



Klubnyt april 2019

Nyt fra bestyrelsen :

Det bliver lysere og lysere, der kommer grønt på træerne, der har været dage med sommerlige temperaturer – kortvarigt afbrudt af sne, slud og frostgrader. Det er april – lige som det skal være.

Selv om de fleste har været flittige i skoven hele vinteren, så er der altså noget ved foråret, der giver en ekstra glæde, en ekstra forventning til mange dejlige oplevelser der venter med kort og kompas.

En stor flok vendelboer deltager i påskeløbene i Holstebro, og ikke mange uger senere deltager et rekordstort antal vendelboer i Wild West, som i år finder sted på hjemlige breddegrader.



Det er rigtig glædeligt, at så mange tager imod tilbuddene om deltagelse i åbne løb, som arrangeres af andre klubber. Vendelboerne er rigtig gode til at yde, når vi bl.a. arrangerer Nordjysk 2-Dages. I "friårene" kan vi selv deltage i NJ2D – og det var der mange, der gjorde. Husk nu at nyde alle de mange andre løbstilbud, der kommer i løbet af forår, sommer og efterår. Klubben betaler halvdelen af løbsafgifterne til de åbne løb – og hele løbsafgiften til divisionsmatcherne.

Når der ikke er åbne løb hos andre klubber, så er kalenderen spækket med klubløb, som medlemmerne af klubben på skift arrangerer. Hele 35 klubløb er der planlagt i år, og hvert og et er besat af kompetente banelæggeteams. Vores klubløb er et sandt tilløbsstykke, og bl.a. rigtig mange af vores venner fra sønden-fjords o-klubber er flittige gæster. De kommer igen og igen – og det er uden tvivl fordi vores løb har et højt kvalitets- og serviceniveau. Giv lige hinanden et skulderklap!

Vi ses i den forårsgrønne skov!

Med venlig hilsen
Kjeld Arildsen



Højt humør
til NJ2D
i marts
2019

Bare en vanebane?

v/ Bent Skjoldborg

Til vores klubløb møder man baner af tre typer:

Let, mellemsvær og svær

Ordene beskriver banen, ikke løberne på banen.

Vi er heldigvis mange i klubben nu, der fungerer som banelæggere. Så her kommer der noget, der forhåbentlig både er en vejledning og også en vildledning, fordi der på ganske upædagogisk vis også beskrives noget, som vi kan prøve at undgå.



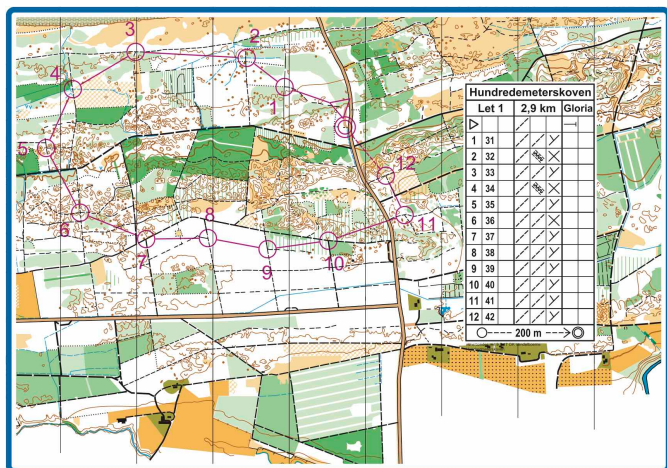
Bent Skjoldborg

Som indgangsbøn kommer her tre udsagn, der ikke kan bestå banalitetstesten:

1. Banen skal være så krævende, at deltageren skal anstrenge sig til det yderste for at gennemføre, men ikke så vanskelig, at man opgiver og dropper o-løb til fordel for fx billedlotteri.
2. Det er oplevelserne på banen, i naturen, overladt til sig selv og kortet og kompasset, alle indtrykkene, der er det egentlige indhold. Det vigtige er ikke det at klippe målposten. Det er Zen for begyndere.
3. Den lette bane er klubløbets vigtigste, for det er her, de fleste nyindmeldte har deres første møde med sporten, og det er her, børn og unge findes, dem, vi skal bygge fremtiden på.

