



Klubnyt april 2018

Nyt fra bestyrelsen :

Efter et vellykket 2 dages og med tiltagende varmegrader i sigte, kan vi nu se frem til endnu flere løb, hvor vi selv kan komme i skoven. En flok vendelboer er vendt hjem fra kolde påskeløb på Fanø – og glæder sig sammen med os andre til komme ud i de forårsklædte skove.

Vores flittige klubløbsteams er allerede i gang og vi har været ude og løbe i vores egne skove. Vi har rigtig mange flere klubløb at se frem til.

Og så skal vi til divisionsmatcher. Vi har hidtil med lethed kunnet vinde 3. division – det har vi efterhånden gjort i en lang årrække. Nu har en af DOF's mest succesrige klubber meldt deres deltagelse i divisionsmatcherne. Det drejer sig om stærke Rold Skov OK, som vi nu skal dyste mod i Nordkredsens 3. division. Vi er også stærke, men med Rold Skov OK's deltagelse skal vi ikke længere regne med at vi kan vinde på halv skrue.

Årets første match er den 6. maj i Bjerger Skov. Det er nede ved Horsens – og jo der er langt. Mange kan måske have den tanke, at det klarer de andre medlemmer. Den går ikke, da vil vi have tabt på forhånd. Alle mand af huse er en absolut nødvendighed, hvis vi vil holde vores placering i 3. division. Skynd dig at tilmelde dig allerede nu – på o-service eller med en opringning til Peter på 9892 6679 / 2147 2476.

Kjeld Arildsen



Mathias på Fanø



--- jeg kom først

Påskeløbet på Fanø den 29., 30. og 31. marts betød store vejrmæssige udfordringer for deltagerne, hvilket kan "genopleves" i nedenstående indlæg :

Påskeløb 2018 oplevet af Mathias :

Påskeløb 2018

Mathias, 8 år, synes, det var sjovt at være til Påskeløb. Han griner, mens han fortæller:

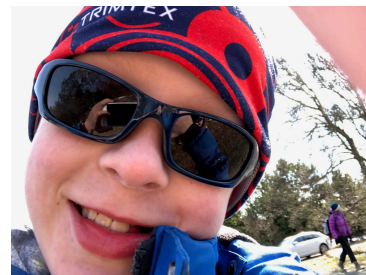
Jeg var med min mor, far og lillesøster til Påskeløb på Fanø. Vi boede på camping i Esbjerg sammen med nogle andre Vendelboer. Det er hyggeligt at bo på camping, når man er til løb.

Det var anderledes at være til løb, hvor vi var på en ø. Vi sejlede med færgen hver dag. Det var sjovt.

Jeg løb H10 alle tre dage. Jeg slog min rekord og løb på 18:24 den sidste dag. Det er det hurtigste, jeg har løbet en bane på. Det var helt klart den sidste dag, det var sjovest at løbe. Banen var lettere, og der var ikke så koldt. Man kan tit se en masse dyr, når man er til løb. Jeg så en spætte, der hakkede i et træ.

Man kan få gode venner, når man er til Påskeløb. Jeg var i børnepasning med min lillesøster, og der legede jeg med nogle andre børn.

Der er altid en god kiosk til Påskeløb. Vi hyggede os og fik varmen i kiosken efter løbet.



Påskeløb oplevet af Hanne Bak-Mikkelsen :



Lidt sniksnak om vejr og kolde vinde...

Konstatering efter at have deltaget i ganske vist ikke alle, men rigtig mange Påskeløb i årenes løb: 2 faktorer spiller markant ind på, hvordan vejret er - Hvor tidlig eller hvor sent, påsken falder det enkelte år. Samt på den aktuelle vejr-situation på dagen! Sidstnævnte er sådan set fatalt afgørende!

Vi har haft sol og bare maver, og vi har vadet i snesjap – for ikke at tale om sidste års silende regn på 3. dagen i Thy.

.. fortsættes

I år var det generelt koldt, det blæste noget men ikke storm. Og solen skinnede flot hele fredagen. Vi ankom onsdag aften i snevejr, det fortsatte om natten, så da vi om torsdagen ankom til stævnepladsen, lagde vi ud med at skrabesne væk, der hvor Lauvoen skulle slås op. Vi ville ikke have "smat" indendørs!

