

Vendeposten



Medlemsblad for Hjørring Orienteringsklub Vendelboerne

Nr. 2, november 2025

Læs om ting, som kommer i det nye år

Generalforsamling

Nordjyske 2 dages

Påskeløb

Læs om oplevelser med klubben

Kampen om Skagerrak

Hjælper ved NJ2D

Sprint—En tur ned ad Memory Lane

Divisionsmatch

Natløb i Bøgsted

Klubdag i Katsig Bakker

Klubaften om Condes

Og det mere tekniske

Sprint som disciplin

O-track og GPS-ur

Formanden har ordet

Skrevet af Kjeld Arildsen

December står for døren med juleløb og nytårsløb – og forhåbentlig lidt sne til klubbens ivrige skiløbere. Det er i december, at vi samles til vores stærkeste traditioner, juleløbet og nytårsløbet.

Nytårsløb

Året rundes af med nytårsløbet i Tversted, et løb der år efter år tiltrækker deltagere fra nær og fjern.



Her møder vi ikke kun de faste løbere, men også familier, der kommer for at gå en hyggelig tur sammen.

Juleløb

Først i december venter juleløbet i Tornby – en af klubbens mest hyggelige traditioner. Efter løbet samles vi i Horsebækhus til bagværk, varm kakao og julegodter.



Foto: Hanne Bak-Mikkelsen

Det er også her, vi kårer årets klubmestre. Hvem der løber med titlerne, er endnu ikke afgjort, så mød spændt op og find ud af, om du skal have en klubmesterpræmie med hjem. Det kan også være, at du får maskotten Harry med hjem i et års tid.



Foto: Sami Aarnio

Efterårets flotte arrangementer

I efteråret har vi haft to flotte nordjyske arrangementer. Nordjysk Nat i oktober bød på kreative baner, hvor deltagerne fik sig en god udfordring i mørket. Vi fik endda besøg af to lokale debutanter, som klarede turen på imponerende vis. I november stod vi bag Nordjysk Klubdag i Katsig/Brinkhus – måske sidste gang vi fik lov at løbe i det kuperede terræn. Banerne var krævende og spændende, og deltagerne tog udfordringen op med stor entusiasme.

Begge løb havde plads til flere deltagere, og det er faktisk lidt tankevækkende, at der stiller færre Vendelboer op til vores egne NOU løb, end til vores klubløb. Det er vores egne medlemmer, der lægger tid og kræfter i at skabe de gode baner, og de fortjener, at vi møder op og får fornøjelse af deres flotte arbejde.

Ambitioner for det nye år

Mange af vores løbere kan kalde sig nordjyske mestre i efterårets discipliner, og som hold har vi fastholdt vores placering i Nordkredsens 2. division. Vi har bevist, at nedrykning ikke er en mulighed – og nu er det tid til at hæve ambitionsniveauet. Hvorfor nøjes med at undgå nedrykning, når vi har potentiale til at rykke op i 1. division? Det kræver, at vi står sammen og stiller op til matcherne, og det er slet ikke urealistisk med den styrke, vi har i mange klasser.

En helt frisk og fantastisk nyhed er, at Mathias Reiche gennem sin dedikation, træning og talent er blevet udtaget til U18 landsholdet. Stort tillykke til Mathias, det bliver så spændende at følge. At tænke sig, nu har klubben for første gang en landsholdsløber!

Glædelig Jul & Godt Nytår

Jeg ønsker jer alle en glædelig jul og et godt nytår – og ser frem til at møde jer på stævnepladserne i 2026, måske allerede før årets udgang. Vi har heldigvis ikke rigtig nogen sæsonpause.

Med venlig hilsen

Kjeld Arildsen

Kampen om Skagerrak - august 2025

Skrevet af Daniel Haff

Fredag d. 29. august drog Mathias, Allan og jeg sammen med 31 andre o-løbere afsted mod Norge for at deltage i Kampen om Skagerrak, som er en turnering for unge o-løbere mellem 13-16 år fra Danmark og fra de to sydligste kredse i Norge.

Vi sejlede fra Hirtshals til Larvik, og undervejs sad vi og så Europamesterskab i o-løb, som foregik i Belgien.

Vi ankom til Larvik, hvor vi skulle begynde med sprint i Larvik by, men man kom også ud i skovområder, og da det havde regnet tidligere på dagen, var der meget smattet og glat i skoven. Det var ikke så godt for dem, som havde taget sprintskoene på.

Efter løbet blev der serveret aftensmad på stævnepladsen. Det var en sammenkogt ret, som var tyk som grød, men den smagte bedre, end den så ud.

Derefter kørte vi til Skien, hvor vi skulle indkvarteres på Moflata skole.

Efter vi havde været i bad, var der informationer i et auditorium og til sidst natmad, inden vi skulle i seng.

Tidligt lørdag morgen fik vi morgenmad, som bestod af brød, havregryn og knækbrød.



Derefter kørte vi ud til Kilebygda, hvor der var langdistance i et landskab med åben fyrreskov med blåbærlyng, moderat kupering og mange moser. Det var en meget svær bane, som jeg var ude på, skønt det var en mellemsvær bane. Strækningerne var lange, og der var få stier, så det var svært at finde noget at navigere efter.

Om eftermiddagen var der mulighed for at komme i vandland, som lå lige ved siden af skolen, som vi bo-

de på. Der var en god vandrutsjebane, hvor man virkelige kunne få fart på, et bølgebassin og vipper op til 7,5 m.

Aftensmaden var pizza, det, syntes jeg, var et større hit end den sammenkogte ret.

Aftenunderholdning om lørdagen var oprindeligt en Beach volleyball-turnering, men da få gad det, endte det med, at nogle spillede fodbold i sandet og andre Beach volley.



Efter morgenmaden søndag pakkede vi vores ting, inden vi gik over til stævnepladsen 5 min gang fra skolen. Løbsområdet var med mange store og små stier og grusveje, klippeterræn med varieret skov.

Min bane var her nemmere end om lørdagen. Men jeg kom alligevel til at løbe ud af en forkert sti, og jeg var derfor nødt til at klatre op af en klippeside ca. 10-15 m op.



Ved præmieoverrækkelsen vandt Mathias en præmie. Det var en af kredsene fra Norge, som vandt 1. pladsen, og Danmark kom på 3. pladsen.

Så gik turen tilbage til Larvik. Ombord på færgen var vi en del, som havde købt buffet, der var god.

Vi var i Hirtshals 21.30, og så er man jo heldig, at man bor i Nordjylland, så vi hurtigt kunne komme hjem. De andre fra fx Århus ville først være hjemme ved midnatstid.

Det var en hård og instans weekend, men en god oplevelse.

Status på strategiarbejde - Kommunikation

Skrevet af Jens Lyhne og Katrine Lyhne

I gruppen kommunikation har der, som det ligger i navnet, været fokus på at vedligeholde og forbedre klubbens kommunikation både til medlemmer, men også til lokalområdet. Med Jens som tovholder, er det primært blevet arbejdet på to ting: de sociale medier og hjemmesiden.

Facebook

Det sted, hvor kommunikationsgruppen har gjort mest, er Facebook. Her har vi det sidste år prøvet på at lægge alle klubløb op på Facebooksiden for at gøre klubbens tilbud mere synlige. Derudover er klubløbene også blevet lagt ud i Facebookgrupperne for de lokalområder, hvor de foregår, klubløb i Bunken kan f.eks. være blevet lagt op i grupperne for Frederikshavn og Skagen. Håbet har været, at folk, der ikke kender til vores klub, er blevet opmærksomme på, at vi også har træningstilbud i deres lokalområde.

Er I medlem af, eller kender til facebooksider, hvor det kan være relevant at reklamere for vores aktiviteter, så giv gruppen et praj.

Like, kommenter, del

Hvis man, som medlem i klubben, vil hjælpe vores gruppe med at sprede vores budskab på Facebook, kan man på opslagene gøre forskellige ting: like, kommentere og/eller dele.

Like, den med tommelfingeren, det er den reaktion, som giver mindst spredning til andre facebookgrupper, mens kommentarer og delinger kommer bredere ud. Det kan blot være en kommentar til dem, der har lavet løbet, eller måske et billede man har taget i forbindelse med løbet som arrangør.

Det er også oplagt, at klubbens medlemmer lægger indhold på siden for klubmedlemmer, det kan være billeder taget ved klubløb, eller andre løb, eller måske fra turen i skoven med rekognoscering eller udsætning af poster.

Intragram

Der har også på et af gruppens møder været tale om, at vi for at nå ud til de unge, skal vi til at bruge instagram. Det er dog meget svæ-

rere at komme ud til folk på instagram, og vi holder os derfor til Facebook indtil videre.

Hjemmesiden

Der er også sket lidt på hjemmesiden. Som nogle måske har bemærket, så har klubbens hjemmeside ok-vendelboerne.dk ændret udseende. Det er sket på baggrund af et webinar, som Dansk Orienterings-Forbund holdt, om hvilket program DOF bruger til at opbygge deres hjemmeside. Udover det ændrede udseende, er der inden for det sidste år også kommet en anden relevant ændring. Hvor der før på vores hjemmeside lå flere forskellige oplysninger om kravene til klubløbsbaner, er der nu lavet en samlet guide til, hvordan man laver et godt klubløb. Denne guide kan man finde, hvis man klikker på overskriften "Banelægger info", som ligger under medlemsafdelingen. Her kan man finde kravene til de forskellige baner, og generelt få en masse gode råd til, hvordan man laver et godt klubløb.