LETBANEN

Gloriebanen

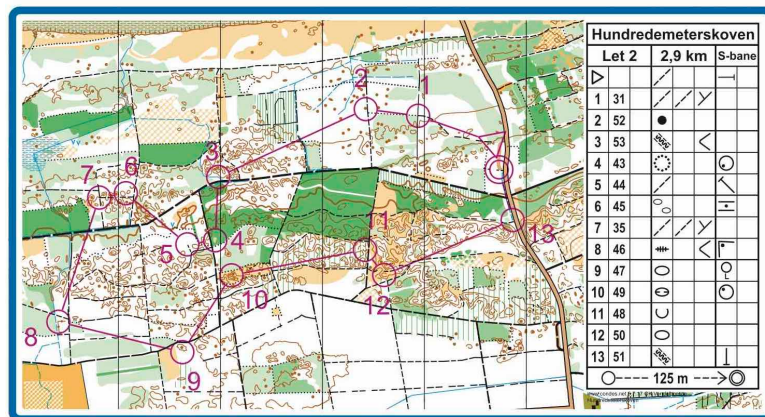


Her vil vi først se på den lette bane, som faktisk er den sværeste at lægge, hvis den skal fylde skoene ud, hvorimod den svære bane er let at lægge – måske burde de bytte navn?

Til klubløb og åbne løb finder man lette baner af to hovedtyper (Indrømmet: Overdrivelse fremmer forståelsen):

'Gloriebanen' og 'S-banen'.

Gloriebanen (egentlig opkaldt efter Santa Maria-glorien med 12 stjerner med lige stor afstand i en rundkreds) ser således ud:



'S-banen' krøller mere og har mulighed for vild-, side-, blind- og skiftespor.

Den kunne fx se sådan ud:

Den lette bane er ikke nogen egentlig begynderbane, så den kan godt have mere end én vejvalgs mulighed, og den kan have flere **momenter** pr. delstræk.

Et **moment** kan man definere som 'hver gang man skal træffe et valg', fx i et vejsammenløb eller et stikryds. **Vejvalget** skal have tydelige **ledelinjer**, og meget andet end stier og veje kan og bør bruges som fx tydelige grøfter, tydelige diger og tydelige vækstgrænser, hvis de ikke er for lange.

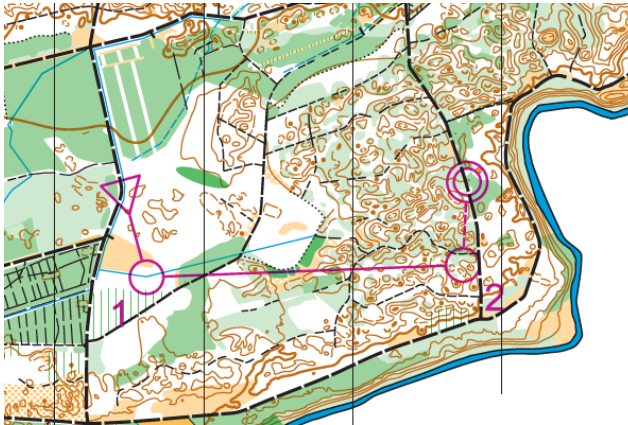
Som postplaceringer kan bruges terrængenstande, der kan ses tydeligt fra et lineært sidste sikre udgangspunkt. Man skal kunne se terrængenstanden, men ikke nødvendigvis skærmen, fra det lineære udgangspunkt. Der bør være større **opfang** (= noget tydeligt) i nærheden af posten.

En let bane kan gennemføres med **grovorientering** alene, og det vil i praksis sige at vende kortet i overensstemmelse med terrænet ved hjælp af kompasnålen. Prøv at variere retningen, delstrækkenes længde, hvad du bruger som ledelinjer og postplaceringer.

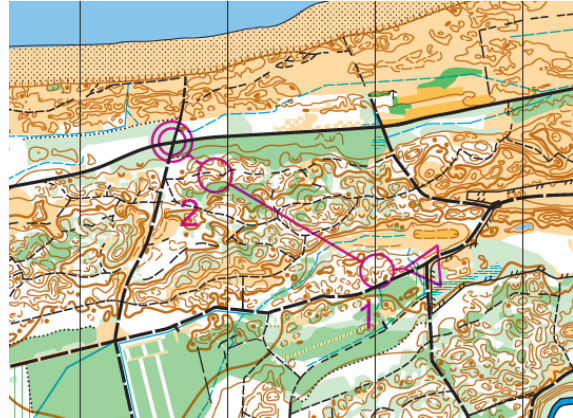
Forslag til fremgangsmåde og rækkefølge til letbanelægning:

- 1) Sæt start- og målpost
- 2) Indtegn på et gammelt kort eller en fotokopi det vejvalg, du har tænkt dig, at løberen kommer til at følge. Der må godt et par steder være oplagte vejvalgsalternativer
- 3) Placer posterne langs din genistreg. Varier postplaceringerne; det skaber afveksling, og det er en måde at indlære kortsignaturer og postbeskrivelser på.
Skærmene behøver ikke nødvendigvis at kunne ses fra vej og sti, men den terrængenstand, som posten er placeret ved, skal være tydelig. Kan fx være på bagsiden af en høj, en punkthøj eller en tæthed

MELLEMSVÆR BANE



Eksempel 1



Eksempel 2

En mellemsvær bane er karakteriseret ved, at ideelt set er der altid **vejvalgsmuligheder**.