Om fredagen var stævnepladsen grøn igen og solen skinnede fra en blå himmel. Men der var en kold vind, så der var kun kortvarigt bare maver indendørs i Lauvoen. Det var også fredag, de der ikke allerede havde fået Fanøsokker fik fat i et par. Og det var fredag, Lene Bank blev belært om, at man skal IKKE have uldne striksokker på INDENUNDER!!

Lørdag foregik jagtstarten ude i klitterne, om muligt var det koldere derude den dag, end det var om torsdagen hvor starten var ikke langt derfra. Heldig var jeg helt personligt: Ole Thomsen havde besluttet sig for ikke at begive sig til skovs på sidstedagen med sine værende knogler, ville nøjes med at afhente dagens kort ved start. Og heldigvis for mig havde vi næsten samme starttid! Så venlige Ole tilbød transport af vinterfrakke tilbage til teltet. Det var et tilbud, jeg ikke kunne afslå. Så var det jo ingen sag efterfølgende at stå i startboksen i 10 min. i fri kuling fra England og kun med anelse læ, når sidemanden i række 1 stod med siden til mig – han var heldigvis IKKE åleslank om livet;-)

Og hvordan holdt vi varmen i hytten? Jo, nu var det jo LUKSUShytter – så der var rigeligt med varm vand i bruseren til 4 personer, varme nok til at tørre tøjet natten over – og generel rigeligt med varme om natten!!

Og jeg havde min elektriske skotørrer fra Harald Nyborg med, indkøbt for 50 kr. - så mine O sko var knastørre hver morgen.

Regningen for al den varme i hytten var ikke ubetydelig, men godt givet ud. Knap 400 kr. i strøm for de tre dage. Så vi er vist lidt forud med CO2kvoten....

Og i øvrigt redder passende påklædning jo ethvert vejrlig☺

Hanne Bak

Påskeløb oplevet af Ole Thomsen :



Kære "Vendelboer".

Påskenen er nu forbi, det har de fleste sikkert bemærket, men det er vel ikke alle der har været opmærksom på, at der har været afviklet "Påskeløb". Løbet blev i år afholdt på Fanø med OK Esbjerg og Orienteringsklubben West som arrangør. Løbet, der i størrelse kan sammenlignes med Nordjysk 2-Dages, er et tre-dages løb afsluttende med jagtstart sidste dag (lørdag).

... fortsættes

Jagtstart afvikles på den måde, at den løber der har hurtigst tid sammenlagt for de to første dage starter først, og de øvrige løbere starter efterfølgende i forhold til den tid de sammenlagt er efter den førende løber.

OK Vendelboerne var repræsenteret med 17 løbere, hvoraf de fleste boede på Esbjerg Camping, og det indebar, at vi måtte tage færgen frem og tilbage hver dag. Fra stævnets side var der arrangeret bustransport fra færgen og til stævnepladsen, som var den samme for alle tre dage.

Hvis man ikke har prøvet at løbe på Fanø vil man sikkert undres over, at der kan afvikles så stort et løb på et så relativt lille område, men det var bestemt ingen problem. Banelæggerne havde fået drejet nogle gode og meget svære baner, der i den grad satte orienteringsevnerne på prøve. Navnlig på sidste dagen var udfordringen helt i top, og mange løbere måtte trække sig.



Vejrmæssigt var vi ikke alt for heldig. Natten til torsdag og det meste af torsdag formiddag sneede det ret kraftigt. Da der samtidig var en stiv østenvind, var det en blandet oplevelse, navnlig var det ikke nemt at holde sig varm under starten, men som altid blev det meget bedre når kortet var udleveret, og man kunne få lov til at bruge kræfterne i skoven. Om fredagen var vi begunstiget af sol, og der var nogen der påstod varme (-4). I det mindste var det betydeligt bedre end dagen før.

Lørdagen blev igen en meget kold oplevelse idet østenvinden ikke tog særligt hensyn til de letpåkledte løbere.

En ekstra udfordring var vand. Mange af de områder, der normalt er sumpede og våde områder var omdannet til mindre søer, og der var mange der blev godt og grundigt dypet. Klubbens H21 løber påstod, at han efter en vandgang til livet ikke kunne mærke sine ben på resten af turen.

Nu kan det måske lyde som en "træls" oplevelse, men det var det ingenlunde. Vi havde vores "indianertelt" med, og inde i det foregik klubbens sociale liv, hvor der over kaffe og en bid brød blev diskuteret vejvalg, bom, forkert påklædning og meget mere. Og så støttede vi hinanden i forhold til vejrgudernes behandling og spredte med rund hånd trøstende ord og opmuntringer til dem der havde været på afveje.