Det fremadrettede arbejde

I fremtiden er det planen, at der skal ryddes lidt mere op på vores hjemmeside. For selvom vi har mange gode ting på vores hjemmeside, kan den været ret svært at finde rundt i. Der er allerede lavet en god plan for, hvordan hjemmesiden skal ende, det er dog ikke sket noget endnu, da det kniber med tiden. Så hvis der er nogen, som vil hjælpe med hjemmesiden, må de meget gerne kontakte os.

Hvis nogle har lyst til at være en del af kommunikationsgruppen, eller bare har nogle ideer til, hvad vi skal arbejde på, må de meget gerne kontakte Jens.



Facebookgrupper

[Medlemsgruppe - Orienteringsklubben Vendelboerne](#)

[Orienteringsklubben Vendelboerne](#)

[Orienteringsløb for børn og unge i Hjørring](#)



Juleløb og nytårsløb

Skrevet af Katrine Lyhne

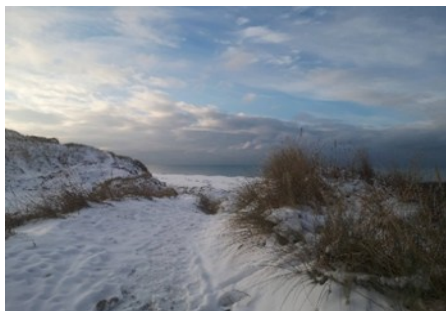
JULELØB 2025

Husk at sætte kryds i kalenderen

søndag d. 7/12,

hvor årets juleløb traditionen tro finder sted i **Tornby Klitplantage.**

Juleløbet starter ligesom alle andre klubløb med en tur i skoven. Her vil der være baner for alle, i de sædvanlige sværhedsgrader, og hvis vi er rigtigt heldige, kan det være, at julestemningen også er nået ud i skoven i form af sne.



Det, der dog gør juleløbet til årets hyggeligste klubløb, er, at der efter løbet bliver serveret boller, varm kakao og andre julegodter i Horsebækhytten. Her er der gode muligheder for at udveksle oplevelserne fra skoven med klubkammeraterne, og generelt snakke om orienteringsåret, der er gået. Ofte siger formanden også et par ord, og udråber årets klubmestre. Juleløbet er ligesom alle andre klubløb gratis for klubbens medlemmer, og kræver blot tilmelding på hjemmesiden.



Foto: Fra klubbens hjemmeside



Årets Nytårsløb

Hos Vendelboerne sørger vi for at udnytte hele året, og årets sidste klubløb afholdes derfor

onsdag d. 31/12 i Tversted Klitplantage.

Ligesom med juleløbet, er nytårsløbet også et løb forbundet med traditioner. Vi starter med en løbetur i skoven, så man senere på dagen kan spise nytårsmaden med god samvittighed. Her er der baner i de længder og sværhedsgrader, som man normalt kender fra klubløbene.

Efter løbet ønsker vi hinanden godt nytår med champagne og kransekage. Det gør vi sammen kl. 11.15, når vi har de sidste i mål. Du må gerne tilrettelægge din starttid og dit løb, så vi er samlet kl. 11.15.



Foto: Erik Bilde, Objektivt set - fotoblog

Det foregår i madpakkehuset, som vi også kender fra sankthansløbet.

Her kan man så slå sig ned og få vendt julens begivenheder med sine klubkammerater, inden vi alle ønsker hinanden godt nytår og drager mod, hvor end aftenen skal tilbringes.

Nytårsløbet er ligesom alle andre klubløb gratis for klubbens medlemmer, og kræver blot tilmelding på hjemmesiden.



Generalforsamling

Skrevet af Bestyrelsen

*Klubbens medlemmer indbydes til
ordinær generalforsamling*



24. januar 2026

Kl 16.00

Hotel Tannishus

Dagsorden iflg. vedtægterne: <https://ok-vendelboerne.dk/jom4/index.php/intern/love>

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år.
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for det forløbne år til godkendelse.
4. Fastsættelse af kontingent.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg af bestyrelse samt valg af formand i de år, hvor denne er på valg.
7. Valg af 2 suppleanter.
8. Valg af 2 revisorer og 2 suppleanter hertil.
9. Eventuelt.

Forslag, der ønskes forelagt generalforsamlingen til vedtagelse, skal skriftligt være bestyrelsen i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen afholdes.

Stemmeret på generalforsamlingen har alle medlemmer over 12 år, som betaler aktiv kontingent, og som ikke er i kontingentrestance.

Stemmeret kan kun udøves ved personligt fremmøde.



Klubfest

På baggrund af mange opfordringer afholdes der i forlængelse af generalforsamling klubfest

Den 24. januar 2026

Kl. 18.30

Hotel Tannishus

Klubben er vært ved en 2 retters middag, og det er op til medlemmerne at skabe den rettet stemning for en klubfest. Muntre indslag er velkomne.

Vi har fået et tilbud fra Tannishus på overnatning incl. morgenmad til en pris på 440 kr. pr. person (mindst 2 personer pr. værelse).

Tilbuddet dækker både fredag og lørdag, så I kan tage to overnatninger til samme pris.

Nærmere om tilmelding på hjemmesiden.



Billeder er screenshots fra Facebook-gruppen "Medlemsgruppe - Orienteringsklubben Vendelboerne"

Video: Sami Aarnio

NJ2D - marts 2026

Skrevet af Hans Ingemann Petersen

Til Nordjysk 2 dages har vi brug for alle, som kan hjælpe

Klubbens store hvert andet års flagskibsprojekt har allerede længe været i gang. Løbsområderne og stævnepladserne er fundet, og banelæggerne er udpeget.

Det er fortræning og natprolog 6. marts i Lilleheden Klitplantage, og henholdsvis langdistance og mellemdistance i Tversted Klitplantage 7. og 8. marts.

Det er Alfa, at deltagerne har nogle lækre baner at løbe på, men Omega nås først, når de er ankommet til Vendsyssel, har fundet et sted at bo, er kommet til stævnepladsen, har fået løst eventuelle administrative problemer, er kommet til start i god ro og orden, har løbet en virkelig god bane, er kommet i mål og har fået deres (korrekte) resultat, og de har fået noget godt at leve af. Uden at nogen sørger for, at alt dette sker, og at vi holder vores standard (og den er høj), har vi ikke det stævne, som vi vil have.

20. oktober samlede Asta og Thomas funktionslederne til fælles gennemgang af de talrige opgaver, som skal løses for at gennemføre et vellykket stævne. Jeg var med for at lytte, da jeg denne gang blot er banekontrol, og kan læne mig tilbage, og afvente banelæggerens påfund. Men alligevel havde jeg det som en gammel cirkushest, der lugter savsmuldet. Man skraber med hoven, og er utålmodig efter at løbet skal begynde.

Funktionslederne er der, men de kan ikke udføre opgaverne alene. Der er brug for alle, og udførelsen af alle funktioner er lige nødvendige for at få succes'en i hus. Det er en kraftanstrengelse, men jeg synes, at det er yderst tilfredsstillende, når vi efter endt stævne - som sædvanlig - kan se tilbage på deltagere, der har haft en rigtig god oplevelse. Det gælder også for hjælpere af alle kategorier.

Derfor, meld jer.

6.-7.-8. marts
2026



Orienteringsklubben Vendelboerne indbyder til

Nordjysk 2 Dages 2026

Velkommen til Nordjysk 2-dages 2026, som afholdes i Lilleheden Plantage og i Tversted Plantage.



6. Marts 2026 Fortræning og Natløb i Lilleheden
7. Marts 2026 Langdistance i Tversted Plantage
8. Marts 2026 Mellemdistance i Tversted Plantage



