

# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 42 – September 2019



Den bedste præmie??

## Tillykke – du har vundet en større opgave

Klubmestertroldene har fået nye hjem, og skal det kommende år stå hjemme hos Jesper Thy, Ida Christiansen, Trine Esmark og Andreas Tange, der alle kan kalde sig klubmestre.

Klubmesterskabet fandt sted medio august, og der blev kæmpet indædt, efter sindrige og ikke ubetinget retfærdige handicapregler, for at vinde de berømte klubtrolde. Og de er populære, hvilket juvelen i redaktionens fotoarkiv - taget for et par år siden - tydeligt viser. En den-



gang lidt yngre Mathilde Riis Madsen ser i hvert fald meget beundrende på trolde!

Men ud over en hyggelig klubtrolde som vandrepræmie gemmer arrangementet på en helt anden og

måske knapt så populær præmie, nemlig at vinderne også får pligten til at arrangere næste års klubmesterskab. Det er en præmie, som gennem årene flere gange er kommet bag på flere hvilket også har betydet, at andre har måtte træde til for at få klubmesterskabet afviklet. Hertil kommer en vis variation over hvilket handicapsystem, man skal anvende for at finde årets klubmestre.

Måske er tiden nu kommet til, at arrangementsudvalget tager ansvaret for denne begivenhed,



og i god tid finder de personer, der skal til for at stable arrangementet på benene, helt på linje med klubbens andre faste løbsarrangementer. Ved samme lejlighed kan man også nedskrive et regelsæt og en manual for, hvordan man afvikler løbet.

For klubmesterskaberne er altså et meget hyggeligt arrangement, der hvert år skyder efterårssæsonen i gang, så det fortjener lidt mere opmærksomhed. Eksempelvis er et af konceptets meget eftertragtede indslag den fællesspisning der, hidtil under Hanne Veggerbys kyndige ledelse, indtil nu har budt på velsmagende grillede mørbrader og lækre salater efter strabadserne i skoven.

Og så er det jo hyggeligt at konkurrere med klubkammeraterne på lidt mere lige vilkår, end vi gør til et normalt o-løb. Det åbner nemlig op for at andre, der ikke er forventet med at stå øverst på præmieskamlen, også kan vinde hæder og ære. Noget, som de gerne skulle kunne nyde fuldt ud, uden at skulle "hænge" på et arrangement næste år, som måske ikke lige passer ind i deres egen planlægning.

**HSØ**

Tak til Jette Jensen for fine fotos.



# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 42 – September 2019



## Scottish 6 Days og havregrød med whisky

To familier havde lagt sommerferien i Scotland, hvor man både kan nyde svær orientering, smukke landskaber og ikke mindst Highland Malt Whisky. Også til morgenmad, som Mads Kappel her beretter om:

Et ønske om at besøge Skotland resulterede denne sommer i en rundrejse i Skotland, og turen skulle selvfølgelig tilrettelægges, så vi kunne afprøve det skotske o-løbsteræn. Efter 8 dage i det skotske, hvor vi havde tilbagelagt omkring 20 km byvandring i



Edinburgh, 960 km i bil (hvoraf en del foregik på smalle og ensporede veje) rundt i højlandet og på Isle of Skye og løbende slukket tørsten i den skotske Tennent's øl, var vi klar til o-løbs udfordringer på 3. dagen af Scottish 6 days.

Tirsdag morgen kørte vi fra Fort William mod St. Fillans-området, hvor 3. etape af Scottish 6 days blev afholdt. En tur der førte os gennem den

smukke og storslåede Glencoe dal (det er her bl.a. Harry Potter & Braveheart er filmet), som er 16 km med den fineste panoramaudsigt med bjerge og floder. Signe mente, at vi nu var godt forberedte på højdemeter i o-løbsterænet.