Enten et direkte vejvalg, der er det korteste, men også det sværeste, og det hurtigste – hvis det altså lykkes (bom tager tid!) **eller** et udenomvejvalg, der er mere sikkert, lettere, men en tidsrøver.

SVÆRE BANER

De skal bare være svære. Mantraet for tiden er **variation** (kedsomhed er meget uretfærdigt blevet et minusord; banen må gerne have et tydeligt element af underholdning) i **postplacement, delstrækslængde og retning**.

Begræns stederne, hvor man skal ned på alle fire. Vi er jo ikke jægersoldater. En god oplevelse er orienteringsløb, ikke orienteringskravl.

GENBRUGSPOSTER

Condes giver mulighed for at genbruge poster i samme løb.

Jeg vil gerne åbne en debat, om det er en god idé til klubløb? Bruges de at hensyn til banelæggeren eller løberen? Banekvaliteten eller trykkeformatet? Eller evt. andre hensyn?

Fordele ved genbrugsposter: (udfyld selv)
Ulemper ved genbrugsposter: (udfyld selv)



avanceret banelægning !!

Vinterlang og Natløb

v/ Finn Hørup

Nu hvor vinteren er ved at være forbi og forårsløbene startet, er det tid til et lille tilbageblik på vinterens løb. Vinterns åbne løb i Nordkredsen er domineret af "Vinterlang" og natløbsserierne: "Natteravnen", "NighthChamp" og "Natuglen".

I efterårets **fire nordjyske natløb**, har der været en del deltagere fra klubben, men i de øvrige natløb har derudover Allan og undertegnede ikke været deltagelse af "Vendelboerne." Det skyldes måske, at nogle mener, det er for svært, da retningssansen jo er væk i mørket, og det kan være vanskeligt at få sig læst ind igen, hvis man er "blevet væk."



Til gengæld er der en dejlig rolig atmosfære i skoven om natten, og den nødvendige påpasselighed med orienteringen er god træning til dagorientering. Natløbene foregår normalt onsdag eller torsdag aften og alle et godt stykke syd for fjorden, men hvis man kan finde ud af noget samkørsel, betyder afstanden ikke så meget. Man er normalt hjemme igen ved 22 tiden, klar til en øl og lidt natmad. Jeg kan kun anbefale at give sig i kast med natløbene, og der er altid mellemsvære baner, man kan starte op med.

Hvad angår "**Vinterlang**" serien, er billedet for deltagelse fra klubben det samme som for natløbene: kun nogle enkelte løbere, på trods af, at vore klubløb ikke kolliderer med "Vinterlangs"-terminerne.

"Vinterlang" består af fem løb fordelt over december, januar og februar. Der er fem klasser 3.5, 6, 10, 15 og 20 km, samt en mellemsvær at vælge i mellem. Der løbes på en blanding af geokort og almindelige o-kort, de to korte baner er normalt altid på o-kort og der er samlet start pr. klasse, på ikke gaflede baner. Da der de senere år har været mange deltagere, specielt på de to korte distancer, har man i den forgangne sæson startet 8-10 løbere af gangen pr. klasse med et minuts mellemrum, hvilket har givet stor spredning fra starten.

Af forskellige årsager har jeg kun deltaget i en enkelt "Vinterlang" denne sæson. Det var i Løvenholm Skov på Djursland sammen med Lisbet og den frafaldne vendelbo, Thorkild, som er flyttet til Rønde. Max Hansen havde tegnet nyt kort og stod også for arrangementet af løbet. Jeg løb 6 km med ca. 60 deltagere. Med 8 startende pr. minut fungerede det rigtig godt. Som nævnt var det nyt kort og en god bane, og med en temperatur omkring nul, kunne det næsten ikke blive bedre. Der var stævneplads indendørs i kantinen på en skovskole, og gratis store frokostboller med pålæg til alle. Det i sig selv burde jo nok kunne have lokket en del vendelboer til løb. Lisbet og jeg var inviteret til frokost af Thorkild i hans nye hjem, så vi sprang bollen over, hvilket var en god beslutning.