Klasser lørdag og søndag

Klasse	Niveau	Lang	Mellem	Klasse	Niveau	Lang	Mellem
Beg	Grøn - Begynder	2,75	2,75	H10A	Grøn - Begynder	2,75	2,75
D10A	Grøn - Begynder	2,75	2,75	H10B	Grøn - Begynder	2,25	2,25
D10B	Grøn - Begynder	2,25	2,25	H12A	Hvid - Let	3,60	3,00
D12A	Hvid - Let	3,60	3,00	H12B	Grøn - Begynder	2,75	2,75
D12B	Grøn - Begynder	2,75	2,75	H14A	Gul - Mellemsvær	4,60	3,40
D14A	Gul - Mellemsvær	4,20	3,20	H14B	Hvid - Let	3,30	2,80
D14B	Hvid - Let	3,30	2,80	H16A	Sort - Svær	6,00	4,00
D16A	Sort - Svær	4,50	3,00	H16B	Gul - Mellemsvær	4,20	3,20
D16B	Gul - Mellemsvær	4,20	3,20	H20E	Sort - Svær	10,50	4,70
D20E	Sort - Svær	7,00	4,00	H20A	Sort - Svær	7,00	4,00
D20A	Sort - Svær	5,50	3,60	H20AK	Sort - Svær	5,50	3,60
D20AK	Sort - Svær	4,50	3,00	H20B	Gul - Mellemsvær	5,00	3,80
D20B	Gul - Mellemsvær	4,20	3,20	H20C	Hvid - Let	3,60	3,00
D20C	Hvid - Let	3,60	3,00	H21A	Sort - Svær	10,00	5,00
D21A	Sort - Svær	7,00	4,00	H21AK	Sort - Svær	4,50	3,00
D21AK	Sort - Svær	4,50	3,00	H21AM	Sort - Svær	7,00	4,00
D21B	Gul - Mellemsvær	4,20	3,20	H21B	Gul - Mellemsvær	5,00	3,80
D21C	Hvid - Let	4,00	3,20	H21E	Hvid - Let	4,00	3,20
D21E	Sort - Svær	9,50	4,80	H35A	Sort - Svær	13,50	6,00
D35A	Sort - Svær	6,00	4,00	H35B	Sort - Svær	8,80	5,00
D35B	Gul - Mellemsvær	4,20	3,20	H35E	Gul - Mellemsvær	5,00	3,80
D40A	Sort - Svær	5,50	3,60	H40A	Sort - Svær	8,80	5,00
D45A	Sort - Svær	4,80	3,60	H45A	Sort - Svær	8,00	4,70
D45AK	Sort - Svær	3,40	2,90	H45AK	Sort - Svær	4,50	3,40
D45B	Gul - Mellemsvær	3,50	2,80	H50A	Sort - Svær	7,00	4,40
D50A	Sort - Svær	4,50	3,40	H55A	Sort - Svær	6,20	4,10
D55A	Sort - Svær	4,20	3,20	H55AK	Sort - Svær	3,70	3,10
D60A	Sort - Svær	3,70	3,10	H60A	Sort - Svær	5,50	3,80
D65A	Sort - Svær	3,40	2,90	H65A	Sort - Svær	5,00	3,50
D70A	Blå - Svær	2,75	2,75	H70A	Blå - Svær	4,50	3,20
D75A	Blå - Svær	2,75	2,75	H75A	Blå - Svær	3,80	2,90
D80A	Blå - Svær	2,25	2,25	H80A	Blå - Svær	2,75	2,75
D85A	Blå - Svær	2,25	2,25	H85A	Blå - Svær	2,25	2,25
D/H90A	Blå - Svær	2,25	2,25	Åben1	Sort - Svær	7,00	5,00
				Åben2	Sort - Svær	3,50	2,80
				Åben3	Gul - Mellemsvær	4,20	3,50
				Åben4	Hvid - Let	3,50	3,00
				Åben5	Grøn - Begynder	2,25	2,25

- ▶ Korte afstande fra parkering til stævneplads
- ▶ Nyreviderede løbskort
- ▶ Samme stævneplads lørdag og søndag
- ▶ Børnebaner med præmier til alle
- ▶ Præmier til de første 3 i klasserne til og med 16 år
- ▶ 30 minutter til kajen i Hirtshals



Baner Natløb fredag

D1	Sort - Svær	5,5km	H1	Sort - Svær	5 km
D2	Sort - Svær	4,5km	H2	Sort - Svær	3,5km
D3	Sort - Svær	3,0km	H3	Sort - Svær	3,0km
D4	Gul - Mellemsvær	3,5km	H4	Gul - Mellemsvær	3,5km
			D/H	Hvid - Let	3,0km

Skallerup Seaside Resort: <https://skallerup.dk/>

Color Hotel Skagen: <https://www.skagenhotel.dk/2-dages-lobet-i-skagen>

Skiveren Camping - Hytter ved stævnepladsen: <https://www.skiveren.dk/da/>

(Tel: 98932200) / info@skiveren.dk

Overnatning

Endelig indbydelse udsendes i november 2025. Følg med på:

<https://nordjysk2dages.dk/> og på Facebook:

<https://www.facebook.com/Nordjysk2dages/>

Der kan forekomme ændringer i den endelige indbydelse.

Påskeløb 2026 - løb og overnatning

Skrevet af Hanne Bak-Mikkelsen

Nu er under en måned til jul – julen varer som bekendt til påske – og tiden løber. Så inden vi ser os om, skal vi afsted til Påskeløb!

For mange af OK Vendelboerne er det en fast tradition at deltage i Påskeløbet, og der kommer jævnligt nye listende for at opleve, hvad det er, ”de” snakker så begejstret om – dem der, der selvfølgelig skal afsted igen.

Påskeløbet er et 3 dages løb, der afholdes på skift af klubber i Jylland. Det er en tradition, der går helt tilbage til 1968. Det har været afholdt hvert eneste år lige siden, med undtagelse af 2020 og 2021, hvor det blev aflyst pga. Corona. Løbet afvikles Skærtorsdag t.o.m. Påskelørdag. Der er oftest 1500-2000 deltagere. Det er virkelig en O-løberfest. Og det er rigtig dejligt at deltage de år, hvor vi selv lige har knoklet med at lave stort arrangement. Så nyder man ekstra at være ”gæst”.

Der er baner til alle – akkurat som til andre åbne løb.

Følg evt. med på Påskeløb i Danmark på facebook <https://www.facebook.com/Paaskelob>

Vi er som oftest 20-25 afsted fra klubben. Vi booker fælles overnatning – hvad vi nu kan finde i løbsområdet. De fleste bor der, nogle bor hos familie, og nogle finder selv husly. Det finder man selv ud af. Der er ingen must 😊

I år har vi booket pension Hedegården ved Engesvang.



Foto: hedegaarden.net

Påskeløb 2026

Kom og oplev påskeløbene i fantastisk terræn og nyd den smukke natur i Midt- og Østjylland!

1 Lottrup Skov

1. etape torsdag den 2. april (Total jomfrueligt terræn)

2 Velling Snabegaard

2. etape fredag den 3. april

3 Børgelund

3. etape lørdag den 4. april

MOTIONSKLASSER TIL PÅSKELOB

Nu med flere baner, med let og mellemsvær orientering i mange forskellige længder.

Vi håber at se mange ”nye” o-løbere.

Påskeløb
Horsens
Orienteringsklub

Følg os
på FB
her



Orienteringsløb i påskeferien

DANISH SPRING
Weekenden den 27.-29. marts i
Søskoven/Gribskov Vest

FORTRÆNING
Mandag den 30. marts i Bjerreskov
Tirsdag den 31. marts i Palsgaardskov

INDENDØRS SPRINT
Onsdag den 1. april på VIA Horsens

MULIGHED FOR
OPLEVELSER I
OMRÅDET

FÆNGSLET

WOW PARK

DEN GAMLE BY

LEGOLAND

DJURS
SOMMERLAND

AROS

GIVSKUD ZOO

INDUSTRIMUSEET

Der boede vi også for 2-3 år siden og var svært tilfredse med det. I år har vi reserveret hele huset, således at vi har adgang til køkkenet. Så kan vi ganske vist ikke bestille deres fortræffelige morgenkomplet, men så må man jo selv oppe sig lidt. Og kan gøre det måske lidt billigere...

Torsdag aften plejer vi at organisere fælles mad, hvor vi bor. Fredag aften går vi ud og spiser.



Læs mere om Hedegaarden via adressen her:

<https://hedegaarden.net/find-hedegaarden>

Pårup Hedevej 3, 7442 Engesvang



På booking.com er der fine billeder at kigge.

Pris for overnatning afhænger jo af, hvor mange vi bliver til at dele regningen for hele huset. Hvis det bliver for økonomisk uoverskueligt for os (ikke fuldt booket), må vi jo fedte lidt for kassereren, og håbe på en almisse...

Der er 5 x dbl værelse m. eget bad, - koster 1100, kr. for de to nætter/ værelse

2 x dbl værelse til 4 pers m. eget bad - koster 1700, kr. for de to nætter/ værelse

1 x 4 pers værelse m. eget bad - koster 1700, kr. for de to nætter

Der er IKKE mulighed for at campere på udenomsarealer. Der er ganske vist plads nok, men det kan ikke lade sig gøre. Har spurgt – pensionatet beklager, men nej.

Desværre – kan man heller ikke få en opredning til en 3. person på et 2 mands værelse.

Der er i forvejen altid nogen solister, der plejer at kunne finde værelsesmakker, så forhåbentlig går kabalen op, som den har gjort de andre år.

Så derfor – FØRST TIL MØLLE!

Reservering af værelse kan gøres allerede nu – spørgsmål? Så ring eller skriv til

Hanne Bak-Mikkelsen

41261553,

[hanne@bak-mikkelsen.dk/](mailto:hanne@bak-mikkelsen.dk)

Invitation til Juleløb



Indbydelse til klubløbet, som vi nu kalder Adventsløbet, da det finder sted 2. søndag i advent, som er søndag den 7. december, i Tornby Klitplantage.

Start og mål er ved Horsebækhytten på Plantørvej. Afmærkning på rute 55/Rævskærvej i Tornby. Parkering på Rævskærvej/Dalgårdvej eller Horsebæk-parkeringen ved hundeskoven.

Start mellem klokken 9.30 og 10.30. Banerne er lidt afkortede i forhold til, hvad vi plejer, så der er tid og kræfter til socialt samvær i hytten efter løbet.