Resultatmæssigt må klubbens indsats betegnes som "på det jævne", men enkelte skilte sig ud. Hanne blev samlet nr. 4 i D55AK, og i H85 blev Peter nr. 2. Muligvis for at få bare lidt modstand havde Vivi inviteret sin svenske veninde med.

... fortsættes

Det siges, at veninden er flere gange verdensmester, og det lod sig da også se på resultatet, så Vivi måtte nøjes med 2. pladsen i D80.

Vores to ungdomsløbere, Mathias i H10 og Nicoline i D14 var ikke med i front, men jeg føler mig overbevist om, at det kommer.

Traditionen tro var vi næsten alle ude at spise sammen på Restaurant Flammen i Esbjerg fredag aften – også en hyggelig oplevelse.

Til slut en stor tak for hyggelig samvær til alle jer der var med og en opfordring til andre i klubben om at deltage i nogle af de mange "udenbys" arrangementer der tilbydes.

O-hilsen.
Ole

Klubløb og klubløbteams

v/ Kirsten Hald Holdensen



OK-Vendelboerne oprettede for to år siden klubteams, d.v.s grupper på 4-5 personer som er en blanding af nye/nyere og ældre medlemmer. Idéen bag klubløbteams er, at man i fællesskab påtager sig opgaven med at være arrangør af 2 og gerne 3 klubløb/år med alt, hvad det indbefatter fra banelægning, rekognoscering af skoven, udsætning/indsamling af poster m.m. En opgave, som man som både ny og gammel o-løber lærer rigtig meget af. Alle bidrager med det de kan og der sker oplæring i de forskellige funktioner gradvist, og som man har lyst, fysik og mod på.

Det er klubbens erfaring, at klubteamsene har været med til at ryste klubbens medlemmer tættere sammen. Det giver os fyldt o-kalender og meget alsidige løb, når der er mange forskellige, der laver banerne.

Det er en fantastisk oplevelse at mærke hver enkelt klubteams engagement og høre om jeres oplevelser med at løse alle de forskellige banelægningsopgaver.

Vi håber, at alle får både gode og udfordrende oplevelser med banelægningen i det nye år og samtidig yder I et kæmpe bidrag til klubbens fortsatte udvikling. Og vi kan kun opfordre nye medlemmer til at melde sig på banen, så finder vi en gruppe til jer.

Det er jeres indsats der gør, at vores løb er populære, og OK-Vendelboerne til en fantastisk klub.

Kontakt gerne undertegnede, så formidler jeg kontakt til et af de bestående klubløbteams.

Kirsten Hald Holdensen

mail : kirstenholdensen@gmail.com

**På hjemmesiden
kan du se hele
årets klubløbs-
kalender under
menupunktet :
"O-kalender"**

Forårets klubløb

Dato	Sted	Banelæggere
15. april - søndag	Klosterskoven	Henning, Gro, Jens R. Mette R., Lene Bendtsen
22. april - søndag	Råbjerg	Allan, Sven Ove, Mette MB, Ann, Rasmus
29. april - søndag	Ålbæk	Finn, Lisbet, Simon, Jane
17. maj - torsdag	Kirkemilen	Jørgen Jensen (Skagen)
24. maj - torsdag	Ålbæk	Niels Anker, Ellen, Ove Kjærsgaard
31. maj - torsdag	Uggerby Øst	Poul H., Finn M., Gert, Ida
7. juni - torsdag	Uggerby Vest	Ole T., Claus, Egon, Anna Marie
14. juni - torsdag	Tolne	Thorkild, Karin, Hans Ole, Ulla, Tove S., Signe
21. juni - torsdag (Sct. Hans)	Tversted	Jørn, Lene B., Susanne N, Jens E. Østergaard
28. juni - torsdag	Bunken	Ole T., Claus, Egon, Anna Marie

Forårets Børne- og Unge træning:

Så er troen på at foråret er på vej, og at skoven snart springer ud tændt i Vendelboerne. B&U træningen starter forårstræningen igen, og træner som helt sædvanligt hver tirsdag i og omkring Hjørring. Programmet er som følger:

