælder om at finde vej med kortet i hånden.

Og så véd han stort set alt om orienteringsløb, og ikke mindst hvordan man laver dem. For senest førte han, som stævneleder og med en sikker hånd, klubben gennem dens første DM-arrangement i både sprint og langdistance i 2017.

I dag er han oversergent ved militæret, hvor han underviser det faglige personel i logistik på Aalborg Kaserner. Og så er han TOP NORD træner i det nordjyske talentudviklingsprogram. Den faglige ballast kommer dels fra deltagelsen i anslået 2-2.500 orienteringsløb, og ikke mindst Dansk Orienterings-Forbunds flerårige diplomtræneruddannelse.

Hvad er en god træner?

Johans egen definition på en god træner er: "Én der kan

sætte sig ind i løbernes behov for støtte og vejledning, og som især evner at skabe et trygt miljø og tillidsfulde rammer omkring træningen. Motivationen skal blomstre indefra blandt de deltagende løbere", fastslår Johan.

"Jeg bruger rigtigt meget erfaringer fra mit arbejdsliv som grundlag for at tilrettelægge træningen. For nøglen til succes handler nemlig om forberedelse, grundighed og viden om de enkelte deltagere i teamet", understreger Johan.

Trænergerningen I TOP NORD har været succesfuld. Det er blevet til flere medaljer og gode resultater for de deltagende løbere under Johans kyndige ledelse. Men når vi går den dygtige træner lidt på klingen, så understreger han også, at resultaterne faktisk ikke er det primære for hans egen oplevelse af at være træner. "Nej, det er at se de unge løbere smile og give udtryk for, at deres løb og teknik er lykkedes, uanset om det er til en træning eller til et mesterskab. Når jeg kan se, at de selv er tilfredse og når de oplever følelsen af, at både orienteringen og fysikken fungerede, så er det den suverænt største motivation for mig som træner".

Naturligvis er der også svære situationer som træner. Løberne er forskellige og alle har ikke lige nemt ved altid at finde motivationen. Der er så mange andre faktorer i spil som skole, venner, lyst til at være i skoven, skader eller såmænd også forældrenes ambitioner. Men Johan fastslår med klar stemmeføring: "Alle kan lære det og alle kan blive gode orienteringsløbere, for det handler blot om at have viljen".

Fortsættes på næste side ...



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 41 – Juni 2019



Profil af en træner, fortsat ...

Fremtidsperspektiver

Når træneren Johan kigger lidt fremad for nordjysk orientering, så ser han desværre lidt mørke skyer i horisonten. Mange nordjyske klubber hænger i bremsen i forhold til at skabe et velfungerende ungdomsarbejde, der er den eneste nøgle til reel fremtidssikring af klubberne. I Rold Skov OK har vi to væsentlige fordele fremfor mange af vore naboklubber: *"Nemlig gode kort og terræner lige udenfor døren, og ikke mindst det faktum, at der er en overvægt af unge familier i kommunen med lyst til fritidsliv, motion og natur"*, understreger Johan.

I hans personlige kalender venter der både opgaver og oplevelser. Johan er nemlig banelægger til VM i MTBO ved Viborg her i sommer, en opgave som lige nu kræver meget tid. Og så venter der også deltagelse i Tjekkisk MTBO-5-dages. Så må O-ringen i Sverige vente til 2020, men *"det er ellers et af mine favorit sommerferieløb"* slutter Johan MacLassen med et smil.

HSØ

Foto-orientering i Venedig

Man kan da ikke løbe o-løb i Venedig! For dernede i den langsomt synkende by består gaderne jo af vand.

Men alle, der har besøgt denne fantastiske by, véd at der også er rigtigt mange smalle gader, gyder og stræder og ikke mindst massevis af broer, der forbinder den tæt-pakkede by henover kanalerne.



Og der har faktisk være både mesterskaber og andre o-løb i byen, i by- og sprintorientering forstås, for det står altså skralt til med træer og skove i byen. Bortset fra et par meget små parker og enkelte andre minimale halvgrønne pletter, er det brosten og gadebelægning som der løbes på.

Redaktionens udsendte medarbejder har besøgt en række postplaceringer og markeret stedet med en lille o-skærm. Men da kufferten skulle pakkes til hjemrejsen, kom der kludder i både fotos af postplaceringer og de tilsvarende kortudsnit af o-kortet over Venedig. Vi må derfor bede om hjælp fra læserne. Løsningen finder du på sidste side i O-brevet, sammen med O-kalenderen.

Så nemt, eller svært, er det:

Hvilke billeder passer sammen med hvilket kortudsnit. Bemærk at alle kortudsnit er nordvendt, men at fotos af posterne er taget fra forskellige retninger.

God fornøjelse! Opgaven følger på de næste sider - Løsningen finder du sidst i bladet.

