



Klubnyt marts 2017

Nyt fra bestyrelsen :

- Børne- og ungdomstræning, start 4. april, kl. 17:00 ---
- Klubmøde om banelæggerteams 19. april, kl. 19:00 ---

Børne-og ungdomstræningen starter igen med forårets komme.

Første træning : Bagterp Plantage tirsdag den 4. april kl. 17.

Mødested ved Skovhytten
(se oversigt side 5)



Klubmøde om etablering af nye banelæggerteams afholdes onsdag den 19. april kl. 19:00 i klublokalet på Højene skole.

Sæt kryds i kalenderen og kom til dette meget vigtige klubmøde, hvor ny struktur for planlægning og praktisk gennemførelse af klubløbene skal drøftes.

Bestyrelsen vil præsentere forslag til teams (3-4 personer pr. hold), som hver skal stå for 1 til 2 klubløb i resten af sæsonen - og selvfølgelig gerne næste sæson også.

Ny O-løbstræning :

Hvad skal det nu til for ??

Jo, klubben har i mange år udarbejdet træningsløb efter ca. samme koncept : 2 til 3 svære baner af forskellig længde, en mellemsvær bane og en let bane for begyndere og mindre øvede.

Man har valgfrit kunnet tilmelde sig en bane efter eget orienteringsniveau og løbekondition mm, men der har ikke været sat fokus på udvikling af den enkeltes orienteringstekniske kunnen.

Man løber som man plejer at gøre, bommer lidt hist og her, og sætter sig som mål at næste gang skal man være lidt mere snu og prøve at slå ham eller hende fra klubben. Men egentlig træning med fokus på, hvad man kan forbedre, og især **hvordan** man kan forbedre sig, det har der ikke været tale om.

En forholdsvis lille del af medlemmerne har efterfølgende analyseret egne og andres løb på DOMA, men så slutter "træningen" også her.

Orienteringsteknisk træning

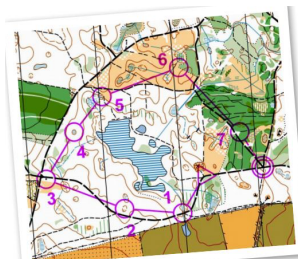
Bestyrelsen har derfor besluttet at sætte mere fokus på orienteringsteknisk træning som supplement til de almindelige træningsløb.

Som noget nyt i år udbydes den tekniske træning til alle klubbens medlemmer med øvelser inden for samme tekniske moment som børne- og ungdomstræningen, men med nogle andre øvelser, som passer til øvede løbere. For de nye voksne løbere vil øvelserne til de større børn også være en mulighed.

Træningen vil være hver tirsdag klokken 17 frem til sommer, og igen fra efter sommerferien til efterårsferien. Træningen foregår i tilknytning til børne- og ungdomstræningen (se program og træningssteder på side 5).

Udover dette vil der også blive mulighed for at øve tekniske momenter sammen med de almindelige træningsløb - se nærmere nedenfor.

Formålet med den tekniske træning er at øve de specifikke teknikker, man kan bruge under et orienteringsløb. At kunne læse detaljerne på kortet, planlægge en vej mellem to poster, læse sig ind på kortet, hvis man har løbet forkert, er lige så vigtigt som at kunne løbe hurtigt. Kan man kun løbe hurtigt, så bliver det lidt svært med posterne ☺.



Den nye struktur for klubløb :

I 2016 og starten på 2017 har det vist sig stadig vanskeligere at få klubbens medlemmer til at påtage sig opgaven som banelæggere.

Når det alligevel er gået med "hiv og sving", er det alene fordi "Tordenskjolds soldater" har taget endnu en tørn som banelæggere. Ellers ville klubløbene ikke være blevet arrangeret .

For hvad skal egentlig klares som banelægger ? - ja, bl.a. følgende :

- udarbejde oplæg til forskellige orienteringsbaner
- rekognoscering i skoven
- udarbejde baner i Condes
- sætte alle postskærme ud inden løbet
- stå for løbsafvikling
- indsamling af alle postskærme efter løbets afslutning
- pakke skærme mm. pænt sammen, så det er klar til næste løb

Umiddelbart en stor opgave, som naturligvis bliver mindre, jo flere der er om at løse den.



Nyt initiativ : [Banelæggerteams](#)

Bestyrelsen vil gerne have mange flere medlemmer til at tage del i banelæggeropgaven.

Vi satser derfor på at sammensætte ca. 12 teams á 3-4 personer, hvor der er et mix af erfarne medlemmer, som tidligere har påtaget sig at være banelægger, medlemmer som har løbet mange O-løb, men måske ikke har prøvet at stå for et klubløb, samt medlemmer med knap så lang O-løbserfaring.

Det skulle gerne få til resultat som nævnt indledningsvis, at hvert team tegner sig for ét måske to klubløb i løbet af 2017.

Herved vil O-kalenderen være fyldt ud til glæde og gavn for os alle sammen.

Og hvordan kommer vi lige til ca. godt 40 personer i de nye teams? - Jo, når vi strammer ballerne og forsøger at slå naboklubberne i de årlige divisionsmatcher, så kan vi hver gang mønstre over 40 løbere.

Vi skal derfor have alle med interesse for at deltage i klubbens liv til at yde en indsats i forbindelse med klubløbene.