Dato	Dag	Mødetid	Skov	Sted	Moment
03-04-2018	Tirsdag	17:00	Tornby klitplantage	Jagthyttten	Symboler/Signaturer
10-04-2018	Tirsdag	17:00	Lilleheden V	Lilleheden Skovvej (P-plads)	Symboler/Signaturer
17-04-2018	Tirsdag	17:00	Vandsted plantage	Hjemmeværnsgården	Symboler/Signaturer
24-04-2018	Tirsdag	17:00	Hjørring bjerge	Børnehaven ved Bjergene	Korthåndtering
01-05-2018	Tirsdag	17:00	Uggerby Plantage	Tolstrupvej P-plads	Korthåndtering
08-05-2018	Tirsdag	17:00	Lilleheden Ø	57°34.724'N 10°0.456'E	Korthåndtering
15-05-2018	Tirsdag	17:00	Uggerby Plantage	Tolstrupvej P-plads	Ledelinjer
22-05-2018	Tirsdag	17:00	Tornby klitplantage	Jagthyttten	Ledelinjer
29-05-2018	Tirsdag	17:00	Tversted klitplantage	P-plads for enden af Plantørvej	Ledelinjer
05-06-2018	Tirsdag	17:00	Bøgsted	Spejderskoven	Retning
12-06-2018	Tirsdag	17:00	Skallerup klit	Skallerup Feriecenter P	Retning
19-06-2018	Tirsdag	17:00	Tornby klitplantage	Jagthyttten	Retning
26-06-2018	Tirsdag	17:00	Hammer Bakker	Møllebrinken	Stafet

Som noget nyt flytter vi nogle af træningerne lidt væk fra parkerne ud til skove, der er op til 20 minutters kørsel fra klublokalerne, så kommer de dygtigste ud i lidt flere udfordringer, men det er samtidigt muligt at fastholde den begynderinstruktion, der også ligger heri.

Også som noget nyt deles gruppen af børn og unge op i to eller tre grupper efter alder og sværhedsgrad, så vi finder en balance mellem, hvor rutineret man er og hvor svære øvelserne er. På den måde kan man komme som helt ny og deltage på helt lige fod. Der er fokus på at lære det fra bunden af, så man sendes ikke i skoven uden en grundig instruks i hvad kortet betyder, og hvordan det helt generelt skal læses. Når man overgår til den mere strukturerede undervisning, er der et specifikt emne fra gang til gang (x3), som giver et særligt fokus i øvelserne, så det tekniske kommer til at sidde på rygraden.

Nogle ting er også helt som de plejer:

- Vi træner tirsdage klokken 17 fra det angivne sted
- Vi træner en time.
- Vi spiser og hygger os inden det går hjemad. (typisk en halv times tid)
- Der er altid plads til nye – jo flere, jo bedre....

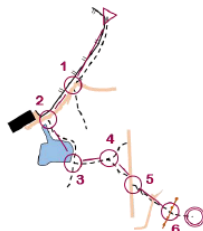
Følg med på Facebook : "Orienteringsløb for børn og unge i Hjørring"

Symbolisk o-kort



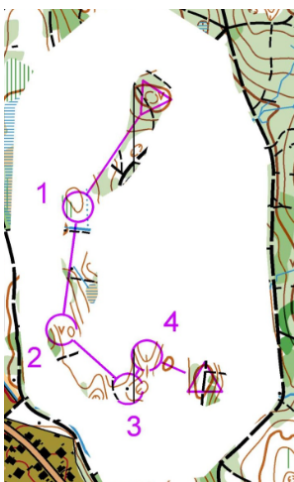
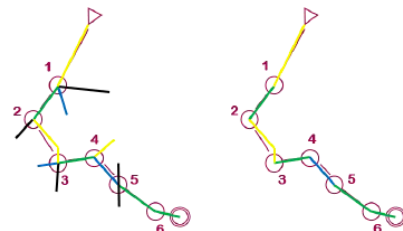
Skitse kort

At forstå simple symboler fra kortet og koble til at orientere



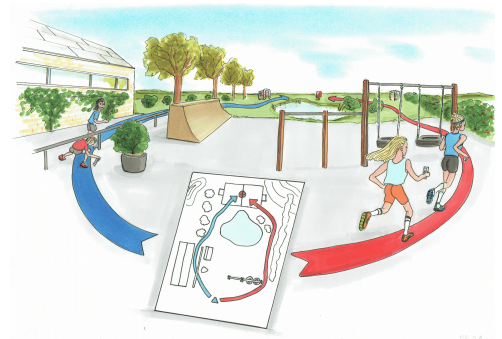
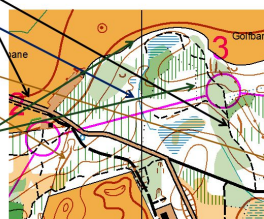
Informations kort

At koble simple informationer fra kortet og terræn til at orientere efter.