Der kan vælges mellem følgende baner:

1. Lang svær 6,5 km
2. Halvlang svær 4,7 km
3. Kort svær 2,8 km
4. Mellemsvær 3,3 km
5. Let 2,5 km
6. Blå svær 1,8 km



Hvis du tilmelder dig på hjemmesiden inden fredag den 5. december kl. 16.00, er du sikker på, at der ligger et kort til dig.



Sprint - som disciplin

Skrevet af Finn Hørup Nielsen

Sprint - en mere publikumsvenlig disciplin

Sprint er det nyeste tiltag indenfor orienteringssporten, og den består i dag af tre discipliner: individuelt sprint, Mixed stafet og Knock out sprint.

Forløberen for sprint, som vi kender det i dag, var løb med korte baner arrangeret i byparker, og ideen bag det var at gøre orientering mere publikumsvenlig, give bedre mulighed for TV-transmission og forsøg på at få orientering på OL-programmet.



Foto: Rasmus Vørs

Der blev afholdt World Tour for "park løb" i halvfemsere og først i nullerne; herfra udviklede sprint sig til det format, vi kender i dag, i første omgang dog kun med individuel sprint i skovterræn.



Det første DM blev afholdt i 2003, men kun for juniorer og D/H 21.

EM sprint 2004 blev afholdt i Roskilde og løbet i en bypark.

I 2005 blev det første rigtige DM afholdt for stort set alle klasser, dog uden de yngste og ældste (det var ikke noget for børn og gamle). Der var interval start og vintertiden skulle, som i dag, være 12-15 min.



Foto: Rasmus Vørs

Orienteringsløb i "blindgyder" og baggårde

For at kunne lave banerne mere spændende med flere vejvalg og evt. "blindgyder", rykkede sprintløbene ind i byerne. I dag løbes sprint i bykerner med baggårde, smalle gennemgange, og evt. mixed op med lidt park og institutions områder.

Over de sidste år er man begyndt at lave kunstige spæringer for at gøre vejvalgene mere komplicerede og uoverskuelige.

Ved årets DM i Billund var der brugt mange kunstige spæringer, hvilket absolut gjorde banerne mere spændende. Til mindre løb og klubløb kan man benytte fiktive spæringer, dvs. de findes ikke i virkeligheden, men kun på kortet. Det kræver naturligvis lidt selvjustits, men ikke anderledes end andre impassable ting som hække, mure plankeværk etc.



Den seneste udvikling indenfor sprint er Mixed stafet og Knock out sprint.

Til Mixed stafet ved større mesterskaber og World Cup løb er der fire deltagere på et hold, to kvinder og to

mænd. Til DM er der tre løbere og for de ældste klasser to, analogt med skovløb. Banerne er gaflede, så alle hold ender med at have løbet det samme.

Knock out sprint starter med en prolog med intervalstart, hvor de hurtigste går videre til kvart, semi og finale. Finalerne afvikles i heat med seks løbere og samlet start, hvoraf de to hurtigste går videre. Heatene er ugaflede og skal have en vindertid på ca. seks minutter, så det er meget intenst, når det er eliten, der løber.

Da det er meget tids- og ressourcekrævende at arrangere sprintløb til de store internationale stævner, blev det for nogle år siden besluttet at adskille skov- og sprintløbene, således at der nu afholdes WM i skovløb, vekslede med WM i Sprint hver andet år. Det samme gør sig gældende for EM.

Kortet er i skala 1:4000, 1:3000, så man kommer virkelig hurtigt frem på kortet. Det kræver en del tilvænning, ellers er man pludselig alt for langt væk.

Kortet, som benyttes til sprint, skal, som til skovløb, være skarpt i klare farver. Alle passager skal være tydelige, og evt. kan smalle passager tegnes lidt bredere. Kortet skal kunne læses under løb. Kortet er i skala 1:4000, og for klasserne D/H 40+ er skalae 1:3000, så man kommer virkelig hurtigt frem på kortet. Det kræver en del tilvænning, ellers er man pludselig alt for langt væk.

Baneforløbet skal være varieret med retningsskift, "langstræk" og meget korte stræk. De meget korte stræk er ofte kilden til diskvalifikation, hvis man forsøger at være på forkant med orienteringen og derved overser det korte stræk. Der skal helst være to eller flere vejvalg på hvert stræk, og stræk hvor man skal rundt bag om for at komme ind til posten, samt labyrint stræk. Det skal være svært i farten at kunne overskue det korteste vejvalg.

Bortset fra bom er det oftest vejvalgene, der afgør løbet. Stræk uden vejvalg bør undgås/minimeres.



Foto: Rasmus Vørs

Modløb er ikke en helligbrøde

Modløb i sprint er ikke en helligbrøde, som i skovløb og forekommer altid, hvor posten er placeret i eks. en lukket baggård. Modløb er i høj grad med til at stresser og forvirrer. Kunstige og fiktive spærringer, som omtalt tidligere, er et effektivt redskab til at kunne lave spændende vejvalg.



Det er meget vigtigt at være omhyggelig med at klippe i postcirkler og stræklinjer, så de ikke dækker for detaljer og allervigtigst, ikke dækker for passager og fremstår som en impassabel mur.

Placeringen af starten er meget vigtig

Placeringen af starten er meget vigtig, da det ikke må være muligt for de ventende løbere at se de startedes vejvalg. Det betyder i praksis, at man f.eks. starter rundt om et hushjørne eller ud gennem en port. Et fremskudt startpunkt er også en mulighed, men aldrig placering på et åbent område.



Olivengrønne farve og en fed olivengrøn streg (en hæk) er forbudt at passere

Sprint foregår ofte i bymæssig bebyggelse, hvor der findes en lang række ting, hvor man, som løber, kan komme i tvivl om disse kan og må passeres. Derfor er der en kortnorm (ISSprOM 2019) der definerer, hvad der er forbudt at passere, og hvad der er tilladt. Den olivengrønne farve og en fed olivengrøn streg (en hæk) er forbudt at passere, og det er underordnet om den er 30 cm eller 2 m høj. Et hegn, plankeværk, mur og lign. som er tegnet med en fed sort streg er forbudt at passere, og igen uanset højden.



En fed sort streg rundt om vand/mose, er forbudt at passere. Generelt er fede streger, olivengrønne eller sorte, forbudte at passere, mens smalle streger for kantsten, skift i belægning etc. må passeres.



Foto: Rasmus Vørs

Midlertidige forbudte områder er lyserødt

Midlertidigt forbudte områder som cafe områder, byggepladser etc. er mærket med lyserødt. Det er forbudt at passere gennem bygninger, medmindre der er porte/passager, der er tegnet passable.

For ikke at komme alt for meget i tvivl under løbet, er det nødvendigt at sætte sig grundigt ind i Sprint Normerne, inden man starter. Der findes en lille folder med normerne, som jeg har taget nogle kopier af, og jeg vil tage dem med til Juleløbet, så kom gerne og spørg efter dem.



Vejvalg er vigtigt

Man behøver ikke at være "sprinter" for at løbe sprint, alle niveauer og aldersklasser kan, på samme måde som for skovløb, have stor fornøjelse af at deltage. Orienteringsmæssigt er det ikke svært, hvis du tager det roligt, og giver dig god tid til at tage det rette vejvalg, det gælder om at afbalancere pulsen og ikke at stresse med orienteringen. På samme måde som ved skovløb, er det godt at være på forkant med orienteringen. Generelt bør du løbe eller gå hele tiden, men det er en god ide at bruge et par ekstra sekunder på vejvalget.



Foto: Rasmus Vørs



Foto: Rasmus Vørs

Hjælper ved Nordjysk 2-dages gennem tiderne

Skrevet af Hans Ingemann Petersen

Jeg har efterhånden hjulpet til ved 2-dages mange gange; som parkeringsanviser, som almindelig stikirendreng, som kontrolløber, og, efter min mening det allerbedste, som banelægger.

Udfordringen i det sidste er at give både begyndere og hele spektret op til eliteløbere udfordrende baner på netop det niveau, hvor den enkelte løber befinder sig. Det er et stort arbejde, men det har sin store belønning på løbsdagen, hvor skoven er fuld af løbere, der alle sammen bevæger sig, som jeg har foreskrevet, og som ovenikøbet også nogen gange kommer med ros bag efter.

Det er også underholdende senere på O-track at studere, hvordan selv meget rutinerede løbere falder i nogle af de udlagte o-mæssige fælder på de sorte baner.



Foto: Kjeld Arildsen

De to banelæggere i 2010, Jørn og Hans, som overvåger løbets gang fra en klittop. Det er Hans til højre.

Med placeringen i det spæde forår har stævnet gennem årene haft meget forskellige vejrtilstande. Dels fra det ene stævne til det næste, men sandelig også fra rekognosceringen i skoven til vejret på løbsdagen. Dejlige dage såvel som mindre dejlige. Det har rakt fra streng frost og strålende sol, snefald og fygning under løbet og lunt, solrigt forårsvejr. Der har til tider været vådt i bunden, men jeg mindes ikke, at der nogensinde har været regn i større udstrækning.