For uden klubløb - ingen klub

O-teknisk træning :

To tilbud : - tirsdage ved B&U-træningen
- ved klubløb, ca. én gang/måned

Som nævnt bliver der for voksne medlemmer mulighed for orienteringsteknisk træning i tilknytning til børne- og ungdomstræningen på tirsdage startende kl. 17:00.

Men derudover er det planen, at klubløbene ca. én gang i måneden også kommer til at indeholde en træningsbane / orienteringsøvelse.

Da der ved disse klubløb både skal være plads til et "almindeligt" løb og den tekniske træningsøvelse, vil de almindelige baner være afkortede.

Klubløb arrangeret af banelæggerteam, hvor der samtidig er O-teknisk træning tilrettelagt af bestyrelsen, vil typisk se således ud :

Baner tilrettelagt af banelæggerteam :

- en svær bane på 4-5 km
- en svær bane på 3 km
- en mellemsvær bane på 2-3 km
- en let bane på 2 km

Bane tilrettelagt af bestyrelsen :

- træningsbane / orienteringsøvelse på 2-3 km

Øvrige klubløb :

Baner tilrettelagt af banelæggerteam :

- en svær bane på ca. 7 km (eventuelt)
- en svær bane på ca. 5 km
- en svær bane på ca. 3 km
- en mellemsvær bane på 3-4 km
- en let bane på ca. 2 km

Hvad vil vi gerne opnå ved den nye model for klubløb ?

Vi vil gerne gøre arbejdsopgaven ved klubløbene overkommelig, hvilket i sig selv opnås, når der i forvejen i de nye banelæggerteams er udpeget 4 personer, som i fællesskab kan hjælpes ad. Derudover vil der stadig være mulighed for at bede om ekstra hjælp til f.eks. postindsamling.

Med fokus på specifik O-løbstræning vil alle medlemmer uanset teknisk kunnen få mulighed for at forbedre eget niveau.

Vi skal med medlemmernes hjælp have spredt rygten om de nye sportslige tiltag i klubben.

Dette kan understøttes med en bedre synliggørelse af vores sport via f.eks. Facebook og lign.

I bestyrelsen har vi en forventning om, at de nye tiltag bl.a. med forældrenes hjælp på sigt vil tiltrække ungdomsløbere med talent udi at finde vej via kort og kompas.

Børne- og ungdomstræning + O-teknisk træning

Dato	Dag	Mødetid	Mødested	Moment
04/04/17	Tirsdag	17:00	Bagterp Plantage, Skovhytten	Intro + opsamling
11/04/17	Tirsdag	17:00	Vandsted plantage, Hjemmeværnsgården	Signaturer
18/04/17	Tirsdag	17:00	Hjørring Bjerger, klublokalerne	Signaturer
25/04/17	Tirsdag	17:00	Sct. Knuds kilde, legepladsen	Ledelinjer
02/05/17	Tirsdag	17:00	Folkeparken, Soppedammen	Ledelinjer
09/05/17	Tirsdag	17:00	Tornby Klitplantage, P-plads, Rænskærvej	Kompas
16/05/17	Tirsdag	17:00	Vandsted plantage, Hjemmeværnsgården	Kompas
23/05/17	Tirsdag	17:00	Hjørring Bjerger, klublokalerne	Kontroltagning
30/05/17	Tirsdag	17:00	Folkeparken, Soppedammen	Kontroltagning
06/06/17	Tirsdag	17:00	Bagterp Plantage, Skovhytten	Følg John
13/06/17	Tirsdag	17:00	Tornby Klitplantage, P-plads, Rænskærvej	Følg John
20/06/17	Tirsdag	17:00	Bagterp Plantage, Skovhytten	Stafet
27/06/17	Tirsdag	17:00	Christiansgave - legepladsen	Sprint



Stor koncentration ved Nordjysk 2-dages i Blokhus Klitplantage den 11.-12. marts



TIL LYKKE



Poul Henning Pedersen vinder af DM-nat den 18/3 i Jægersborg Hegn. Poul Henning vandt i suveræn stil med en margin på 3½ min efter føring hele løbet igennem.

De næste placeringer lå tæt - **Finn Hørup** opnåede en flot 5. plads - 5.11 min. efter Poul Henning.



Poul Henning Pedersen



Poul Henning var godt forberedt efter coaching af Jan efter løbet i Bunken ☺

Ved det netop afholdte Nordjysk 2-dages i Blokhus Klitplantage tog Poul Henning Pedersen sig ligeledes af førstepladsen i søndagens mellemdistance i H70. - Også her tæt forfulgt af **Finn Hørup**, som var 5 min efter på 5. pladsen ud af godt 40 løbere.

Og så skal vi ikke glemme, at **Svend Brøns Petersen** ved samme lejlighed sejrede i H85.

Bestyrelsens kontaktoplysninger :

Kjeld Arildsen, formand
Lene Bank Hansen, næstformand
Ellen Thomsen, kasserer
Hanne Bak-Mikkelsen, sekretær
Susanne Arildsen
Allan Reiche
Kirsten Hald Holdensen
Ann Dissing
Gert Odgaard

kjeld.arildsen@gmail.com
lenebank1@gmail.com
ellen@bmenneske.dk
hanne@bak-mikkelsen.dk
susanne_arildsen@hotmail.com
mette.allan.mathias@gmail.com
kirstenholdensen@gmail.com
anndissing@gmail.com
gert.odgaard@gmail.com

5364 0724
4242 3661
2129 6087
4126 1553
9892 8789
2068 4585
5127 1412
3063 6455
4054 3607