Ledelinier / Opfang

- Veje, stier
- Åer, grøfter
- Jorddiger, render, stendiger
- Bevoksningsgrænse, indhegning



Nordjyske klassikere

– spændende åbne løb i
Nordjylland (og lidt til)



Klubberne i Nordjylland er ikke ulig vores. Der er godt samarbejde i klubberne, godt fællesskab og godt klubliv. Så arrangerer vores venner i de andre nordjyske klubber faktisk også løb, som de gerne vil have os til at deltage i. Så hvorfor ikke udvide horisonten og deltage i de løb, som vores venner i de andre klubber arrangerer. Her i foråret venter der spændende løb, arrangeret af nordjyske klubber:

- **Fredag den 27. april** arrangerer Aalborg OK Nordjysk Lang i Kollerup Plantage. Nordjysk Lang er et løb med ekstra lange distancer – og henvender sig til os, der godt vil sættes lidt på prøve. Og bare rolig, der er også mere humane baner.
- **Søndag den 6. maj** er der divisionsmatch i Bjerge Skov ved Horsens. Det er godt nok ikke rigtig i Nordjylland, men her skal vi alle være med. Klubben betaler hele løbsafgiften + transportomkostninger efter klubbens satser. Klubbens renommé står på spil, så skynd dig at tilmelde dig !
- **Torsdag den 10. maj (Kr. Himmelfartsdag)** arrangerer Rold Skov OK Nordjysk Stafet i Rold Nørreskov. Nordjysk Stafet er nok et af de hyggeligste løb der findes. Alle skal ud at løbe, også arrangørerne. Det betyder, at skovkarle fra alle deltagende klubber hjælpes undervejs med det praktiske i afviklingen af stævnet, så arrangørerne også kan få en tur i skoven. Det er kanonhyggeligt, og så slutter vi løbet af med en stor fællesfrokost i skoven. Husk at tage bord, stole og en flot madpakke med.
- **Søndag den 13. maj** er der Gudenådyst i Silkeborg Sønderskov. Og jo, der er godt nok ikke i Nordjylland, men hvem har ikke lyst til at komme en tur til den absolut forårsgrønne skov. Her kan hjemlige nordjyske klitter ikke måle sig, når vi taler om den vertikale konfiguration af terrænet. Silkeborg Sønderskov er den ultimative orienteringsoplevelse, som alle o-løbere bør prøve.
- P.S. Hvis du synes, at det er for lang at køre til Silkeborg for at deltage i ét løb, så tilbyder Silkeborg OK allerede den **12. maj Vårsprint ved Vejlsø**. Så kan der jo blive en tur ud af det.
- **Søndag den 17. juni** indbyder Nordvest OK til "Klitløb" ved Hvidbjerg Klit. I lige år er der Klitløb og i ulige år er der Wild West. Klitløb er den "milde" udgave af de to. Både **Klitløb** og **WildWest** henvender sig til orienteringsløbere, som virkelig vil udfordre deres udholdenhed. Ofte benyttes der meget gamle kort, så man skal være meget opmærksom på kompasretning, afstande og til tider vindhastighed.
Der er mange Vendelboer, som har erfaringer fra disse løb. Vil du være blandt de virkelig seje, så er det her, du skal være med.

