



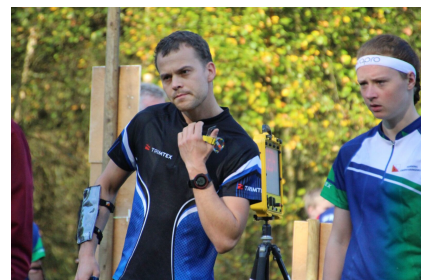
Klubnyt december 2016

Nyt fra bestyrelsen :

Divisionsmatcherne :

Selv om de fleste måske gerne vil fortrænge oplevelserne i Rold Mosskov den 25. september, hvor OK-Vendelboerne kun var et mulehår fra at rykke op i 2. division igen, kan en lille billedkavalkade sandsynligvis bringe gode minder og fornøjelige stunder frem fra hukommelsen.

Der blev virkelig gået til den med krum hals og stor beslutsomhed





--- resultater nærstuderes ...



--- jaaa, den er hjemme venner ...

HOVSA --- vi står fuldstændig lige --- og så alligevel ikke --- slået på yderste mandat !



--- har de nu regnet rigtigt ??



--- øv, vi banker dem næste år !

Børne- og ungdomstræningen :

Tirsdagstræningen i 2016 under ledelse af Allan Reiche har som bekendt været den helt store nyskabelse i OK-Vendelboerne i mange år.

Der har været ganske stor tilslutning. På de afholdte 20 træninger har deltagergennemsnittet været 22 løbere, hvoraf de ca. 15 er B&U løbere, og resten ivrige forældre.



Konceptet har hele tiden været 1 times træning med et bestemt teknisk fokus og derefter samvær med spising og eftersnak. Det er et koncept, der passer ganske godt ind i børnefamilier og deres familielogistik. Som arrangør har det været utroligt spændende og sjovt at se den iver der bliver lagt for dagen, og det er helt utroligt at se den udvikling, der er sket, både hos de yngste og de ældste.



Fortsætter i 2017

Til foråret kører vi videre med B&U træning, i nogenlunde samme koncept, men fokus vil blive at tilpasse træningen mere til grupper af alder, således øvelserne til dem 10+ bliver lidt sværere og længere end dem til dem -10.

Som noget nyt har bestyrelsen besluttet at gøre tirsdagen til "teknisk tirsdag", således der kommer en samlet pakke på tværs af alderstrin i klubben. Det betyder, at det tekniske emne udbydes til alle i klubben, så tekniktræningen både er for B&U løberne, som har deres egne øvelser, og for alle andre, der har lyst til at lære eller få genopfrisket basal o-tekniske elementer.

Rammerne kommer til at følge B&U træningens koncept med by eller bynære skove, start klokken ca. 17, hvor der er fælles oplæg om det tekniske emne, og derefter øvelser, som tager udgangspunkt i emnet – tilpasset kvalifikationer. Formålet er ikke at løbe meget langt, men at blive superskarp til at bruge kort, kompas, og alle tekniske spidsfindigheder. Muligheden for hygge, spising og eftersnak bliver også for alle.



--- og spising bagefter



--- tid til leg med vennerne

Det nye tilbud kommer ikke til at betyde noget for de almindelige træninger (torsdag/søndag), så klubben kommer til at udbyde træning mere end en gang om ugen, og fremover kan man så både få træning med fokus på teknik om tirsdagen og så om torsdagen komme ud at øve det på en bane, der ligner en konkurrence.

Klubaftener i 2017 :

Vi vil gerne, at klublokalerne benyttes mere af klubbens medlemmer – og i 2017 vil vi afholde månedlige klubaftener, hvor vi tager emner op efter medlemmernes ønsker. Første klubaften bliver **mandag den 13. februar**, hvor vi **diskuterer vejvalgsteknik**. Hvis du har emner, du gerne vil have på en klubaften, så giv gerne besked til bestyrelsen – så vi kan få det i kalenderen.

Allan Reiche har påtaget sig opgaven at lede medlemmerne gennem aftenens emne, som må siges at have den allerstørste vigtighed for O-løbere.



Da Nordjysk 2-dages til foråret 2017 afholdes i Blokhus, vil der blive taget udgangspunkt i Allans vejvalg mm. ved Nordjysk Klubdag den 8/11-2015 i netop Blokhus Klitplantage.

