



Uge 43/2023

NYT FRA ROLD SKOV ØK

Næste træningsløb: Sekshøje

Michael Niss og Walther Rahbek har lavet banerne til på lørdag. Løbet foregår på kortet "Sekshøje". I virkeligheden er der flere end seks. Det vil du opleve hvis du især vælger lang bane. Der er lavet en ekstra kort bane – så der både er kort og kort kort. (Hvis det giver mening?)

Om skov og terræn kan vi bare sige at det er utroligt varierende – svært visse steder på de åbne skrænter – og lettere andre steder i de snorlige spor i granplantagen. Vær obs. På at mødestedet er flyttet 400 meter op ad Kammerherrevej på grund af skovens beskaffenhed og trafikale forhold. Der vil være tydelig afmærkning både nord fra og syd fra.

Mødestedet er nr 20: Kammerherrevej:

<https://roldskovok.dk/index.php?page=sider/kort.php&sted=23>

Nyt fra klubben og bestyrelsen

Rebild Kildeløb

Lørdag den 4. november kl. 10 går starten til årets Kildeløb. Start og mål er ved Rebildporten. Du kan løbe 7, 14 og 21 km til samme pris (160,- kr + 25 i gebyr). Løbet er i samarbejde med DGI og handler om Trail løb.

Hvis du ikke ved noget om trail løb så se denne video som varer 6 min:

<https://www.youtube.com/watch?v=N01mfNGbAPc>

Tilmelding til løbet foregår her:

www.sportstiming.dk/event/12963

Øl-smagning på fredag!



Der er nu mere end 20 tilmeldte men plads til **flere**. Sidste chance er i morgen torsdag. Skriv til wm@hasseris-gym.dk Det koster kun kr. 120,00

NJ-Dag i Svinkløv

Sæsonen er på ingen måde slut endnu. Søndag, den 29. oktober kan du nemlig komme ud og løbe i Svinkløv Klitplantage, hvor der afvikles Nordjyske Mesterskaber. Svinkløv er en af de flotte plantager langs med kysten i Jammerbugten. Den indeholder mange fine kurvedetaljer og er en fin skov hovedsageligt bevokset med høje gran- og fyrretræer.

Tilmelding er overstået men du kan stadig komme med på en åben bane.

Læs mere om arrangementet her: https://www.aalborgorienteringsklub.dk/aabneloeb/lister/2023-10-29%20NJDag%20Svinklov/NJDag2023_Indbydelse.pdf

Kommende aktiviteter

- 27/10 Ølsmagning med øl-entusiast Jens Søndergaard (sidste tilmelding tors. 19. oktober kl. 24)
- 4/11 Trailløbet Kildeløbet
- 18/11 Sæsonafslutning med gløgg/æbleskiver (indbydelse følger)
- 9/12 Jule-familie-gåtur med røverhistorier, bål, juletræ og mere gløgg og flere æbleskiver
- 1/1 Tømmermændsløb med suppe og grillpølser (Indbydelse kommer i god tid..)
- 27/1 En spændende RSOK-dag + et træningsløb, hvor vi tager temperaturen på klubben og taler om mere udvikling og kvalitet i klubbens (Sæt kryds i kalenderen NU)

Så kom bare ind i den butik, der hedder Rold Skov OK og tag de gode tilbud ned fra hylderne!

På gensyn til træningsløb i Sekshøje på lørdag kl. 13

Rold Skov OK

Helge & Walther

Nyhedsbrevet udkommer de uger, hvor der er træningsløb om lørdagen og i øvrigt efter behov. Det skrives af Walther Rahbek wm@hasseris-gym.dk og Helge Søgaard hanebuen23@gmail.com. Har du gode idéer til fremtidige indlæg, så kontakt os gerne. Der bliver anvendt fotos af personer i forbindelse med klubbens aktiviteter i disse nyhedsmails fra Træningsudvalget. Såfremt du ikke ønsker at medvirke, bedes du/I meddele dette på hanebuen23@gmail.com