Jeg håber dette har givet inspiration til næste sæsons vinterløb, da der venter mange gode oplevelser forude.

Børneungdomstræning

Vi har løbet orienteringsløb i næsten tre år. Vi kan godt lide at man kommer udenfor og røre sig. Hele sommeren løber vi hver tirsdag og om vinteren hver anden tirsdag.

Vi træner med Allan i de forskellige skove i Hjørring kommune. Vi løber tit i Svanelunden og Vandsted plantage og Bagterp plantage.

Vi starter altid klokken fem med opvarmning, som de voksne står for. Efter opvarmning løber i cirka tre kvarter, og derefter spiser vi aftensmad sammen. Vi har om mange forskellige emner for eksempel ledelinjer, retning, kurver, sprint, stafet og følg John.

De er en god ide at have kompas med, for nogle gange kan Allan finde på at fjerne nogle ting på kortet. Der er baner i flere forskellige sværhedsgrader. Om vinteren løber vi med pandelamper, det er sjovt for, så kan man ikke se så meget, men der er reflekser på posterne.

Nogle af de ældre i klubben eller Allan laver aftensmad til os. Det er både for børn og voksne i alle aldre. Der plads til mange flere.

Nogle gange tager vi ud, og løber stævne mod andre børn på samme alder. Når vi løber stævne, er der baner i alle sværhedsgrader og børnebaner med præmier til de mindste. En gang om ugen er der klubløb for alle i klubben. Klubben har klublokale under Højne skole. Vi har en Facebook gruppe der hedder **Orienteringsløb for børn og unge i Hjørring**.

Vi har det altid sjovt selvom der er regn, sne, sol, koldt eller varmt. De koster 1000 kroner for en familie for et helt år, og så kan man være med til træning, klubløb, stævner og andre klubarrangementer.

Så kom og vær med på tirsdag.

**Skrevet af Katrine Lyhne Kristiansen 13 år
og Esther Birket Nyholm Kristensen 10 år.**



Appetizer – sensommertur til Kattegats Perle!

Hvad siger I til at løbe et klubløb østen for lands lov og ret? Vækker det interesse, så skal I sætte et stort **X** i kalenderen lørdag den 21. september 2019. Vi er et lille banelæggerteam tæt på Læsø-færgen (Lisbet og Finn kan se over til Læsø fra Understed), der har fået lyst til, at OK-Vendelboerne skal have klubløb på Læsø i de ulige år og i de lige år deltage i sommerløbene, som Viborg O-klub laver.



Derfor har vi har ansøgt Naturstyrelsen om tilladelse til at lave løb i Læsø Klitplantage lørdag den 21. september, og vi kan også røbe, at vi har tilladelsen fra Naturstyrelsen i hus.

Vi vil prøve at tilrettelægge klubløbet, så det kan være en 1-dagstur til Læsø med afgang fra Frederikshavn om formiddagen og retur fra Vesterø med aftenfærgen. Vi kigger også på, hvis nogle skulle have lyst til det, at udvide med muligheden for en klubbetur med overnatning og lidt mere på programmet end dagens klubløb. Det vil vi ikke fortælle for meget om lige nu.

Færgeturen til Læsø behøver ikke at blive dyr. Fylder vi bilerne op, bliver det omkring en hund (100 kr.) pr. person for færgen tur/retur til Læsø.



Så vil det ikke være en god tur at få plottet i kalenderen – vi vender tilbage med flere oplysninger, når vi er kommet længere med planlægningen. Vi kunne godt tænke os lidt tilkendegivelser på, om der er interesse for at udbygge klubløbet med en overnatning og lidt hygge.

Hilsen Team 6

Ulla, Hans Ole, Finn og Lisbet.

Læsø-tur 21. september 2019

Strøtanker fra en deltager i NJ2D19

v/ Hanne Bak-Mikkelsen

Dette lille skriv kommer IKKE til at handle om super vejvalg og håbløse bom. Den slags kan man se på O-track! Om end man så bliver snydt for indblik i løberens følelsesregister turen rundt. F. eks. hvor håbløs idiot man føler sig, når posten ikke er til at finde. Man bruger skrækkelig lang tid på at tumle rundt- og rundt – og rundt igen, inden man finder post 9 på 1. dagen. For derefter hjemme på O-track at erfare, at man startede sit bom med at stå ca. 5 m vest for posten!



Nå. At være deltager i Nordjysk 2 Dages, er ligesom at være gæst til konfirmation, søndagen efter man selv har haft! Man nyder i fulde drag at andre har stået for al forarbejdet og afviklingen på dagen – og man lægger mærke til alverdens små detaljer, som måske ikke falder i øjnene på alle og enhver.