Diskussioner omkring Allans vejvalg mm. vil blive understøttet af video fremvist ved hjælp af nyanskaffet fladskærms-TV i klublokalet.

Hvis initiativet med månedlig klubaften (f.eks. den 2. mandag i måneden) bliver en succes, håber vi på gode idéer fra medlemmerne til fremtidige aftener.

Påskeløb 2017 :

Som altid er der Påskeløb torsdag, fredag og lørdag i påsken, dvs 13/14 og 15. april. Denne gang i de fantastiske skove og plantager i Thy.



Nordvest OK og Mariager Fjord OK

indbyder til Påskeløb den 13.-15. april 2017
i [Nationalpark Thy](#).

Løbet er et ****-C- stævne.

På O-service kan du se indbydelse og læse nærmere om tilmelding mm. Der er baner for alle og spørg endelig, hvis du har brug for hjælp til O-service.

Overnatning :

Klubben har reserveret overnatning i Snedsted. Vi har reserveret seks dobbeltværelser med mulighed for yderligere overnatning på hems. Pris 250kr pr nat, 150kr for ekstra opredning. Der er et stort fællesrum med mulighed for madlavning.

Altså alle tiders chance for nogle gode oplevelser i skoven og med dine klubkammerater.

Jeg vil gerne have tilmelding til overnatning snart, så jeg kan se, om vi skal reservere flere senge. Også gerne fra dem, der sagde ja i foråret.

lenebank1@gmail.com

Hilsen Lene



Klubbøj (overtræksdragter) :

Vi skal have bestilt nogle flere af vores flotte klubjakker og bukser. Skriv til mig, så vil jeg få nogle forskellige størrelser hjem. Klubben betaler det halve, så prisen er ca 350 kr pr del.

Hilsen Lene. lenebank1@gmail.com

Klubløb i 2017 :

På hjemmesiden kan du under menupunktet O-kalender få overblik over klubbens egne løb samt enkelte vigtige åbne løb i det nordjyske område, hvor tilmelding foretages via O-service.

I skrivende stund er der imidlertid rigtig mange åbne felter med plads til oplysning om banelægger.

O-kalender 2017 1 kvartal							
Dato	Ugedag	Art	Kreds	Klubnavn	Arrangement	Sted	Bemærkning/tilm. Banelægger
07-jan	Lørdag	C	Nord		Vinterlang 2		
08-jan	Søndag	K	Nord	Ok-Vendelboerne	Klubløb	Vandsted	
14-jan	Lørdag	C	Nord		Nytårsløb	Alstrup Krat	
15-jan	Søndag	K	Nord	Ok-Vendelboerne	Klubløb	Bjergene	
22-jan	Søndag	K	Nord	Ok-Vendelboerne	Klubløb	Bunken Klitplantage	
28-jan	Lørdag	C	Nord		Vinterlang 3		
05-feb	Søndag	K	Nord	Ok-Vendelboerne	Klubløb	Bagterp/ulvegravene	
11-feb	Lørdag	K	Nord	Ok-Vendelboerne	Klubløb	Tomby	
18-feb	Lørdag	C	Nord		Vinterlang 4		
19-feb	Søndag	K	Nord	Ok-Vendelboerne	Klubløb	Ålbæk Klitplantage	
26-feb	Søndag	K	Nord	Ok-Vendelboerne	Klubløb	Tversted	
05-mar	Søndag	K	Nord	Ok-Vendelboerne	Klubløb	Uggerby Øst	
10-mar	Fredag	C	Nord		Nordjysk 2-dages	Hammer Bakker	
11-mar	Lørdag	C	Nord		Nordjysk 2-dages	Blokhus Klitplantage	
12-mar	Søndag	C	Nord		Nordjysk 2-dages	Blokhus Klitplantage	
19-mar	Søndag	K	Nord	Ok-Vendelboerne	Klubløb	Bangsbo	
25-mar	Lørdag	K	Nord	Ok-Vendelboerne	Klubløb	Bøgsted	

Der skal hermed lyde en opfordring til, at såvel gamle garvede banelæggere som nye banelæggere tager udfordringen op, så kalenderen kan blive udfyldt.

Vi har tidligere nævnt, at der er alle muligheder for at få hjælp til opgaven. Både den lidt tekniske side af banelægningen med programmet Condes, samt den praktiske afvikling med postudsætning og -indsamling.