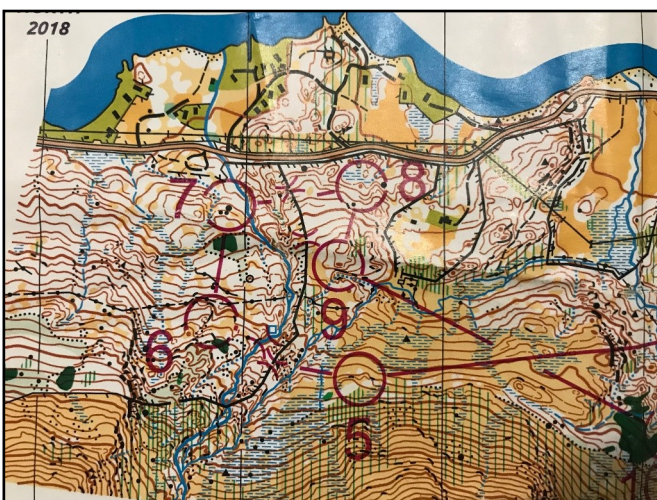
Til forskel fra o-løbs stævner herhjemme, så bærer alle løbsnummer, hvilket Mads, som den først startende, fandt ud af oppe ved starten, og nej, man får ikke lov at komme i skoven uden nummer, så tilbage til informationen på stævnepladsen for at afhente nummer. Efter sigende skulle dagens etape være noget udfordrende og teknisk krævende, hvorfor den umiddelbare taktik var gå-tempo og god kort kontakt. Overordnet gik det nu helt godt for alle mand. Mads havde dog lidt problemer til første posten – mon det kan tilskrives hans skotske morgenmad!? Havregrød serveret med fløde, honning og whisky! Det kan faktisk godt anbefales – et overraskende godt mix.



Whisky destillerierne ligger som perler på en snor langs River Spey i højlandet, så der var nok at se på.



**Mads Kappel**



# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 42 – September 2019



## Sankt Hans – for sidste gang?

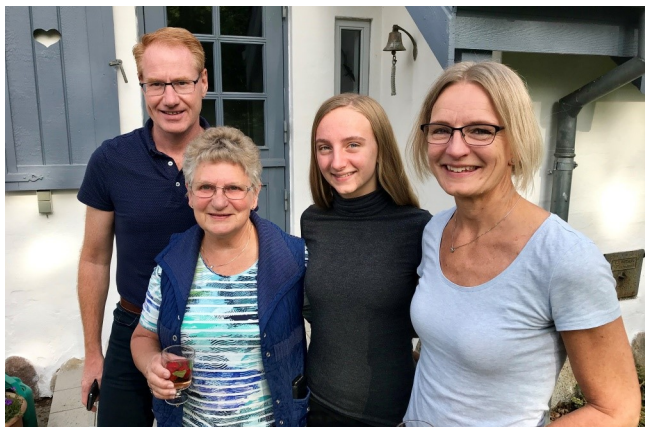
Den 23. juni strålede eftermiddagssolen ned over Janes hyggelige hus i kanten af Rold Skov. Det var som om vejret havde gjort sig ekstra umage i dagens anledning, men det var også en ganske særlig dag. For Jane havde nemlig for 28. gang, men også for sidste gang, inviteret til midsommerfest.

Det begyndte med en festlig velkomst, hvor Jane gjorde status i en lille midsommertale, helt på niveau med majestæten nytårstale. Men for Janes vedkommende kunne hun se tilbage på den i særklasse længstvarende tradition i klubben. Det hele begyndte med et træningsløb og efterfølgende hygge i et hus, der var under ombygning, og sidenhen har både have og ikke



mindst carport lagt rammer til midsommergrill med efterfølgende bål nede i engen.

Datteren Mette fulgte op med at præsentere en fotokalkade over alle årenes hyggestunder, og mange tog sig



en tur ned ad "Memory Lane" hvor de genoplevede utallige blåftener i fotos og tekst.



Formanden havde travlt med at tænde bålet, hvorfor der her via klubbladet skal lyde en stor og velment tak til Jane for både at udvikle, vedligeholde og især at fastholde en usædvanlig hyggelig tradition gennem mere end et kvart århundrede. Det har i dén grad betydet gode stunder, som vi altid har set frem til, og som vi nu vil huske på med glæde. TAK - kære Jane!

Efterfølgende er huset på Stendalsvej solgt, og Jane er nu flyttet til en mindre, nemmere og mere overkommelig bolig midt i Skørping. Men husk, at selvom man lukker velkendte og gamle døre her i livet, så er der altid nye døre at lukke op! Og bagved dem gemmer der sig ofte dejlige og ikke mindst anderledes og spændende oplevelser. Men Sankt Hansaften bliver nu ikke helt den sammen som dengang!