Foto: Facebook

I 2010 debuterede jeg som banelægger i Kirkemilen og fik en oplevelse, som jeg aldrig vil glemme (det gælder sikkert for alle andre, der var med!). For det første havde jeg ikke på forhånd gjort mig klart, at opgaven foruden rekognoscering for og udformning af MANGE baner, også omfattede udsætning af poster og vand til væskeposter, samt inddragelse af det hele til sidst.

Tidligt faldt et tykt lag blød sne, som blot blev liggende uden at smelte

Vintervejret i 2010 var, efter danske forhold, helt specielt. Tidligt faldt et tykt lag blød sne, som blot blev liggende uden at smelte. Dernæst kom et lag til, som dækkede de først udsatte postmærker og resulterede i et midjedybt lag sne under alle følgende aktiviteter. Alle finere terrændetaljer var udjævnet, og de forkrøblede træer var snedækkede, så al oversigt forsvandt.



Foto: Kjeld Arildsen

Postudsætningen var vanskelig (hvide postsedler mod hvid sne, før GPS!) og fysisk krævende. I klitterne var udækket sand blevet stenhårdt, så det var en kamp at anbringe poststativerne.

På løbsdagen var der dannet en frosts skorpe på sneen, som kunne bære børn, men ikke voksne, så man for hvert skridt skulle hive foden op af et knædybt hul. Nogle nordmænd begav sig ud på ruten på ski.

Det gav sig til at tø kraftigt i løbet af dagen, og de forsvundne postmærker dukkede frem af sneen.

I 2020 havde jeg lavet baner i Højengran Plantage og modtaget de færdige løbskort fra trykkeriet. Dagen efter blev løbet aflyst pga. COVID.

Gad vide, hvad 2030 bringer?

Klubdag i Katsig bakker

Skrevet af Kjeld Arildsen

Det var med nogen spænding, at Hanne og Thomas holdt øje med vejrudsigten i dagene op til løbet i Katsig/Brinkhus. Hanne, som stævneleder og dermed også ansvarlig for vejret, og Thomas, som banelægger i det kuperede terræn.



Foto: Kjeld Arildsen

Dagen oprandt, måske ikke ligefrem i bragende solskin, men i forhold til kalenderen et ganske fornemt løbsvejr.

Det gode vejr blev vel modtaget af de deltagende løbere, ligesom det vanskelige terræn tog godt imod løberne, som kunne se frem til udfordrende baner, som krævede sikker orientering, såvel som gode ben.

Grunden til, at det hedder KLUB-dag er ganske enkelt, at klubberne kan bruge løbet til findes deres respektive klubmestre

KLUB-dag er et løb, som arrangeres på skift af de nordjyske klubber, og grunden til, at det hedder KLUB-dag er ganske enkelt, at klubberne kan bruge løbet til findes deres respektive klubmestre.



Foto: Kjeld Arildsen

Især Aalborg OK og Mariagerfjord OK har traditioner med at gøre dagen til en klubmesterskabsfest. De to klubber beregner på baggrund af tidligere løb den enkelte løbers km-tid. Heraf beregnes en forventet løbstid på banerne til klubdag, og løbernes starttid planlægges, så alle forventes at komme samtidig i mål. Alle skal dermed stramme sig ekstra meget an, første M/K over målstregen vinder. Ligesom jagtstart til skiskydning.

OK Vendelboerne prøvede nogle få år samme model, og vi overvejer at prøve igen næste år. Til juleløbet i Tornby overrækker vi præmier til vores 4 klubmestre, og naturligvis indgår resultaterne fra Katsig/Brinkhus.



Foto: Kjeld Arildsen

Gymnastik

Træning i Muldbjergskolens
gymnastiksal

hver torsdag klokken 17

Sprint - "En tur ned af memory lane"

Skrevet af Finn Hørup Nielsen

De første sprint-arrangementer

2004 ved WM i Roskilde skulle Nicolai (vores mellemste) løbe, så Lisbet og jeg troppede op i byparken, hvor løbet skulle afvikles. Vi havde placeret os på et højdedrag, så vi kunne følge løberne på et relativt langt stykke af banen. En rigtig god oplevelse, selvom Nicolai ikke havde den store succes. Det var her min interesse for sprint blev vakt.

Da der i 2022 var WM Sprint i Trekantsområdet, var vi nede at se den individuelle- og Knock out sprint, det var en stor oplevelse, hvor vi kunne se mål og publikumspassage på sprinten og start/mål for Knock out sprinten, samt følge løberne på storskærm. Vi ser også en del af de store løb på TV fra Norge/Sverige, hvor der i dag produceres nogle rigtig gode reportager.



Foto: Rasmus



Foto: Rasmus

Mit eget første rigtige sprintløb var DM i Silkeborg 2011. Det var et rent byløb, og jeg fik prøvet, hvad det vil sige at løbe ind i en "blindgyde", det har jeg gjort mange gange siden.

DM i Helsingør

Året efter var der DM i Helsingør, og her havde vi følgeskab af Ellen og Ole, og vi skulle alle til Jægerspris dagen efter for at løbe DM Ultra lang. Lisbet er født og opvokset i Helsingør, og jeg boede der i syv år, mens jeg uddannede mig til skibssingeniør og fandt sammen med Lisbet, så vi var på hjemmebane.

Der skulle ikke rutes med klubbens penge!

Det gik godt for os, bronze til Lisbet og sølv til mig. Jeg satte næsen op efter, at det skulle fejres på klubbens regning med en "forfriskning", men NEJ, kasserer Ellen slog fast, at der ikke skulle rutes med klubbens penge.

Vivi og Peter begyndte også at løbe sprint og var faste

deltagere til de fleste løb. Ud over os, har der kun sporadisk været andre deltagere fra klubben til DM løbene, jeg husker blandt andre, at Poul Henning og Erik Petersen har deltaget. Da de andre "gamle" stoppede med at løbe sprint, har jeg i flere år været ene om at repræsentere klubben, men nu er der nogle ungdomsløbere, samt deres fædre, som også er begyndt at deltage, så måske spreder interessen sig.

Sprint i vores område

I klubben råder vi over flere sprintkort, med Hjørring kortet som det bedste. Kortet blev benyttet til Skawdysten 2023, og der var lavet nogle rigtig gode baner. Hirtshals kortet samt Skagen Centrum er også gode, men desværre er det nok umuligt at få løbstilladelse i Skagen Centrum i sommertiden. De øvrige kort, samt området udenfor Skagen Centrum, er mere eller mindre ubrugelige til deciderede sprintløb. Hvis alt går vel, bliver der arrangeret et klubløb i Hjørring i begyndelsen af maj 26, lige før DM, så der vil blive god mulighed for at stifte bekendtskab med Sprint.

Sprintløb i Understed

Jeg lavede for en del år siden et sprintløb i Understed, hvor Ulrik havde tegnet et sprintkort. Løbsområdet var naboernes haver, idrætspladsen, kirkegården (gravstederne var tegnet olivengrønne) og nabogårdene. Da det kneb med tilmeldingerne ringede jeg rundt, det hjalp. Da jeg snakkede med Jan, udbrød han "løb i Understed, det er jo kun et vejkryds", men han dukkede op. Løbet blev en succes, måske fordi der var stort kaffebord med masser af kage efter løbet. Det var ikke alle, der havde sat sig ind i reglerne for sprint, så flere forsøgte at skyde genvej over kirkegården og gennem naboernes hække. Naboerne var dog meget behjælpelige med at vise de formastelige på ret vej. For nogle år siden lavede jeg et klubløb i Hirtshals, det blev til gengæld en fiasko, kun syv fra klubben dukkede op, hvoraf Ellen og Ole med familie udgjorde de fleste. Til gengæld kom der otte udenbys løbere, så helt spildt var det ikke.

Jeg vil hermed gerne lægge et godt ord ind for sprint, og anbefale alle at forsøge sig. Mange er blevet positivt overraskede.

Mød f.eks. op til klubbens sprintløb i Hjørring, maj 26.



Foto: Rasmus Vørs

Divisionsmatch - op og nedrykningsmatch 2025

Skrevet af Katrine Lyhne

Søndag d. 5/10 var der op- og nedrykningsmatch i Silkeborg Vesterskov. Her var over 30 løbere fra OK Vendelboerne i skoven i håbet om at bevare vores position i 2. divisionen. Kampen var imod Aalborg orienteringsklub, som også ønskede at bevare sin placering i 2. division, og KaSki Ok og Viborg OK, som håbede på at kunne rykke op.



Foto: Facebook, Silkeborg Orienterings klub

Normalt er Silkeborgskovene kendt for at være meget kuperede og fysisk krævende. Vi dog så heldige, at stævnepladsen var lagt på et plateau, så løbere på de kortere baner kun skulle bestige nogle mindre bakker på deres bane. Løberne på de længere baner fik dog stadig lov til at løbe op ad en del kurver. Skoven generelt var meget let gennemløbelig, hvilket gjorde, at kortet mest var præget af hvide og lysegrønne farver.