Kontakt gerne snarest Signe (3026 6703) eller Simon (2010 0129) for nærmere oplysninger om banelægning ved klubløbene.

Condes - banelægningsprogram :

Den 31. oktober blev der afholdt en klubaften med banelægningsprogrammet Condes som tema.

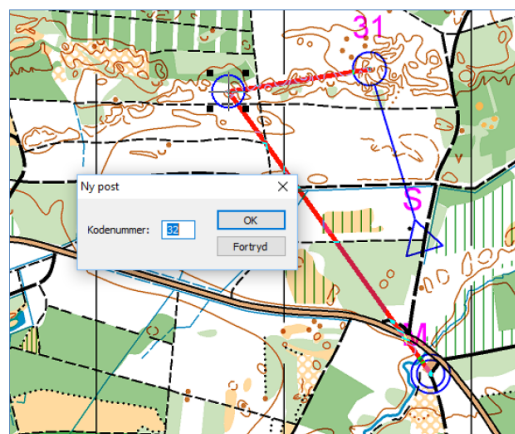
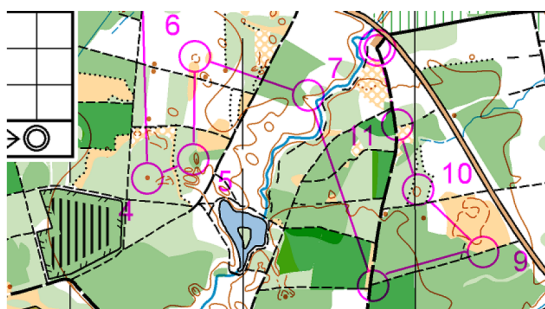
Deltagerne var dels medlemmer med megen erfaring i banelægning og brug af programmet, men også forholdsvis nybegyndere indenfor området.

Hvis man har lyst til at prøve kræfter med banelægning og dermed programmet Condes, er der nu mulighed for at søge hjælp i en ny vejledning udarbejdet af Kjeld Arildsen.

CONDES – quickvejledning

Vejledningen er efter bedste evne udarbejdet med ønsket at gøre Condes tilgængeligt på PIXI-bogs niveau. Vejledningen er et aktivt dokument, som løbende justeres på baggrund af input fra andre brugere.

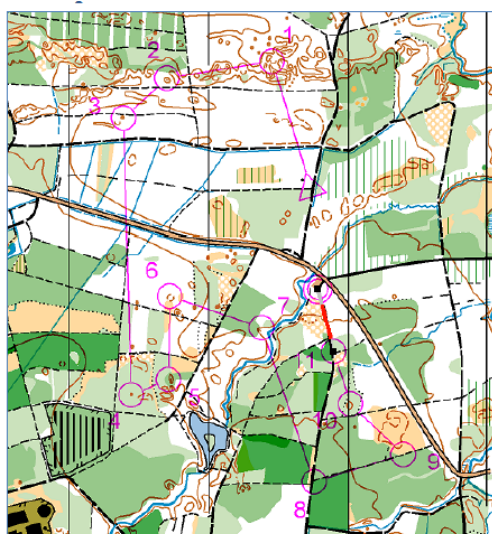
Vejledningen forsøger at beskrive proces fra oprettelse af løb til dannelse af PDF-filer til print. Processen er baseret på erfaringer og er ikke nødvendigvis et udtryk for Best Practice.



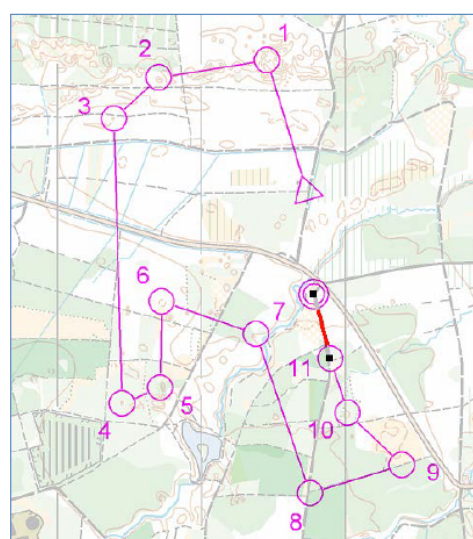
Kontakt Kjeld Arildsen eller Peter Arildsen for vejledning om link til licens for tilladelse til at benytte programmet.