**HSØ**



# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 42 – September 2019



## Det bliver ikke mere legendarisk

Hvad vil du sige til at meddele henover kantinebordet på din arbejdsplads, at "i aften skal jeg til Pølsestafet". Det er da noget af en melding, men fakta er, at det har været et af klubbens mest søgte og populære begivenheder. Det er nemlig her det årlige slag mellem ungdomsløberne og deres forældre er blevet udkæmpet, og vi afslører ingen statshemmeligheder ved allerede nu at berette, at forældrene IGEN fik lammetæv. Hvert år er banerne gjort kortere, men lige lidt har det hjulpet. De unge er altså for hurtige.

Det begyndte for 5 år siden, hvor deltagerne skulle løbe stafetbanerne igennem med en pølse i hånden. Det blev hurtigt lidt klamt, og siden da er konceptet blevet forfinet og udviklet. Nu kræver det 2 velvoksne gasgrill'er, et større crew på forplejningen og ikke mindst ca. 200 pølser, 150 pølsebrød, tilhørende snask i form af ketchup, sennep og remoulade og et ukendt antal dåsesodavand. Deltagerantallet har ligget på rundt regnet 70-90 voksne og børn, og dermed er arrangementet den største interne begivenhed i klubben, og ikke mindst den største havefest på Hanebuen i nordkanten af Skørring.

Allerede i arrangementets 2. år blev der koblet et diskret "legendarisk" på navnet, ligesom skiltning, scoreboard og andet praktisk blev sat i system.

Nå, fornyelse skal der til, så der grubles henover vinteren i ung-

domsafdelingen over, hvordan man kan hæve sommerferieafslutningen i ungdomsafdelingen til nye højder. Og ikke mindst hvordan forældregruppen kan føres frem til en eftertragtet sejr.

Men indtil da kan du jo nyde billederne fra dette års *Legendariske Pølsestafet*.  
**HSØ**



# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 42 – September 2019



## O-sprint og hvidvin på østrigsk

Danmark har sin akvavit, Skotland sin Highland Malt, som du kan læse om andetsteds i dette nummer, og Frankrig sin cabernet sauvignon og chardonnay. Men nede i den østlige ende af centraleuropa har Østrig sin grüner veltliner – og den er i en liga helt for sig! O-Brevet handler traditionelt om orienteringsløb, men i dette nummer har der alligevel sneget sig lidt stof fra vinens og spiritus'en verden ind i artiklerne. Hensigten er på ingen måde at opfordre til drikfældighed, men langt mere at anbefale unikke smagsoplevelser.

Lokket af bysprint i byen Graz, der ligger midt i den sydlige bug af dette lidt oversete alpeland, landede vi midt i juli i Wien. Herfra steg vi om til en lejebil og satte først kursen mod kurstedet Bad Blumau, designet af verdensarkitekten Hundertwasser.



Ganske anderledes og naivistisk arkitektur og masser af varmt mineralsk vand fra underjordiske kilder. Allerede den første aften skænkede vi et glas iskoldt grüner veltliner i glasset. Og lad os allerede nu afsløre, at det er navnet på Østrigs nationaldruer, som producerer en fabelagtig og meget velsmagende hvidvin. Nævner man østrigsk vin, hører man stadig efterdønningerne fra dengang økonomisk trængte østrigske vinbønder forbedrede vinens holdbarhed med en sjat kølervæske, men det skal man altså fuldstændigt glemme. I dag laver man sublime hvide vine og også røde vine, domineret af druen Blauer Zweigelt, der her i det bølgende bakkelandskab præsterer sit ypperste. Løbene i Graz var sjove og spændende med poster i det



gamle universitetsområde og ikke mindst i byens charmerende Altstadt, i de omkringliggende parker og ikke mindst lige en tur op over stedet borg, der lå højt oppe over byen.