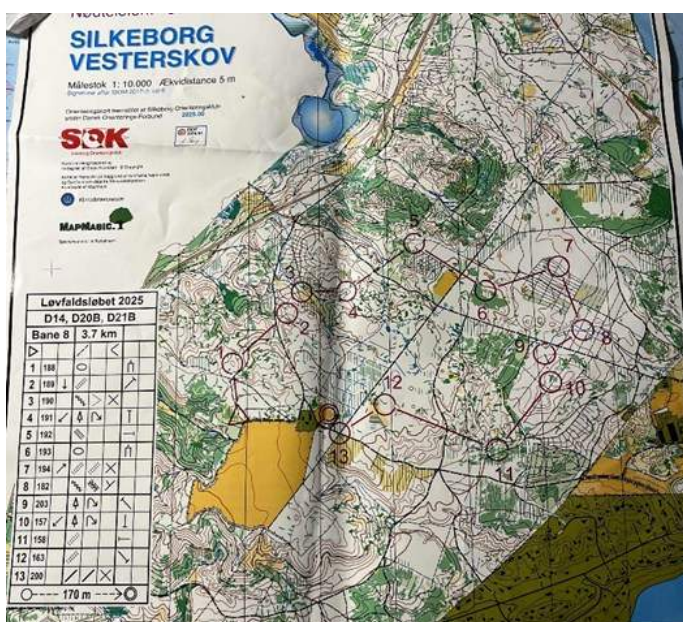


Foto: Facebook, Silkeborg Orienterings klub

Selvom regnen stod ned i stænger, fra vi kom, til vi tog hjem, var der stadig god stemning i vores tipi. Snakken gik lystigt, og flere havde bagt kage, så vi kunne næsten lave vores eget sønderjyske kagebord. Humøret blev også kun endnu bedre, da resultaterne begyndte at komme ind. For selvom de endelige resultater først kom om eftermiddagen, var det til middag tydeligt for de fleste, at vi havde formået at bevare vores position i 2. divisionen. Vi vandt både over Viborg og KaSki, og tabte med kun 16 point til Aalborg, et resultat vi alle kan være stolte og tilfredse med.

Udover pladsen i 2. division havde vi også andre bemærkelsesværdige resultater. Karin Wæhrens og Daniel Haff tog begge en førsteplads i deres klasse på tværs af alle divisioner, og udover det fik vi også flere anden- og tredjepladser.

Det første divisionsmatch i 2026 foregår næsten på hjemmebane, da det afholdes i Rold Hesselholt, som ligger kun en time i bil fra Hjørring, og vi håber derfor på, at mange vendelboer har lyst til at komme med.



Foto: Facebook

Klubaften med Condes

Skrevet af Birte Haff



I begyndelsen af oktober havde Kjeld inviteret til klubaften om opsætning og printning af baner og kort i forskellige målestokke i Condes.

Selvom jeg er novice i brug af Condes, tog jeg afsted alligevel. Man kan jo altid lære noget nyt, skønt man ikke har den store basisviden om programmet endnu.

Kjeld havde forberedt et diasshow til os hjemmefra, men pludselig var det hele væk – heldigvis kunne han hurtigt konstruere noget nyt materiale.

Det kan da være et større projekt at få kortet ned i en størrelse, så det kan være på et A4, A3 eller SRA4,

Der blev vist, hvordan man får kortet tilpasset, så det passer med den papirstørrelse, som kortet printes på. Det kan da være et større projekt at få kortet ned i en størrelse, så det kan være på et A4, A3 eller SRA4, og om det skal være liggende eller stående.

Når det er på plads, så kom ALT det andet – selvfølgelig postdefinitionerne, som skal placeres hensigtsmæssigt, så de ikke dækker for kortet, og så skal man selvsagt også have målestok og ækvidistance på.

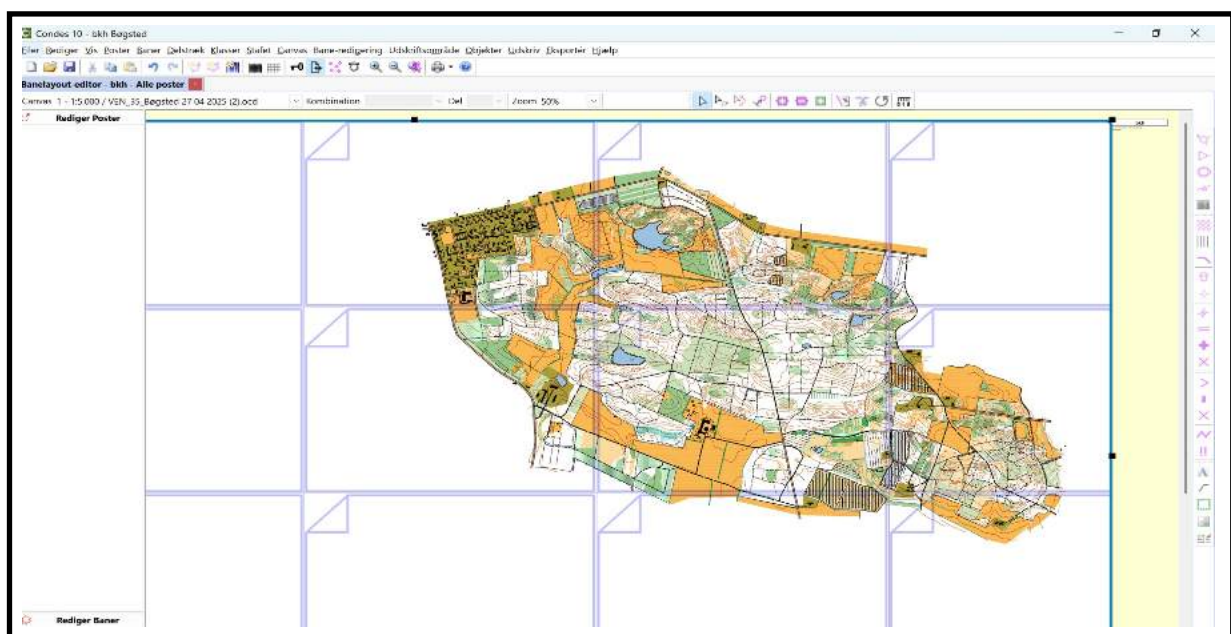
Så skal der naturligvis også skovnavn på, hvem der har tegnet det, samarbejdspartner som Condes, GT MAPS, MAPMAGIC – og klubbens logo.

Men det er ikke bare at "klaske" tingene på – det skal gerne stå pæn på en linje

Men det er ikke bare at "klaske" det på – det skal gerne stå på linje, have en pæn hvid baggrund, så kortet ikke ligger og forstyrrer i baggrunden. Her følte jeg mig endelig på hjemmebane – det er ligesom, når jeg ellers har siddet og nørdet med layout og opsætning.

Så kom den sidste proces – nu skulle det bare printes. Papiret skulle naturligvis vendes rigtigt, være i den rigtige skuffe – men som tidligere "superbruger" af kopi-maskiner, syntes jeg, at det var logik for logakker.

Da jeg gik hjem efter aftenens lektion, tænkte jeg: "Ork, næste gang vores hold skal lave løb, så kan jeg da sagtens lave kortet klar til print!" – men nu næsten to måneder efter, så tænker jeg – det overlader jeg gerne til Kjeld eller Ole! Det kræver noget mere øvelse, og gerne endnu en aften med gennemgang af processen.



O-track og GPS-ur

Skrevet af Gert Odgaard

Kan erfarne og knap så erfarne O-løbere bruge det til noget fornuftigt?



Efter hvert klubløb og ligeledes efter "åbne løb" undrer jeg mig over, hvor få løbere der uploader deres løberute/vejvalg på O-Track.

Til klubløb, med godt 30 deltagere, er der ca. 2-3 løbere på hver af de svære baner og måske 3-4 løbere på mellemsvær bane, som benytter sig af muligheden for at sammenligne egne vejvalg med andre løberes.

Hvis man skal kunne drage nytte af erfarne og dygtige klubmedlemmers orienteringsevner og ikke kun bruge O-Track til opklaring af egne fejl og "dumheder", ja - så er det nødvendigt, at langt flere er åbne omkring vejvalg mm. via brug af O-Track.

Nedenstående klip fra klubløbet i Ålbæk den 19/10-2025 viser, hvor forskelligt en række erfarne løbere har klaret en distance på ca. **260 m** mellem to poster i starten af løbet.

Strækket var identisk på de tre svære baner, men området viste sig meget vanskeligt at orientere sig i som følge af mange ens småhøje og lavninger.

Til orientering kan oplyses, at jeg selv løb bane 3, men fandt ikke post 3 !



Jeg vil derfor gentage opfordringen til, at flest mulig - såvel erfarne som mindre erfarne - anskaffer gps-løbeur og uploader løbefilen via Garmin og Strava - det er forholdsvis simpelt.

Løber nr. 1 - tid 5:07 min.

Valgte at løbe ned mod vandløbet og via stien få et sikkert indløb til posten



Løber nr. 2 - tid 11:29 min.

Havde styr på retningen, men manglede et sikkert holdepunkt tæt på posten. Derfor blev retningen mod NV usikker - der blev løbet for langt og ekstra tid med at finde tilbage mod posten.