Forårets og sommerens åbne løb ("klassikere")

Dato	Aktivitet	Arrangør
22. april - søndag	DM Ultralang Jægerspris Skov	Allerød Orienteringsklub
27. april - fredag (St. Bededag)	Nordjysk Lang Kollerup Klitplantage	Aalborg Orienteringsklub
6. maj - søndag	2. og 3. divisionsmatch Bjerge Skov	Horsens Orienteringsklub
10. maj - torsdag (Kr. Himmelfartsdag)	Nordjysk Stafet Rold Nørreskov, syd	Rold Skov Orienteringsklub
12. maj - lørdag	Vårsprinten Vejsø / Silkeborg	Silkeborg Orienteringsklub
13. maj - søndag	Gudenådsten Silkeborg Sønderskov	Silkeborg Orienteringsklub
19. maj - lørdag	Skive Sprinten Skive / Krabbesholm skov	Skive AMOK
26. maj - lørdag 27. maj - søndag	DM sprint + sprintstafet Hillerød	FIF Hillerød
17. juni - søndag	Klitløbet Hvidbjerg Klit og Klithede	Nordvest Orienteringsklub
29. juni, 30. juni, 1. juli	Vestjysk 2-dages Holstebro	Vestjysk Orienteringsklub
14. juli - lørdag 15. juli - søndag	Vikingedysten (ved Ribe) Stensbæk Plantage	OK - HTF
17. juli - 19. juli	Læsø 3-dages	Viborg Orienteringsklub

Findvej dagen den 5. maj i Folkeparken/Ulvegravene

I fjor fik vi besøg af 75 gæster, hvoraf nogle har fundet vej til at deltage i klubbens aktiviteter.

Vi benyttede facebook meget aktivt, og vi tror på dette medie til at annoncere begivenheden.

Vi opfordrer dig til at følge oplagene på vores facebookside, give likes og dele med alle dine venner. Bedre reklame findes der ikke.

Like og del

<https://www.facebook.com/events/576812472679132/>



Divisionsmatch den 6. maj i Bjerger Skov

– hvorfor har vi brug for alles deltagelse



”Lige ved og næsten” har været vores kendetegn i divisionsturneringen i de seneste år.

I 2014 stillede vi fuldt mandskab til oprykningsmatchen i Rold skov, og vi vandt overlegent over Mariager Fjord OK og Viborg OK, og vi placerede os komfortabelt i 2. division.

Allerede året efter – i 2015 – blev vi slået på marginalerne af Mariagerfjord og rykkede ned i 3.division igen. I forsøget på oprykning i 2016 blev der á point mellem Ok Vendelboerne og Mariager Fjord – og der skulle fintælling til, inden Mariager Fjord kunne beholde deres placering i 2. division. Denne udvikling fortsatte i 2017, hvor der ikke var tvivl om Mariager Fjords overlegenhed.

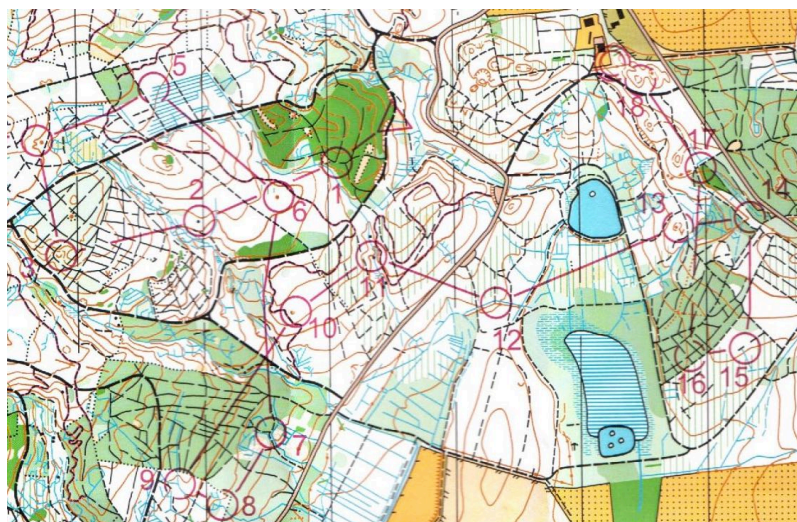
Årsagsanalyser giver et, og kun et udslag på den grundlæggende årsag til vores manglende oprykning: **Vi stiller op med for lille et hold.**

Vi taber ganske enkelt afgørende point, fordi vi ikke har deltagere til at samle dem op ! Pointsystemet er indrettet, så der naturligvis gives mange point til de bedste på banerne, men også sådan at der gives point til de næstbedste placeringer og på nogle baner helt ned til den 8. bedste.

Ok Vendelboerne har løbere, som kan blande sig med de bedste på banerne. Selv de bedste løbere kan have en dårlig dag, derfor er det vigtigt, at der er andre, som kan snuppe deres point.