HSØ



Foto-orientering i Venedig, del I

Foto A



Post 1

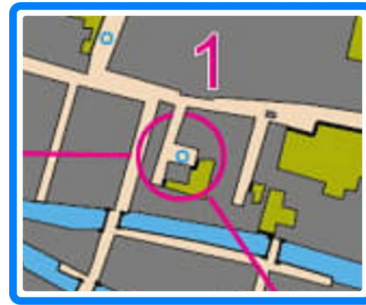


Foto B



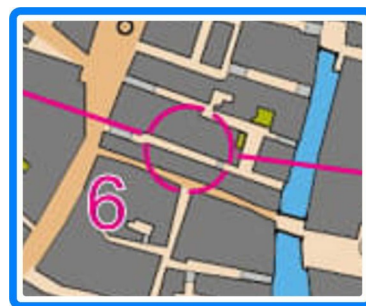
Post 2



Foto C



Post 6



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 41 – Juni 2019



Foto-orientering i Venedig, del II

Foto D



Post 7



Foto E



Post 8



Foto F



Post 9



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 41 – Juni 2019



Foto-orientering i Venedig, del III

Foto G



Post 10

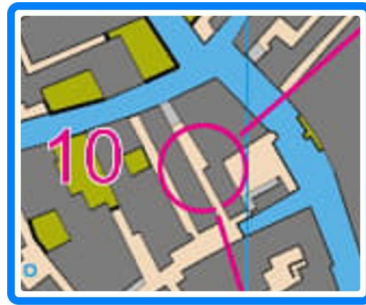


Foto H



Post 13



Foto I



Post 15



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 41 – Juni 2019



Handler orienteringsløb ikke om at løbe i skoven?

NEJ - ikke kun! Orienteringsløb handler også om at løbe i byer og parker. Mellem huse, ind i baggårde, bag ved hække og hegn, om at finde poster i en kælderskakt og bagved en garage. Det er en anden form for orienteringsløb – men ikke mere kedelig. Tværtimod.

I RSOK og i mange andre danske klubber arbejder vi på at gøre by-orienteringsløb mere kendt og anerkendt. Det går rigtigt fint hvis vi måler på fremmødet til løbene og ikke mindst andelen af unge løbere der fanger interessen. I RSOK vil vi gå rigtigt langt for at udbrede kendskabet og dele begejstringen for by-orienteringsløb. Det kræver selvfølgelig at I som medlemmer bakker op og deltager i de konkurrencer vi laver. Grundlovsdag havde vi som bekendt over 60 løbere til by-orienteringsløb. Vi har taget initiativ til TOP-sprint serien som omfatter 5 byorienteringsløb hen over sommeren. Meld jer nu til! Næste gang er i Sæby mandag den 15. juli kl. 11.00. Vores eget løb i serien fortsætter søndag den 25. august kl. 10.00 i Terndrup på et helt nyt kort.

Det hele skulle jo gerne kulminere med et brag af en fest i juli 2020 hvor Danmark er vært for VM i byorienteringsløb i Kolding-Vejle-Fredericia. Måske i skulle begyn-

de at træne til at deltage i publikumløbene ved VM næste år? Indtil da vil jeg stærkt opfordre bestyrelsen til at sætte sprint løbene på træningskalenderen både for efteråret og hele 2020. Vi har en række gode sprint kort: Støvring, Skørping, Terndrup og et par stykker mere er på vej ind!

Jeg håber at se jer alle sammen til de næste afdelinger af TOP-sprint!

Walther Rahbek



Træningsløbsstatistik:

18/5 20
25/5 38
5/6 64 (TOP SPRINT)
15/6 33
16/6 46 (TOP SPRINT)

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

Salg, køb og især bytte af klubtøj

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

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

O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 41 – Juni 2019



Redaktørens klumme – Morgenluft og rejsefeber

Sommertiden er over os. Lyse nætter og stille morgener med let kølighed fra natten, inden solens daglige opvarmningsprogram gør naturen klar til en ny sommerdag.

Indrømmet! - jeg er selv dybt forelsket i sommermorgener. Tidligt, vel at bemærke, mens naturen og vinden stadig er stille, mens rådyrene kan ses ude græsområdet eller ivrigt gnaskende af vores stauder nederst i haven. Mens nattens fugt fordamper i en vidunderlig duftsymfoni og længe inden alle de andre i samfundet får øjne.

Klubben går aktivitetsmæssigt lidt i sommerhi, men det betyder på ingen måde at medlemmerne ligger stille af den grund. For der er jo altid den der o-kalender, som

ikke er til at komme udenom. Sommeren byder nemlig på et væld af o-løbsaktiviteter, som man kan fornøje sig med.

2 helt store hjemlige begivenheder fylder godt op. Først JWOC- juniorverdensmesterskaberne omkring Silkeborg og dernæst MTBO 6-Days på Viborgeggen. Begge med publikumsløb og o-løbsmuligheder for alle os andre.

Inden da kan man muntre sig med hyggeløb som Vikingedysten og Skawdysten, eller drage til udlandet for at løbe sprint i Graz i Østrig eller finde poster i Slovenien til OO-Cup. Eller til mega o-løbet O-ringen i Norrköping i Sverige. Også Scottish 6-Days får besøg af løbere fra RSOK.