Når du har downloadet Condes og efterfølgende snakket med Peter Arildsen om den relevante kortfil for den skov, som du ønsker at "prøve kræfter med", så er du i gang.

Kjeld Arildsens quickvejledning gennemgår oprettelse af et O-løb punkt for punkt, så det hele går ganske let.



Se banen i gennem og se efter uhensigtsmæssige placeringer af postnumre og delstræk.



"dæmpet kort"

O-løbseventyr i Sverige :

Nogle af klubbens medlemmer har tradition for at bevæge sig udenlands og prøve O-løb under fjernere himmelstrøg.

Den 29. - 30. april behøver man blot at tage færgen til Göteborg for at opleve et helt specielt orienteringsløb, kaldet TIOMILA.



Navnet alene vidner om en vis mystik og spørger man nogle rutinerede orienteringsløbere (i særligt grad svenske) skælver de næsten når de hører navnet!

Tiomila er navnet på en legendarisk svensk stafet (navnet betyder 10 svenske mil, som omregnet til km er 100 km), hvor der løbes 10 ture af varierende længde. Starten går en lørdag aften (ca. klokken 21) omkring 1. maj og så fortsætter den henover natten og vinderholdets målgang er ca. 07:00 om morgenen. En særlig legendarisk tur er "långan natten" (den lange nat), som normalt er mellem 16 og 18 km (fågelvägen), en tur der er skrevet erindringsbøger om i Sverige.

Målet med denne artikel er ikke at skræmme jer læsere fra vid og sans, for det at deltage i Tiomila er en fantastisk oplevelse. Bare det at se starten hvor ca. 400 løbere starter ud i samlet flok er en særlig oplevelse, især hvis den foregår i skumringen, hvor pandelamperne allerede er tændte ved start.

Undertegnede har løbet Tiomila 4 gange med Aalborg OK og har typisk løbet tur 8 (13-14 km, dag), men i år løb jeg for første gang tur 3, som er en af de længere nat ture på ca. 12 km i svensk terræn. I år var løbsterrænet i Falun ca. 300 km nordvest for Stockholm med start og mål for foden af en skihopbakke.

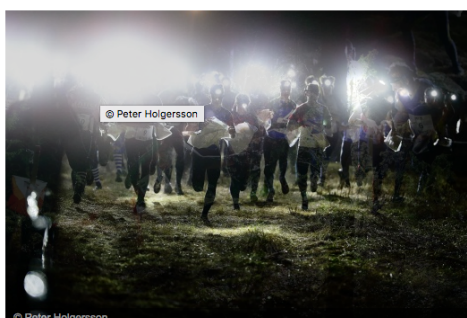
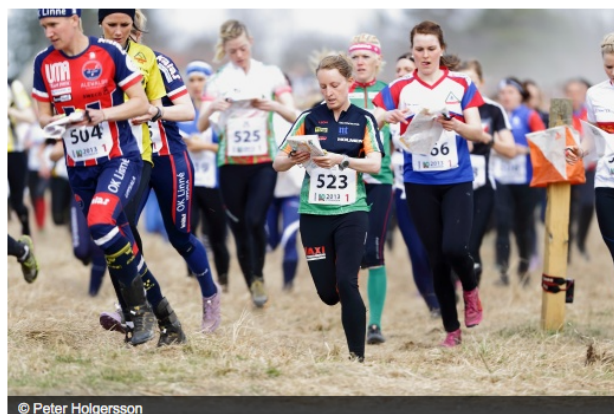


Welcome to 10MILA Göteborg/Partille

28-30 april 2017

For the first time, the 10MILA will be held in the western part of Sweden. Clubs based in Gothenburg are the organizers of the race in an excellent area in Partille. It will be the wilderness near the big city.

To get the special 10MILA-feeling we have put together a slideshow using a small selection of **Peter Holgersson's** amazing photocollection from 10mila last years. Enjoy!



I 2017 er Tiomila for første gang i den vestlige del af Sverige (normalt er det tæt på Stockholm) og helt præcist i Göteborg – lige på den anden side - og datoen er 28-30 april. Udover den 10 mands lange herrestafet, så er der også en ungdomsstafet (lørdag formiddag) for løbere mellem 10 og 16 år, og en damestafet (lørdag eftermiddag), som OK Pan fra Århus de senere år har haft for "vane" at vinde.