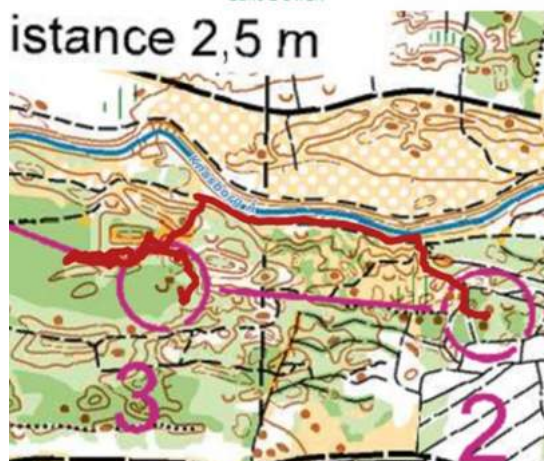
OK Vendelboerne klubløb i Ålbæk Klitplantage
Bane 2 SVÆR



Løber nr. 3 - tid 12:49 min

Løberen tog et sikkert vejvalg op til vandløbet. Løb dog lidt for langt og var upræcis i retningen mod SV, hvilket betød ekstra tid med at finde tilbage til posten.

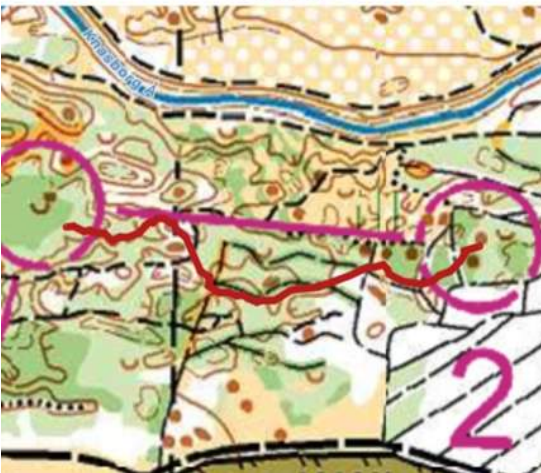
OK Vendelboerne klubløb i Ålbæk Klitplantage
Bane 2 SVÆR



Løber nr. 4 - tid 6:18 min.

Havde samme stivalg som løber nr. 2 på den første del af strækket, men løb herfra lidt mod NV og fik dermed samme indløb til posten som løber nr. 1

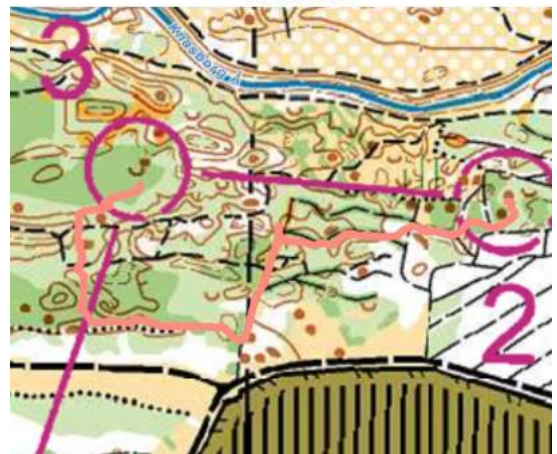
OK Vendelboerne klubløb i Ålbæk Klitplantage
Bane 3 SVÆR



Løber nr 6 - tid 13:01 min.

Løber havde konstateret, at kortkontakten var meget vanskelig ca. halvvejs mod post 3 - derfor den sikre afstikker mod syd - herefter langs bevoksningens grænse og nordpå efter ca. 100 m

OK Vendelboerne klubløb i Ålbæk Klitplantag
Bane 3 SVÆR

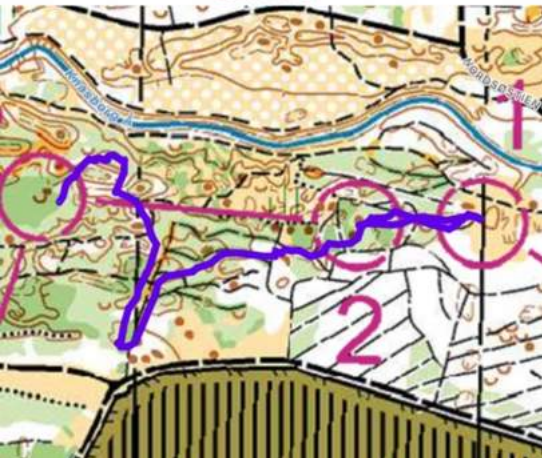


Løber nr. 5 - tid 8:10 min.

Havde måske vendt kortet forkert og fik dermed tjekket post 1 en ekstra gang!

Løberen valgte at tage udgangspunkt i det sikre hjørne ved miliitærområdet og kom dermed frem til posten fra nordsiden.

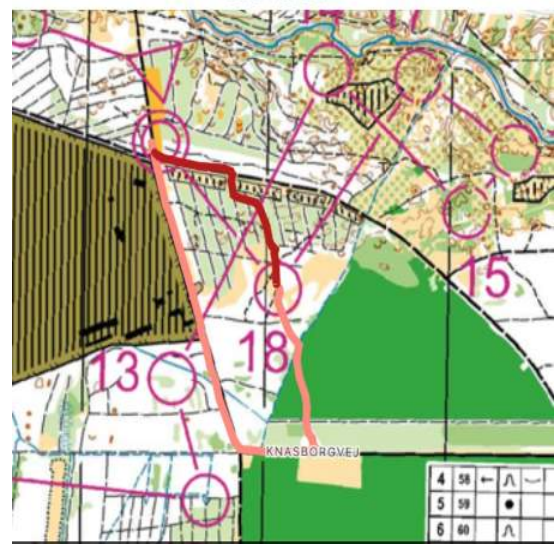
OK Vendelboerne klubløb i Ålbæk Klitplantage
Bane 3 SVÆR



Løber nr. 7 - 180 graders fejl?

For selv den bedste kan koncentrationen svigte efter en lang tur i skoven!

OK Vendelboerne klubløb i Ålbæk Klitplantage
Bane 1 SVÆR



Natløb i Bøgsted oktober 2025

Skrevet af Kjeld Arildsen

Det var en dejlig mild og mørk aften, der ventede løberne i skoven, efter de var ankommet vel til de hyggelige lokaler på Skovbo midt i Bøgsted Skov.



Foto: Hanne Bak-Mikkelsen

Start i Bøgsted

Stævneledelsen blev varetaget af Allan Reiche, og banelægningen var lagt i hænderne på Jens Lyhne. Løberne blev tilpas udfordret i den mørke skov, og især de lange svære baner med mange retningskift gav visse løbere store udfordringer. På o-track kan slagets gang følges, og her kan man både beundre og undres over vejvalgene.



Foto: Hanne Bak-Mikkelsen

Klubbens Nordjyske mestre

To af klubbens medlemmer kan efter Bøgsted etaper kalde sig samlet Nordjysk Mester i Natorientering: Mathias Reiche i H17-20 og Finn Hørup i H80. Tillykke til jer.

Natløbet var det første i DOF's kampagne for natløb, og to lokale debutanter i orienteringsløb tog udfordringen op i mørket. Jeppe fra Astrup og Søren fra Hjørring gennemførte 3 km på ca. ½ time. Godt løbet.

Tirsdagstræning i de ulige uger

Tirsdagstræningen i vintermånederne omfatter mørke-træning, her kan alle være med, og det er en god lejlighed til at snuse til natløb.



Foto: Hanne Bak-Mikkelsen

Nordjyske mestre i natorientering

Nordjysk Dag i Svinkløv

Til Nordjysk Dag i Svinkløv med Finn Hørup, Rasmus Vørs og Karin Wæhrens stolte mestre i hver sin klasse.



Foto: Hanne Bak-Mikkelsen

Målgang i de hyggelige lokaler på Skovbo



Medaljer og resultater

Skrevet af Allan Reiche

JFM Lang, Frøslev, 17/8

Plads	Navn	Klasse
2. plads	Lisbet Nielsen	D75

DM Mellem, Rebild Bakker, 23/8

Plads	Navn	Klasse
2. plads	Ellen Thomsen	D80
2. plads	Ole F. Thomsen	H80
3. plads	Karin Wæhrens	D70
3. plads	Finn Hørup Nielsen	H80

Divisionsmatch, Fløjstrup, 7/9

Plads	Navn	Klasse
1. plads	Mille Reiche Sørensen	D10
1. plads	Katrine Lyhne Kristiansen	D20B
1. plads	Asta Linauskas	D50
1. plads	Karin Wæhrens	D70
1. plads	Ellen Thomsen	D80
1. plads	Mathias Reiche Sørensen	H18
1. plads	Ole F. Thomsen	H80
1. plads	Askoldas Linauskas	H-Let
2. plads	Lisbet Nielsen	D70
2. plads	Daniel Kjær Haff	H20B
2. plads	Thomas Brix Lyng	H45B
2. plads	Bent Skjoldborg	H-Let
2. plads	Rasmus Vørs Carlsen	H50
3. plads	Ann Dissing	D60
3. plads	Henrik Haff	H21B

