



Klubnyt august 2018

Nyt fra bestyrelsen :

Sommerens O-løb

Selv om sommerens sydlandske temperaturer ikke har tilskyndet til de store fysiske udfoldelser, så har en del Vendelboere benyttet lidt af sommerferien til at deltage i nogle af de traditionsrige, tilbagevendende O-løb.

Her tænkes specielt på

- "Klitløbet" i Thy midt i juni måned
- Vestjysk 2-dages allersidst i juni måned
- Læsø 3-dages midt i juli måned"

Vi har fået Mogens Christensen og Ole Thomsen til at fortælle om deres oplevelser fra disse løb, og ud fra beretningerne bør det friste mange til at sætte kryds i kalenderen og deltage næste gang chancen byder sig.

Endelig har en lille gruppe af klubbens mest rutinede medlemmer deltaget i verdensmesterskabet for eliteløbere over 35 år - WMOC, et arrangement der i år blev afholdt i Nordsjælland og med sprint-etape i det indre København.

Læs Allan Reiches beskrivelse af arrangementet og de "prøvelser", han selv måtte gennemgå.

Se efterårsprogrammet for Børne- og Ungdomstræningen på side 11.

Se omtale af divisionsmatcherne på side 12 !

Klitløbet 2018

Nordvest Orienteringsklub - orienteringsløb for alle



Medlemsnyt :



Vi byder velkommen til nye medlemmer :

Louise Schjødt Grønhøj	Glimsholtvej 291	9870 Sindal	Tlf : 2462 6664
Karl Gustavsen	Skovbrynet 38	9330 Dronninglund	Tlf : 4216 1268
Ole Blomseth	Kærvej 25	9800 Hjørring	Tlf : 2925 7037
Kirsten Blomseth	Kærvej 25	9800 Hjørring	Tlf : 6182 3975
Chris Jakobsen	Rammelhøjvej 76	9870 Sindal	Tlf : 2362 5933
Nikolaj Jakobsen	Rammelhøjvej 76	9870 Sindal	Tlf : 4020 3568
Martin Holm	Søndermarken 14	9850 Hirtshals	Tlf : 2127 7091

Tilbud til nye / nyere medlemmer = erfarne medlemmer som coach / lærer

Klubben vil gerne give et mere fast tilbud til nyere medlemmer, eller medlemmer, der i øvrigt føler behovet, til de almindelige træningsløb.

Tanken er, at der er et erfarent medlem, der stiller sig til rådighed til et givet træningsløb som coach/træner på f.eks. den mellemsvære bane. Man tager så 1-3 løbere med sig ud på ruten, taler om det man ser på ruten, taler om mulige vejvalg, overvejelser, fælder, ledelinier, kunsten at lægge en kompaskurs, kurvelæsning, skridttælling, eller hvor behovet ellers er.

Erfaringen er, at mange løbere, faktisk kunne lære en masse brugbare ting, selv om de har været i gang med orienteringsløb i et godt stykke tid. Og kunne vi ikke alle godt have lyst til at være bare lidt skarpere...



Dette vil kræve, at der melder sig nogle erfarne løbere, der kunne have lyst til det. Hvis vi er en 6-7 stykker, vil det så kun kræve, at man stiller op med et par måneders mellemrum. Hvis der så ingen "elever" er, ved starttidspunktet, kan man selvfølgelig bare løbe sit eget løb.

Om man kommer til at gå rundt eller løbe rundt, vil afhænge af både "elever" og coach. Tempoet er slet ikke afgørende her.

Vi vil derfor opfordre til, at vore dygtige, erfarne løbere byder ind på denne både hyggelige og givende opgave. Der er mange, der har dyrekøbte erfaringer, som er brugbare for andre ☺

Vil du give en hånd med denne opgave som coach/træner, så mail venligst til :
anndissing@gmail.com

Ann Dissing

Klitløbet 2018

Nordvest Orienteringsklub - orienteringsløb for alle

v/ Mogens Christensen

Jeg har fået fornøjelsen at skrive lidt om Klitløbet som er et løb der bliver afholdt hvert 2. år i Thy Nationalpark. Denne gang var det så i den sydlige del i Hvidbjerg Klit ved Lyngby.