I år var det Tranum Klitplantage, vor naboklub AOK havde udset sig til løbsområde. Med samme stævneplads begge dage, hvilket jo er en megastor fordel både praktisk og økonomisk for arrangørerne. Men også for deltagerne – man kan lade klubbeltet stå natten over. Og man ved hvor toiletterne er 2. dagen! Mere herom senere...

Stævneplads var ved Sandmoseskolen. Let at finde, men lidt krevlede tilkørselsforhold og endnu mere krevlet parkeringsforhold. Men denne udfordring blev på forbilledlig vis håndteret af nogle rutinerede O-parkeringsveteraner. De havde fuldt fokus, overblik og myndighed så bilerne blev flot pakket. 2 dag endda efter hvem der skulle først ud igen og med færgen. Modkørsel var faktisk umulig på den smalle vej.

At færgen så blev aflyst pga. den kraftige blæst, og en del stakkels nordmænd pludselig måtte finde nødlogi for natten, er en helt anden sag. Der i øvrigt lynhurtigt blev løst i kioskeltet!! Salgsassistent Finn fra Scandic er en rigtig købmand – lynhurtigt havde han ikke bare kaffe og kage til salg, men også tilbud på overnatning til favorabel pris. Det rene winwin.

Ugerne op til et udendørsarrangement, er jeg MANGE gange på yr.no for lige at tjekke, hvordan udsigten ser ud... Som om det gør nogen forskel!! Man skal jo ud i det såvel arrangør

som deltagere. Når vejret så byder på regn fredag til forløbet, heldigvis lidt ophold fredag aften til natløbet – og tørvejr men med massiv blæst om lørdagen, så tænker man hele tiden dels på alle de tilrejsende nordmænd, som nok havde håbet på bedre udevejr – men sandelig også på de mange officials, der på trods skal varetage deres funktioner.



Sådan en weekend er kioskTELt med personaleforplejning en god udvikling ift. fordums stævnestandarder. Og lørdag aften og nat, da det stod ned i stænger... Følte virkelig med kioskpersonalet næste morgen: Indgangen til teltet var én stor sø – hvor to gangbroer – en ud og en ind – sikrede kunderne nogenlunde tørskoet adgang. Men værre blev det inde i teltet – der var endnu en sø i det ene hjørne. Heldigvis har "NJ2D-udviklingen" også gjort, at der nu er gulv under selve kioskområdet. For ikke så mange år siden, havde man alle varerne til at stå på jorden, evt. på plastsække eller pap – der blev totalt opløst, hvis der var vådt. Foruden det blev et sandt ælte, når så kioskpersonalets mange fødder moslede rundt. Og man frøs om fødderne!!

Og så var der det med toiletterne. Inden jeg satte kursen mod starten den første dag, skulle jeg lige tisse af. Men hvor var toiletterne!? Jeg så markering på romsøjlen, og gik i den rigtige retning – var næsten helt henne ved parkering ud at finde noget. Tilbage igen. Og spørge ved væsketeltet i målområdet. Hun vidste det ikke, og her kommer så endnu en velkendt detalje. Hun siger: "Men nu må jeg hellere finde ud af det, for du er nr xx der spørger". Den situation står man osse i i kiosken – og sikkert mange andre steder. Folk kommer forbi og spørger om alverdens ting. Og toiletterne var så lidt afsides placeret, så man - jeg – ikke lige kunne se dem – henne ved parkeringen.

Sidste ting: Det er megasvært at beregne, hvor mange pølser der kan sælges!! Selv om det i den grad var pølsevejr i år – koldt og blæsende – og det blev kun værre i løbet af søndagen. Da vi var på vej ud fra stævnepladsen, kom vi omkring kioskfatter med favnen fuld af uåbnede pølsekasser – om OK Vendelboerne ville købe nogen?? Ærgerligt når man ikke får udsolgt af pølser. Det går markant ud over kioskoverskuddet, og hvad skal man bruge dem til? Det er jo kun efter en kold tur i skoven til NJ2D, to pølser med brød er rigtig eftertragtede.

Turen hjemad var rigtig dejlig. Fuld knald på sædevarmen og hjem i bad. Næste år skal vi lige have stævnepladsen tømt og kiosken pakket ned, inden vi kan køre hjem – og tømme biler og rydde op. Men vi er klar igen. Hver ting sin charme.

Klubmestre i 2018



Kommende klubmestre



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

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

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