Selv om vi ikke er de bedste på banerne, så er reglerne indrettet, så en klub ikke kan stikke af med alle placeringerne. Der er altid 2-4 placerings point til alle klubber, også selv om det er de laveste point. Da det er marginalerne, der ofte er afgørende, er det vigtigt, at vi møder talstærkt op, og snupper alle marginalpointene.

Ring til Peter nu (mobil : 2147 2476), eller tilmeld dig selv på O-service.dk



Bjerger Skov er et sandt ”grøfteeldorado”

Stævnet indeholder 3 konkurrencer:

- Forårsløbet, som er en del af Midtjysk Ungdomsliga (MUL)
- Divisionsmatch, 2. Division
 - Aalborg OK
 - Mariager Fjord OK
 - Viborg OK
 - Aarhus 1900 Orientering
- Divisionsmatch, 3. Division
 - KaSki OK
 - Nordvest OK
 - OK Vendelboerne
 - Randers/Djurs OK
 - Rold Skov OK
 - Vestjysk Orienteringsklub

Af praktiske årsager afvikles konkurrencerne som et samlet stævne, men der genereres 3 forskellige resultatlistes.

Vejen til O-løb

I mit arbejde sidder jeg til rigtigt mange møder, og i pauserne er det rart lige at tale om noget andet end det som dagen ellers er fyldt op med. Det var i denne forbindelse, at en rigtig god kollega og jeg, begyndte at tale om orienteringssporten.

Samtalerne drejede sig egentlig mest om nogle af de lidt mere nørdede områder af orientering, og en hel del om hvordan emner indenfor sporten kan overføres til nogle af de udfordringer vi står med i vores arbejdsfællesskab - det er jeg stadigvæk meget optaget af.

Efter nogle samtaler besluttede jeg mig for, at 43 år var en god alder til at stifte bekendtskab med en ny sportsgren. En sportsgren som alligevel ikke var helt ny, da jeg midt i 90'erne løb lidt orienteringsløb ved Forsvaret.

Jeg har altid dyrket forholdsvis meget idræt, og det har været i udholdenhedskategorier som landevejscykling, mountainbike og løb. Så med en forholdsvis god grundform og en smule kendskab til orienteringssporten, tænkte jeg at det ikke kunne give de store udfordringer at finde nogle poster på en 7 kilometer bane - der blev jeg klogere!

Det første klubløb jeg mødte op til var i Råbjerg, og jeg blev taget rigtigt godt imod. Lidt kækt meldte jeg ud, at jeg godt kunne løbe den lange bane, og der var heldigvis nogle der var kloge nok til at anbefale at jeg løb sammen med en rutinerede løber den første gang. Det blev Keld der fik mig med som føl, og selv om jeg måske nok kan matche Keld i forhold til løbefysikken, gik det hurtigt op for mig, at den smule orienteringserfaring jeg fik i Forsvaret ikke slog til her. Keld var rigtig god til at dele sine overvejelser om vejvalg, opfang osv. og det var vigtigt for min læring og introduktion - så tak til Keld :-)

Siden da, har jeg været med til ni klubløb, og jeg må indrømme at jeg er meget imponeret. Først og fremmest er jeg imponeret over det store stykke frivillige arbejde der bliver gjort i forhold til at arrangere klubløbene. At tegne flere forskellige baner i forskellige længder og sværhedsgrader, lægge dem ud, gennemføre løbet og samle det hele ind igen, er et stykke frivilligt arbejde som mange foreninger må kigge misundeligt efter.

Selv om jeg har brugt meget tid i naturen, også i forbindelse med idræt, er orienteringssporten alligevel markant anderledes. For et konkurrencemenneske som mig, er det for eksempel helt modstridende, at jeg bliver nødt til at sætte farten ned, hvis jeg vil være hurtigere. Det er interessant at ruten først er der, efter man har løbet den og at man nok er den eneste der har løbet præcis den rute.

Belønningen, eller måske nærmere afregningen, er også et spændende element. Når man løber lige på en post, efter et vejvalg hvor man har været lige på kanten af ens evner, er tilfredsstillelsen stor. Men selv samme situation kan være genstand for stor frustration, når man så ikke finder posten.