Druen grüner veltliner (*husk at et enkelt "v" i den tyske sprogstamme udtales som et "f", så det hedder altså feltliner*) giver aromatiske hvide vine, der er meget mineralske i smagen. Det lyder måske lidt mærkeligt, men man kan sagtens fornemme smagen af granit i vinen sammen med en klinkende klar druesmag. Ofte med en ganske svag grønlig farvenuance, der bidrager til vinens elegance. Så næste gang du skal forkæle dig selv med en god flaske hvidvin, så gå efter druesorten grüner veltliner på etiketten. Og så er de østrigske vine nemme at kende på toppen af skruekapslen med de karakteristiske østrigske farver – udformet ganske som det østrigske flag. Efter gode vinoplevelser og fine o-løb drog vi videre til mere o-løb i Slovenien, der i øvrigt også producerer vin. Men det er en helt anden, men bestemt også velsmagende, historie.



HSØ



# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 42 – September 2019



## Profil af en banelægger

Sprintdistancen ved Junior-VM 2010, Testløb landsholdet 2016, DM Sprint 2017 og nu "kongedisciplinen" DM Mellem i 2019. De store banelægningsopgaver har nærmest afløst hinanden de seneste 10 år, så der er ingen tvivl om at klubben har en banelægger helt oppe i toppen af superligaen. Og det kunne faktisk godt have endt i superligaen i stedet for orienteringsløb, for da Jan Scheel var 8-10 år gammel stod både badminton og ikke mindst fodbold højere på dagsordenen en o-



løb. Selvom hans far havde introduceret o-løb for den unge Jan, så var det fodbolden der trak. Heldigvis kom vendepunktet, da fodboldtræneren efter nogle dårlige resultater mente, at nu skulle der løbetrænes. Men det var bare så kedeligt blot at løbe og løbe, fremfor at finde poster undervejs, så derfor står han i dag i den grønne klubjakke. Er dog stadig AGF-fan, eller "de hviie" som klubben kaldes i Jans fødeby Aarhus, også selvom resultaterne går lidt op og ned – mest ned. Måske skal de bare have noget mere løbetræning!

**O-løb handler om at udfordre sin koncentrationssevne**

Jan er netop fyldt 45 år, ingeniør af uddannelse og på visitkortet står der Chef – Plan, Byg og Vej i Randes Kommune. En titel der i øvrigt pr. 1. oktober udskiftes med Tværgående markedschef for Danmark, Norge og Sverige i ingeniørfirmaet NIRAS. Orienteringsløbet har været en passion gennem 35 år. Største o-oplevelse var helt klart 6. turen på OK PANs 10-Mila stafethold i 1999. Her løb Jan ud på sin tur, der var en nat/morgengry-bane og holdt holdets placering som nr. 40 i et felt med flere hundrede hold og superskrappe løbere. Jan husker det som en ultimativ o-løbsoplevelse,

### O-løb handler om at udfordre sin koncentrationssevne

hvor koncentrationen var på overarbejde lige fra det første delstræk og til opløbet. Det med koncentrationen er også motoren, når Jan laver baner. Hans egen definition af en god bane orienteringsbane er variation og med delstræk, hvor man skal træffe reelle valg undervejs.

**Hvordan laver du baner på det høje niveau?**

Vi har spurgt Jan om, hvordan man laver gode baner til et orienteringsløb. Først skridt i processen, for det er en langvarigt proces, handler om at "mærke" kortet og fornemme hvordan kort og terræn hænger sammen. Det gøres ved ganske simpelt at løbe mange ture i terrænet med kortet i skoven. Endnu ingen postplaceringer – først skal man have kortet inden under huden. Dernæst ses der på, hvor i skoven kan man lave længere stræk, og hvor områderne med mulighed for højkoncentreret orientering findes. I en vekselvirkning mellem at være i skoven og foran banelægningssoftwaren forbindes disse områder og frem vokser de første baneskitser på skærmen. Nye løbeture i skoven følger – nu målrettet gennemløb af de primære løbstrasséer, hvor Jan lægger vægt på om "kortet kvitterer" med de forventninger o-løberen danner i sit hoved, når delstrækkene planlægges og gennemløbes. Igen og igen gentages denne proces fulgt af talrige justeringer og overvejelser, og resultatet er baner i topklasse, hvor hvert eneste delstræk og postplacering er gennemarbejdet og afprøvet i praksis. Jan kalder selv denne del af processen for "flow-arbejdet", fordi der er en konstant fremadskridende vekselvirkning mellem netop

hvor koncentrationen var på overarbejde lige fra det første delstræk og til opløbet.