Omkring stafetterne er der også en lang række åbne baner, så har man mulighed for det, så kan det anbefales at lave en tur ud af det, måske endda en klubtur – også selvom man ikke skal løbe på et stafethold.

Tag gerne fat i mig, hvis du/l er interesserede, når vi mødes på en stævneplads eller på mette.allan.mathias@gmail.com.

Hjælp til Nordjysk 2-dages 2018 :

Vi er i gang med forberedelserne til Nordjysk 2 dages 2018, som finder sted den 9-10-11. marts.

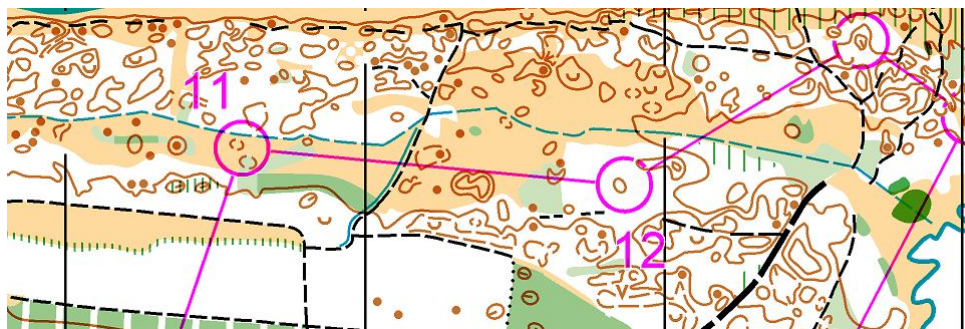
Fortræning og natløb afvikles i Aalbæk Klitplantage den 9. marts, Langdistance i Uggerby den 10. marts og Mellemdistance i Tversted den 11. marts.

Vi forventer op mod 2000 deltagere – og vi har brug for rigtig mange hjælpere for at afvikle dette store arrangement. I foråret 2017 skal vi i gang med korttegning i de tre skove. Dette arbejde er meget ressourcekrævende og der er brug for træning af nye (og gamle) korttegnere for at få denne opgave løst.

Stævneledelse og banelægning er også store og tidskrævende opgaver, som skal i gang i 2017. I forbindelse med selve arrangementet er der brug for funktionsledere og hjælpere til de mange opgaver, som skal løses på de tre sjove og hektiske dage.

Vi er i dialog med Naturstyrelsen om at samle langdistance og mellemdistance i samme skov – og dermed reducere korttegningsopgaven og logistikopgaven lørdag aften/nat betydeligt.

Vi vil gerne allerede nu have tilkendegivelser fra medlemmerne om medvirken til afvikling af løbene. Send gerne en mail til kjeld@arildsen.dk, om du vil hjælpe med korttegning, stævneledelse, banelægning forløb, banelægning natløb, banelægning langdistance, banelægning mellemdistance, funktionsledelse start, mål, beregning, pioner, kiosk, børnebaner, børneaktivering, parkering, og meget gerne i hvilket område du gerne vil give en hånd.



Klubmestre 2016 :

I forbindelse med Juleløbet i Tornby Klitplantage søndag den 11. dec. blev årets klubmestre hædret

TIL LYKKE



TIL LYKKE

Anders Haugsted Sara Clausen Karin Wæhrens Poul Henning Pedersen

Ny bolig til Harry :



Naturalrummet ved kanten af Tornby Klitplantage dannede rammen om juleløbets traditionelle kakao og boller.

Men samtidig blev klubbens maskot "Harry" videregivet til Allan og Mette Reiche som påskønnelse for deres meget store arbejde med tirsdag efter tirsdag at organisere Børne- og Ungdomstræningen i klubben.

Generalforsamling den 18. januar 2017:

Sæt allerede nu kryds i kalenderen – og vær med til at præge klubbens retning. På generalforsamlingen vælges klubbens bestyrelse – og selv om bestyrelsen genopstiller, så er der plads til dig og alle, der vil gøre en indsats. Efter generalforsamlingen er klubben vært ved et lille traktement, hvor der bliver lejlighed til at drøfte alt det, vi ikke nåede på generalforsamlingen.