

Velkommen til orientering med OK Vendelboerne.



Herunder finder du nogle praktiske oplysninger om, hvordan du kommer godt i gang med orientering. Har du spørgsmål, så tøv ikke med at kontakte bestyrelsen, som du finder på www.ok-vendelboerne.dk

Træning

OK-Vendelboerne arrangerer året rundt træningsløb for medlemmerne i skovene omkring Hjørring.

Her er der normalt fire baner at vælge imellem:

- Begynderbane, længde 2-3 km
- Mellemsvær 3,0-4,5 km
- Kort svær 3,5-4,9 km
- Lang svær 5-10 km

Klubbens medlemmer er altid behjælpelige med instruktion og gode råd til begyndere.

Disse træningsløb (i daglig tale *klubløb*) er gratis for klubbens medlemmer.

Kort

Der benyttes kort, der er specielt fremstillet til orientering. Målestok er normalt 1: 10.000.

Posterne

Posterne er afmærket med en orange/hvid skærm. Det er din opgave ved hjælp af kortet at finde frem til posterne i den rigtige rækkefølge. Posterne er forsynet med en elektronisk enhed, som du skal aflæse ved hjælp af en medbragt ligeledes elektronisk brik.

Udstyr

For at kunne starte med orienteringsløb er det en fordel at have løbesko med et groft mønster under sålen. Kompasser kan lånes i klubben.

Find vej i

Der er mulighed for at træne med de såkaldte Findveji-poster, som findes over hele landet og står ude hele året. De relevante kort kan printes ud direkte fra internet på adressen www.findveji.dk/ Lokale Findveji-områder er Vandsted Plantage, Tornby Klitplantage, Skallerup Klit og Lilleheden Klitplantage.

Gymnastik

Fra september til april er der tilbud om at deltage i klubbens gymnastik.

Det foregår torsdag aften. Vi har en dygtig instruktør. Det er gratis at deltage.

Kurser

Klubben arrangerer kurser i orienteringsteknik efter behov.

For juniorerne bliver der givet forskellige kursustilbud og tilbud om sommerlejre.

Klubben betaler kurserne til juniorerne og giver tilskud til sommerlejrene.

Klubblad og Nyhedsbrev

Klubbens blad Vendeposten omtaler sportslige og sociale begivenheder i klubben og kommende arrangementer. Bladet indeholder O-kalenderen, hvor du finder oplysninger om træningsløb og de mest relevante konkurrenceløb. Stof til bladet afleveres til redaktionen. Den hurtige kontakt til medlemmerne varetages af det elektroniske nyhedsbrev, der udsendes efter behov.

Hjemmesider

På <http://www.do-f.dk/> finder du forbundets nyheder. På www.ok-vendelboerne.dk finder du oplysninger om, hvad der foregår i klubben. Klubben har også en Facebook-gruppe **OK-Vendelboerne**.

Orientering

Som medlem får du tilsendt Dansk Orienterings-Forbunds blad *Orientering*. Her får du indblik i, hvad der rør sig i dansk orientering på elite- og motionsplan. Bladet udkommer otte gange årligt.

Konkurrenceløb

Fra marts til oktober arrangeres der rundt om i landet orienteringsløb næsten hver weekend.

Løbene er inddelt i sværhedsgrader, aldersklasser og efter køn. Der findes baner, der svarer til enhver løbers forudsætninger. Du vil således altid konkurrere med løbere, der befinder sig på samme niveau som dig selv.

Du bestemmer selv, hvad du vil med konkurrenceløbene. Du kan deltage for at vinde (det er der ikke så mange der gør), eller du kan deltage for at få nogle fantastiske oplevelser i ukendte skove (det gør de fleste). Det er til konkurrenceløbene, vi møder og taler med hyggelige folk fra andre klubber, som deler vores passion for o-løb.

Startafgift

Startafgiften ved konkurrenceløb er normalt mellem 75 og 95 kr. for seniorer og 65 til 85 kr. for juniorer.

Klubben betaler 50 % af startafgiften. Klubben betaler hele startafgiften for juniorer til og med 25 år. Deltagelse i divisionsmatcher betales fuldt ud af klubben.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig på www.o-service.dk

Ved henvendelse til løbstilmelderen, Peter Arildsen, tlf. 98926679, email peter@arildsen.dk får du brugernavn og password.

Løbstilmelderen vil være dig behjælpelig med at finde ud af, hvilken klasse du skal starte i.

I klubbladet Vendeposten og i det elektroniske nyhedsbrev, der udsendes til alle klubbens medlemmer, kan du se tilmeldingsfristen.

Ved tilmeldingen kan du gøre opmærksom på, om du har brug for transport, eller om du eventuelt selv kører og kan have andre med.

Kørsel

Til konkurrenceløb giver klubben et tilskud, der afhænger af kommunens regler for tilskud. I øjeblikket gives en kilometerbetaling

Kontingent

Junior (20 år og yngre) 300 kr. pr. år.

Senior (21 år og ældre) 500 kr. pr. år.

Familie (forældre med børn til og med 20 år med samme adresse) 1000 kr. pr. år.

Passive medlemmer 150 kr.pr.år.

Medlemskab

Har du lyst til at blive medlem, kan du udfylde en elektronisk tilmeldingsblanket på klubbens hjemmeside eller ringe til løbstilmelderen (se telefonnummer m.v. på klubbens hjemmeside).