Det med koncentrationen er også motoren, når Jan laver baner. Hans egen definition af en god bane orienteringsbane er variation og med delstræk, hvor man skal træffe reelle valg undervejs.

### Hvordan laver du baner på det høje niveau?

Vi har spurgt Jan om, hvordan man laver gode baner til et orienteringsløb.

Først skridt i processen, for det er en langvarigt proces, handler om at "mærke" kortet og fornemme hvordan kort og terræn hænger sammen. Det gøres ved ganske simpelt at løbe mange ture i terrænet med kortet i skoven. Endnu ingen postplaceringer – først skal man have kortet inden under huden.

Dernæst ses der på, hvor i skoven kan man lave længere stræk, og hvor områderne med mulighed for højkoncentreret orientering findes. I en vekselvirkning mellem at være i skoven og foran banelægningssoftwaren forbindes disse områder og frem vokser de første baneskitser på skærmen.

Nye løbeture i skoven følger – nu målrettet gennemløb af de primære løbstrasséer, hvor Jan lægger vægt på om "kortet kvitterer" med de forventninger o-løberen danner i sit hoved, når delstrækkene planlægges og gennemløbes.

Igen og igen gentages denne proces fulgt af talrige justeringer og overvejelser, og resultatet er baner i topklasse, hvor hvert eneste delstræk og postplacering er gennemarbejdet og afprøvet i praksis. Jan kalder selv denne del af processen for "flow-arbejdet", fordi der er en konstant fremadskridende vekselvirkning mellem netop



Fortsættes på næste side ...

# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 42 – September 2019



## Profil af en banelægger, fortsat ...

terræn og computerskræm. I forbindelse med banerne til DM Mellem foregik dette flowarbejde sammen med banekontrol Nicolai Nielsen ofte ved, at de efter adskillige timer i skoven sad oppe på skovbørnehavens lave borde og bænke og justerede tingene, mens indtrykkene fra skoven var i helt frisk erindring.

### Tid – og teamwork

Det tager tid, og der skal være tid til opgaven, for processen skal både modnes undervejs og der skal være tid til at lægge det væk og lade underbevidstheden arbejde med løsningerne. Omsat i kalendertid tager det 100-150 arbejdstimer og 4-5 måneder at skrue et sæt DM-baner

sammen. Jan fremhæver beskedent i den forbindelse, at det er et teamwork hvor samarbejdet mellem banelægger, kontrollant og korttegrerne skal gå op i en højere enhed. Her er det især vigtigt, at alle byder ind med hver deres viden om delstræk, postplaceringer og fortolkningen af terrænet til et o-kort. "Det har været en total-optimeret proces omkring DM-Mellem", fremhæver Jan. Endnu en stor opgave er føjet til banelægger-CV'et, men en ny opgave er ikke lige i pipelinen. Men hvis klubben engang skulle finde på at byde ind på et verdensmesterskab, så kan det da godt være at Jan kan overtales til endnu engang at lave et sæt baner i verdensklasse!  
**HSØ**

## På toppen af Danmark

Uge 29 bliver kaldt "Hellerup-ugen", der oppe på Skagen, som det bedre borgerskab siger. Denne uge strømmer folk med hang til roséchampagne og dyre biler til Skagen for at fejre, at sommeren er på sit højeste. Nu bliver den afsidesliggende og forblæste by som forvandlet og selv duften af fisk, eller af "pæ-eeng" som de lokale siger, bliver fortrængt af Armani og Chanel iført lette sommerkjoler, åbentstående Hilfigerskjorter og den sidste nye solbrillekollektion fra Ray-Ban.

Men al den glamour blegner dog fuldstændigt i weekenden lige op til den selvfede verdensuge, for der står der nemlig Skawdyst i kalenderen. Intet overgår solfalmede telte på det afsvedne græs ved Skagen skole, eller udklædning i veltjent og slidt løbetøj omkring Vippefyret, for ikke at tale om listige postplaceringer i Kirkemilens tætte fyrrekrat.