NJM nat II, Rebild Bakker, 24/9

Plads	Navn	Klasse
1. plads	Finn Hørup Nielsen	H80

NJM nat III, Uhrhøj, 1/10

Plads	Navn	Klasse
1. plads	Mathias Reiche Sørensen	H17-20

Divisionsmatch, Silkeborg Vesterskov, 5/10

Plads	Navn	Klasse
1. plads	Mille Reiche Sørensen	D10
1. plads	Kirstine Ø. Osmundsen	D20B
1. plads	Hanne Bak-Mikkelsen	D60
1. plads	Karin Wæhrens	D70
1. plads	Ellen Thomsen	D80
1. plads	Noah Aarnio	H16
1. plads	Daniel Kjær Haff	H20B
1. plads	Mathias Reiche Sørensen	H21
1. plads	Ole F. Thomsen	H80
2. plads	Katrine Lyhne Kristiansen	D20B
2. plads	Asta Linauskas	D50
2. plads	Finn Hørup Nielsen	H80
2. plads	Poul Henning Pedersen	H-Let
3. plads	Mette Reiche Sørensen	D21
3. plads	Askoldas Linauskas	H-Let

NJM nat IV, Bøgsted, 8/10

Plads	Navn	Klasse
1. plads	Mathias Reiche Sørensen	H17-20
1. plads	Ellen Thomsen	D80
1. plads	Finn Hørup Nielsen	H80
2. plads	Thomas Brix Lyng	H50
2. plads	Ole F. Thomsen	H80
3. plads	Karin Wæhrens	D70

NOU klubdag, Katsig, 2/11

Plads	Navn	Klasse
1. plads	Rasmus Vørs Carlsen	Bane 1
2. plads	Bent Skjoldborg	Bane 7
3. plads	Kjell Walter Sørensen	Bane 4
3. plads	Gro Glans	Bane 7



Nyt fra DOF, NOU og Nordkredsen



DANSK ORIENTERINGS- FORBUND

Nyt fra DOF

Ny direktør i Dansk Orienterings-Forbund

Henrik Blakskjær tiltræder som ny direktør for Dansk Orienterings-Forbund, og afløser Bo Simonsen.

Henrik har med stærk forbundserfaring og passion for sport.

OK Vendelboerne glæder sig til fortsat at nyde god inspiration fra direktøren, som nu hedder Henrik.

Jubilæum 75 år

I år kan Dansk Orienterings-Forbund fejre sit 75-års jubilæum 3. december 1950.

I anledning af jubilæet har forbundet oprettet en jubilæumsside, hvor højdepunkter og vigtigste fortællinger fra de 75 år samles. Siden kan ses på <https://do-f.dk/75>.

Dansk Orienterings Forbund har haft en tilgang af 379 aktive medlemmer siden 22-04-2025.

Nyt fra NOU (Nordjysk Orienterings Udvalg)

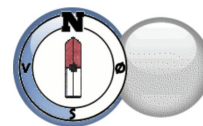
NOU har overordnet koordineret afvikling af nedsående nordjyske løb i 2025

- Nordjysk Lang i Sødringholm (Mariagerfjord OK)
- Nordjysk Stafet i Vilsbøl (Nordvest OK)
- Nordjysk Nat i Alstrup Krat (Mariagerfjord OK)
- Nordjysk Nat i Rebild Bakker (Rolds Skov OK)
- Nordjysk Nat i Uhrehøj-Myrhøj (Mariagerfjord OK)
- Nordjysk Nat i Bøgsted (OK Vendelboerne)
- Nordjysk Dag i Svinkløv (Aalborg OK)
- Nordjysk Klub i Katsig/Brinkhus (OK Vendelboerne)

Masser af gode orienteringsløb med gode baner og tilrettelagt af dygtige arrangører fra de nordjyske klubber. Det var kendetegnende for alle de nordjyske løb, at der var plads til flere deltagere. Det vil være et punkt på NOUs repræsentantskabsmøde i januar, lige som vi også kommer til at drøfte det i OK Vendelboerne. Det er lidt træls, at der lægges stort arbejde i de nordjyske arrangementer, og så er vi ikke bedre til at støtte op.

NOU uddeler hvert år priser til Årets leder og årets banelægger.

Lederprisen gik til Ole Nielsen fra Aalborg OK, mens banelæggerprisen gik til Johan MacLassen fra Rold Skov OK.



Nyt fra Nordkredsen

Nordkredsen har evalueret DM og divisionsmatcher, som har været arrangeret af klubber i Nordkredsen. Punkter i evalueringen bør vi også reflektere over i OK Venderboerne, når vi arrangerer Nordjysk2Dages og Skawdyst.

- Divisionsmatcherne er breddearrangementer, hvilket der bør tages hensyn til ved valg af løbsområde og banelægningen – hellere en sværhedsgrad i den lette ende og ikke alt for lange baner i hårdt terræn.
 - Behov for større fokus på at begynder, lette og mellesvære baner holder sig inden for kravene i stævnelementet.
 - Tidtagning og resultatformidling har ved nogle af arrangementerne givet udfordringer - inddrag erfaringer eller hent hjælp fra de klubber, som har gode erfaringer og kompetencer på området.
 - Den bedste kvalitet opnås ved at have erfarne stævne- og banekontrollanter fra andre klubber, og at der tages aktion på alle rejste forhold.
 - Iværksæt planlægningen i god tid, så der ikke er behov for sidste øjeblik ændringer eller ansøgninger om dispensation fra krav i stævnelementet.
 - Brug af kortkonsulent er altid en god ide.
-

O-kalender

Løb i december, januar, februar, marts og begyndelsen af april

O-kalender

DATO		STED	ARRANGEMENT	ARRANGØRER
7-dec.	søndag	Tornby	Julløb	OK Vendelboerne
31-dec.	onsdag	Tversted	Nytårsløb	OK Vendelboerne
01-jan	Nytårsdag			
11-jan	søndag	Lilleheden	Klubløb	OK Vendelboerne
11-jan	søndag	Vestjylland	Nordkredsens Venner Vinterlang	
13-jan	tirsdag	Tversted	B&U træning/Nattilvæning	
18-jan	søndag	Ingen løb pga. Nordjyllands Skovkarle Klub weekend		
25-jan	Søndag	Uggerby Øst	Klubløb	OK Vendelboerne
25-jan	søndag	Østjylland	Nordkredsens Venner Vinterlang	
27-jan	tirsdag	Uggerby Vest	B&U træning/Nattilvæning	
01-feb	søndag	Ålbæk	Klubløb	OK Vendelboerne
08-feb	søndag	Tornby	Klubløb	OK Vendelboerne
08-feb	søndag	Nordjylland	Nordkredsens Venner Vinterlang	
10-feb	tirsdag	Kjul	B&U træning/Nattilvæning	
15-feb	søndag	Råbjerg	Klubløb	OK Vendelboerne
22-feb	søndag	Bunken	Klubløb	OK Vendelboerne
22-feb	søndag	Vestjylland	Nordkredsens Venner Vinterlang	
24-feb	tirsdag	Lilleheden	B&U træning/ Retning i mørke	OK Vendelboerne
06-mar	fredag	Lilleheden	Nordjysk2-Dags	
07-mar	lørdag	Tversted	Nordjysk2-Dags	
08-mar	søndag	Tversted	Nordjysk2-Dags	
10-mar	tirsdag	Uggerby Øst	B&U træning/Retning i mørke	OK Vendelboerne
14-mar	lørdag	Hjermind Egeskov	DM Nat	
15-mar	søndag	Tislum	Klubløb	OK Vendelboerne
22-mar	søndag	Bunken	Klubløb	OK Vendelboerne
24-mar	tirsdag	Tversted	B&U træning/Retning i mørke	OK Vendelboerne
29-mar	søndag	Højengran	Klubløb	OK Vendelboerne
31-mar	tirsdag	Park Vendia	B&U træning/ 3000/5000 m	OK Vendelboerne
02-apr	Skærtorsdag	Lotterup Skov		
03-apr	Langfredag	Velling Snabegård	Påskeløb	
04-apr	lørdag	Børgelund		
06-apr	2 påskedag	Tornby	Klubløb	OK Vendelboerne



Klubbens bestyrelse & bladets redaktion

Bestyrelsen

Formand: Kjeld Arildsen, 53640724, kjeld.arildsen@gmail.com, 53640724

Næstformand: Asta Linauskas, astalinauska@gmail.com

Kasserer: Rikke Petersen, rap2008@live.dk, 26802134

Sekretær: Hanne Bak-Mikkelsen, 41261553

PR, sponsorer og kortudvalg: Susanne Arildsen, susanne_arildsen@hotmail.com, 22263644

Træningsudvalg: Kirsten Holdensen, kirstenholdensen@gmail.com, 51271412

Innovation: Ann Dissing, anndissing@gmail.com, 30636455

Ungdomsudvalg: Allan Reiche, mette.allan.mathias@gmail.com, 20684585

Kommunikation/Hjemmside: Jens Lyhne Kristiansen, j.lyhne@hotmail.com, 29455806



Redaktion

Kjeld Arildsen, kjeld.arildsen@gmail.com, 53640724

Birte Haff, birte.haff@gmail.com, 26805605

Katrine Lyhne, k.lyhne@hotmail.com, 61192636

Jørn Bachmann, jornbachmann@gmail.com, 24961210

Hans Ingemann Petersen, hansingemannpetersen@gmail.com, 5042 5635



Næste blad: 29. marts 2026

Deadline: 1. marts