Givet er, at de grønne klubjakker bliver vist frem både i ind- og udland sommeren over. Men heldigvis har de nye udgaver af klubtøjet jo fået et lille fint Dannebrogflag på designet, så man ved hvor man hører hjemme. Måske skulle jeg også få syet et flag på min gamle RSOK-jakke, så jeg også kan finde hjem i klubben igen!

Rigtig god sommerferie til jer alle.

HSØ

REDAKTIONEN HOLDER NU EN VELFORTJENT og laaaaang SOMMERFERIE, MEN GLÆD DIG TIL NÆSTE NUMMER, DER UDKOMMER 8. SEPTEMBER 2019.

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. 41 – Juni 2019



Kommende træningsløb, åbne løb og klubarrangementer

4-5-6/7 Vikingedysten

Tilmelding – 30/6 (udløbet)
Arrangør: HTF, Haderslev
Kort: Arrild Ferieby, Brogård Nord og Stensbæk
Klubtur med teltcamp ved Jels skole, eller anden form for overnatning

6 -12/7 JWOC Tour

Tilmelding – 15/6 (udløbet)
Arrangører: OK PAN og Silkeborg OK
Kort: Lyseng, Velling Snabegård, Gjern og Thorsø Bakker
Publikumsløb i forbindelse med Junior-VM. Hep på juniorverdenseliten og løb selv bagefter i de samme terræner

12-14/7 Skawdysten

Tilmelding – 4/7
Arrangør: Skive AMOK og Skagen OK
Kort: Skagen By, og Kirkemilen Plantage
Fedt sommerferieløb, som er klubtursegnet med camping eller sommerhusophold

15/7 TOP SPRINT i Sæby

Tilmelding – 8/7
Arrangør: OK Vendelboerne
Kort: Sæby City
Bysprint i charmerende købstad

18/7-21/7 Orlas sommerfornøjelser

Startsted – Klubhuset på mosevej
Posterne er i skoven fra torsdag den 18/7 kl. 14:00 til søndag den 21/7 kl. 18:00.
Kort: Ligger i klubhuset

28/7-3/8 MTBO 6-Days

Tilmelding – ej oplyst endnu
Arrangør: Viborg OK m.fl.
Kort: Viborg By, Ebeltoft Plt. og Finderup
Internationalt mesterskab i MTBO. Hep på verdenseliten og kør de samme baner bagefter

10/8 RSOK Klubmesterskab

Startsted ?? – startsted ikke oplyst endnu
Start kl. 13:00
Kort: Ikke oplyst endnu

13/8 By-orientering i Randers

Tilmelding – ej oplyst endnu
Arrangør: Randers OK
Kort: Randers City
Traditional og hyggeligt sprintløb med lange baner

17/8 RSOK Træningsløb

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

17-18/8 JFM Stafet og klassisk distance

Tilmelding – 1/8
Arrangør: Svendborg OK
Kort: Lohals
Fed weekend med Jysk/Fynsk stafet og klassisk distance

24/8 RSOK Træningsløb

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

25/8 TOP SPRINT i Terndrup

Tilmelding – 16/8
Arrangør: Rold Skov OK
Kort: Terndrup By
Spændende by-sprint – Dansk Sprint Cup og RSOK er arrangør

31/8 DM Mellem

Tilmelding – 16/8
Arrangør: Rold Skov OK
Kort: Rold Skov Hesselholt
Den allerbedste DM-distance. Korte baner i super skov – og vi er selv arrangører

O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 41 – Juni 2019



Kommende træningsløb, åbne løb og klubarrangementer

1/9 Midgaardsormen

Tilmelding – ej oplyst endnu
Arrangør: Karup OK, St. Binderup m.fl.
Kort: Myrhøj/Uhrehøj
Stafet med mange deltagere på holdet – nat og dagbaner – fantastisk oplevelse

7/9 RSOK Træningsløb

Startsted 14 – Statsskovdistr. P-plads
Start mellem 13:00 og 13:30
Kort: Rold Skov Mosskov

8/9 Divisionsmatch 1. 2. og 3. Division

Tilmelding – ej oplyst endnu
Arrangør: Karup OK?
Kort: Sjørup Plantage
Her skal RSOK løbe division, og grundlægge en oprykning til 1. Division – måske?

11/9 Nordjysk Nat 1. etape

Tilmelding – ej oplyst endnu
Arrangør: Mariager Fjord OK
Kort: Alstrup Krat

14/9 RSOK Træningsløb

Startsted 17 – Troldeeskovens P-plads
Start mellem 13:00 og 13:30
Kort: Rold Skov Vælderskov

14-15/9 DM Stafet og klassisk distance

Tilmelding – 30/8
Arrangør: FIF Hillerød
Kort: Gribskov og Søskoven
Den klassiske DM-weekend – en superfin tur til Sjælland

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.

LØSNING på fotokonkurrencen:

Foto A/Post 15

Foto B/Post 1

Foto C/Post 8

Foto D/Post 7

Foto E/Post 9

Foto F/Post 10

Foto G/Post 13

Foto H/Post 6

Foto I/Post 2