Heldigvis har der bredt sig en sommer-o-rytme, der taktfast slår Skawdyst og Læsø 3-Dages på skift hvert andet år. Og i år var det altså Skawdystens tur. Gode folk fra Skive AMOK og gæve skawboer fra Skagen OK og Motion bød igen velkommen til et super arrangement. Vi lagde selv ud med at par afslappende dage, hvor den stod på friskstegte fiskefrikadeller og gyldent bryg fra Skagen Bryghus, men fredag aften gik det løs fra Vippefyret i nordkanten af byen. Her skulle der findes poster

på et helt nyt kort, og det kunne nok byde på nogle vanskeligheder. Se bare nogle af de drilske delstræk.

Lørdag flyttede hele menageriet til Kirkemilen, hvor sprintteknikken skulle omstilles til den tætte klitfyrd og de tunge og sandede stier. Området byder også på solsvedne åbne arealer og høje klitter med marehalm og kurver, der er formet af vind og vejr.

Arrangørerne lokkede med nye kort, tegnet af en specialist på området - litaueren Gediminas Trimakas, der nærmest er at sammenligne med en moderne Skagenkunstner på sit felt. Helt på højde med datidens Krøyer og Anna og Michael Ancher. Se nu bare delstrækkene fra post 6 til 7, og post 8.

Tak til arrangørerne for solrige og gode dage på Skagen – før de velklædte horder fra Hellerup ankom. Vi glæder os allerede til Læsø i 2020 og Skagen igen i 2021.

**HSØ**

Se flere fotos og kortudsnit på næste side

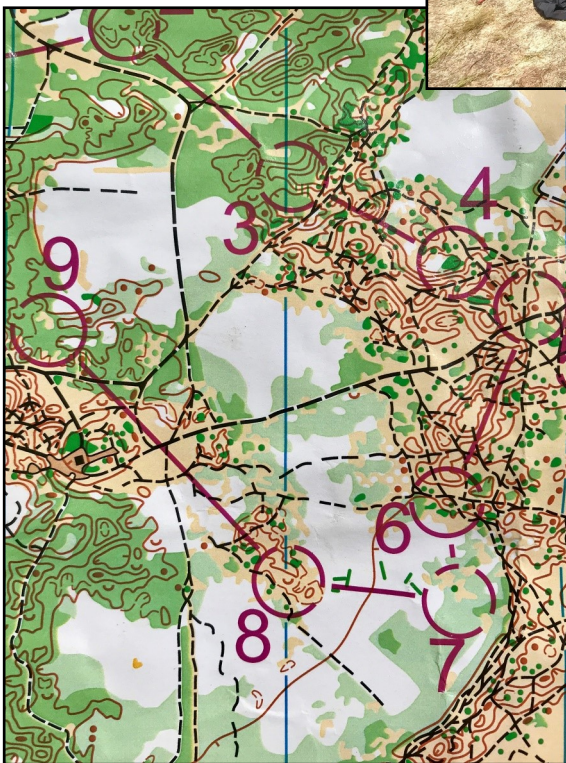


# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 42 – September 2019



## På toppen af Danmark, fotos og kortudsnit





# O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 42 – September 2019



## Redaktørens klumme: Med et DM i indbakken – siden 2017!

For mere end et par år siden bød klubben ind på endnu et DM og snart stod det klart, at vi skulle arrangere DM Mellem sidst i august måned. Der knytter sig særlige krav til et DM. Forbundets reglement har et helt særligt og omfangsrigt afsnit om DM'er, kortet skal være fuldstændigt præcist og stort set alle tænkelige funktioner, foruden et par stykker til, skal i aktion.

Og så endte jobbet som stævneledere tilfældigvis igen i Ottos og Helges indbakker.

Heldigvis har vi mange dygtige folk i klubben, som kan løfte de komplicerede opgaver som funktionsledere eller bidrage som kompetent crew i samme funktioner. Så efter et par uger med mobiltelefonen var crewplanen klar. Næste skridt var aftaler med en del eksterne folk, som skulle tage sig af beregning, der bare skal spille 300% optimalt, speakerfunktion og kontrollantopgaver. Heldigvis var netværket fortsat intakt, så også disse opgaver kom på plads.