Til klubløbet i Skagen gik det over stok og sten med de første fem poster, høj fart og høj puls. Til en af den nemme poster tænkte jeg, at jeg ikke behøvede at lave så mange tjek af placering og retning, men da jeg så ikke fandt posten begyndte frustrationerne. Jeg fik heldigvis taget mig sammen og løb frem til et punkt hvor jeg kunne sammenligne store stier og bevoksningsgrænser og dermed være helt sikker på hvor jeg var - troede jeg. Med dette udgangspunkt (som skulle vise sig at være forkert!) løb jeg så videre, og så gik det først helt galt - ja, jeg måtte faktisk finde en asfaltvej før det gik helt op for mig hvor jeg var... (billede... kortudsnit).



Jeg bliver også optaget af kombinationen mellem det helt lavteknologiske på selve turen - et papirkort, et kompas (og et par crosssko har jeg fundet ud af), og så den højteknologiske analyse af turen bagefter - GPS-spor lagt over orienteringskortet og sammenlignede med andres vejvalg længder og hastigheder. Det synes jeg er super spændende, da jeg så kan sætte fokus på noget af det der gik galt, i det næste løb - lige nu er mit fokus at løbe langsomt for at nedsætte antallet af fejl og løbe kort/direkte for at træne orienteringen udenfor stierne - i det har jeg vist brug for meget mere træning...! Når jeg møder jer andre derude, ved flere poster i træk, tænker jeg tit på historien om haren og skildpadden :-)



O-Track er landet!

Med O-Track kan du sammenligne og analysere vejvalg fra træninger, konkurrencer og Find vejbaner.



O-Track – en fantastisk enkel måde at analysere sit løb

DOF har søsat en ny mobilapp, som kan hjælpe os med at blive bedre orientingsløbere.

OK Vendelboerne vil prøve at lægge alle vores klubløb på O-Track, så vi så snart vi er kommet i mål kan sammenligne vores gps-track.



I skrivende stund kan du se de seneste klubløb på O-Track (Vandsted 18/3, Bøgsted 25/3, Tornby 2/4 og Bunken 8/4).

Det lyder enkelt, ikke sandt? Men det kræver lidt arbejde med at indstille sit gps-ur og telefon. Når først det er gjort, sker overførslerne helt af sig selv. Så når vi sidder på bænken efter løbet, kan vi online sammenligne vores vejvalg.

App'en er udviklet til Findvej – og vi arbejder på at få alle vores Findvej skove lagt på O-Track, så alle kan finde vej i skoven – med deres mobiltelefon.

SØRLANDSGALOPPEN 2018

28. JUNI - 1. JULI



Sørlandsgaloppen i Norge er i år så tæt på os, som den kan komme. Nemlig i Arendal (der var der direkte færge i gamle dage fra Hirtshals, nu må vi tage turen fra Kristiansand).

Vi har reserveret 5 stk 2 personers camping hytter på Hove Camping, som ligger lige midt i arenaen de to første dage.

Vi har mulighed for afbestilling indtil den 1. maj, så det er nu du skal bestemme dig, om du kunne tænke dig at prøve kræfter med norsk terræn.



Programmet i udkast:

Afrejse Hirtshals:	Torsdag den 28. juni kl. 12.15 (Vi skal være der 11.15)
Sprintløb på Hove:	Torsdag den 28. juni kl. 18.00
Langdistance på Hove:	Fredag den 29. juni (Første start kl. 14.00)
Mellemdistance på Myra:	Lørdag den 30. juni (Første start kl 11.00)
Langdistance på Myra:	Søndag den 1. juli (Første start kl 11.00)
Afgang Kristiansand:	Søndag den 1. juli kl 16.30 (Vi skal være der en time før)
Prisoverslag	
4 løbsafgifter:	NOK 800
Færge m 4 i bilen	NOK 800
Camping hytte ved 2 pers.	NOK 750
I alt pr voksen deltager	NOK 2.350



Bestyrelsens kontaktoplysninger :

Kjeld Arildsen, formand	kjeld.arildsen@gmail.com	5364 0724
Lene Bank Hansen, næstformand	lenebank1@gmail.com	4242 3661
Ellen Thomsen, kasserer	ellen@bmenneske.dk	2129 6087
Hanne Bak-Mikkelsen, sekretær	hanne@bak-mikkelsen.dk	4126 1553
Susanne Arildsen	susanne_arildsen@hotmail.com	9892 8789
Allan Reiche	mette.allan.mathias@gmail.com	2068 4585
Kirsten Hald Holdensen	kirstenholdensen@gmail.com	5127 1412
Ann Dissing	anndissing@gmail.com	3063 6455