Både løbsindbydelsen og -instruktionen nærmer sig en manual for en rumraket, men efter hånden fik vi også styr på det. Løbskortet var et kapitel helt for sig selv. Med stor hjælp fra Jørn Blom, fra vores gode naboklub Mariager Fjord OK, tegnede Jørn og jeg kortet helt fra bunden af med anvendelse af den nyeste

GPS-teknologi og grundkort i verdensklasse fra Map-Magic og COWI. Et kæmpe arbejde, hvor man konstant blev tvunget til at vurdere samtlige tætheder, skovgrænser, små finurligheder og kurvedetaljer. Samlet set omkring 200 timers feltarbejde til begge korttegnere.

Og så var vi alligevel ved, at få et hjertetilfælde i slutningen af juni. Klubbens verdensklassebanelægger Jan Scheel kunne nemlig melde om pludselige og omfattende fældninger i hele løbsområdet. Takket være et usædvanligt godt samarbejde med Naturstyrelsen kom dette også på plads, selvom det krævede mange ekstra ture i skoven med tegnegrejet.

Nå – i skrivende stund er det kun få dage til at arrangementet løber af stablen. Med håbet om at det har været alle anstrengelserne værd, og at det hele forløber godt og problemfrit. Til glæde for deltagerne, alle dem fra RSOK som har fået det til at køre og ikke mindst for stævnelederne, der fik tømt indbakken for utallige mails om DM Mellem og dermed kan vende tilbage til en mere normal livsførelse. For Ottos vedkommende dog med at få styr på Rebild 2-Dages kun en måned senere!

TAK til alle jer, som hjalp til med at gøre det muligt.

Uden jer var det ikke lykkedes!

HSØ



## 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

## NÆSTE NUMMER UDKOMMER 20. OKTOBER 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. 42 – September 2019



## Kommende træningsløb, åbne løb og klubarrangementer

### 11/9 Nordjysk Nat 1. etape

Tilmelding – 6/9

Arrangør: Mariager Fjord OK

Kort: Alstrup Krat

### 14/9 RSOK Træningsløb

Startsted 17 – Trolde-skovens 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 Mårum og Søsken

*Den klassiske DM-weekend – en superfin tur til Sjælland*

### 18/9 Nordjysk Nat 2. etape

Tilmelding – 13/9

Arrangør: OK Vendelboerne

Kort: Søheden

### 21/9 RSOK Træningsløb

Startsted 13 – Skørping Hallen

Start mellem 13:00 og 13:30

Kort: Rold Skov Mosskov

### 25/9 Nordjysk Nat 3. etape

Tilmelding – 20/9

Arrangør: St. Binderup

Kort: Søttrup Plantage

### 28/9 RSOK Træningsløb

Startsted 9 – Rebild National Park

Start mellem 13:00 og 13:30

Kort: Rebild Bakker og Rold Vælderskov

### 29/9 Rebild 2-Dages med divisionsmatch op/ nedrykning 1. 2. 3. division

Tilmelding – 20/9

Arrangør: RSOK

Kort: Rold Skov Vælderskoven

*Nu gælder det – bliver RSOK i 2. division eller ryker vi op – eller ned?????*

*KLUBBENS EGET ARRANGEMENT*

### 2/10 Nordjysk Nat 4. etape

Tilmelding – 27/9

Arrangør: Aalborg OK

Kort: Blokhus Klitplantage

### 5/10 RSOK Træningsløb

Startsted 20 – Bælum Skovpavillion

Start mellem 13:00 og 13:30

Kort: Bælum

### 12/10 RSOK Træningsløb

Startsted 12 – Røverknoldens P-plads

Start mellem 13:00 og 13:30

Kort: Nørreskov

### 12-13/10 MTBO Lang og Mellemdistance

Tilmelding – 6/10

Arrangør: Silkeborg OK

Kort: Silkeborgskovenen

*Endnu en fin MTBO begivenhed*

### 13/10 Løvfaldsløbet

Tilmelding – 6/10

Arrangør: Silkeborg OK

Kort: Silkeborg Vesterskov

*Super fint løb i godt og bakket terræn*

### 19/10 RSOK Træningsløb

*Kommer*

### 26/10 RSOK Træningsløb

Startsted 7 – Rebild Bakkers P-plads

Start mellem 13:00 og 13:30

Kort: Rebild Bakker og Rold Vælderskov

### 27/10 Nordjysk Dag-mesterskab

Tilmelding – 18/10

Arrangør: OK Vendelboerne

Kort: Tversted Klitplantage

### 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.