Klitløbet er altid en utrolig smuk naturoplevelse ligesom det er en udfordring fysisk og orienteringsmæssig. Kortet er ikke et normalt o-løbskort; men kan være af vidt forskellig art og kvalitet. Årets kort viste sig at være et af de bedre da det var et Digitalt Topografisk Kort ud fra DKT/kort 25 som er i målforholdet 1:25.000 – det kort på min bane var så lavet om til 1:10.000 så det kunne ikke være bedre.



Ud af de godt 100 deltagende o-løbere var ca. 10 fra vores klub. Da vi var ankommet til Lyngby startede regnen. Ole og Ellen kæmpede bravt med at få rejst "indianerteltet" og os som ikke lige havde set vejrudsigten søgte ly for regnen da vi ikke havde fået ordentligt overtøj med.

Da vi skulle gå i fælles gruppe til start uden for byen regnede det stadig. Der var nogle som havde engangsregnfrakker med og Kirsten havde heldigvis en rulle plastposer med som vi andre fik som regnfrakker, det var dejligt at man ikke var drivvåd da starten gik kl 10.

Da fællesstarten gik kom solen og det blev tørvejr og en rigtig god tur rundt i klitterne.



Som det ses her var starten midt ude i klitterne.

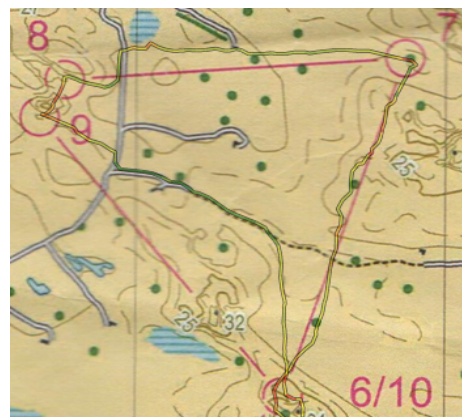
Da der på kortet til årets løb ikke var stier men kun veje, var strategien at holde fokus på kompaskursen samt afstand til posten.

Det gik også rigtig fint til de 2 første poster men til 3. posten kom jeg for langt sydpå; men da jeg kom fri af bakken kunne jeg se sommerhuset sydøst for mig og vidste så præcis hvor jeg var.

Vel i mål var der fælles madpakke-spisning og hyggelig snak om dagens løb.

Klitløbet kan varmt anbefales, det gir én mulighed for at prøve at løbe efter nogle andre kort end de sædvanlige og det kan man bestemt også lære noget af.

O-hilsen
Mogens





v/ Ole Thomsen

Dagene 29. juni til 1. juli deltog vi i Vestjysk 2-dages, som egentlig er tre løb.

Første løb var en Sprint som afvikledes fredag aften i Holstebro midtby. Det er et meget spændende og udfordrende område at løbe Sprint. Vi opnåede ikke de store resultater under arrangementet, men på Sprint distancen fik Vivi en 2. plads.

Vendelboerne var repræsenteret af Vivi, Peter, Ellen og undertegnede. Finn Hørup deltog på Sprint distancen.

Sammen med vores datter og svigersøn var vi indkvarteret på Holstebro Kasserne, og de to "skov løb" blev afviklet på kasernens øvelsesterræn. Vi havde ikke de store forventninger til kvaliteten af den O-mæssige oplevelse, men blev glædelig overrasket, idet banelæggerne begge dage havde forstået at udnytte terrænet på fineste vis, så det gav os en fin oplevelse.

Vendelboernes bedste placering de to dage stod Ellen for med en 5. plads om lørdagen.

Alt i alt havde vi et par dejlige dage i det "Vestjyske". Vejret var helt i top og i forbindelse med Sprinten badede de yngste i springvandet ved mål, bare synd, at der ikke var flere, der tog imod muligheden. En hurtig gennemgang af startlisten viste et deltagerantal på 184 løbere.





v/ Ole Thomsen

14 medlemmer fra OK Vendelboerne deltog i løbet. Vi boede forskellige steder, men de fleste havde lejet sig ind på Vesterø Camping, hvor Vendelboerne traditionen tro etablerede sig i en "Telt Camp" på en plads, som lejrchefen, efter dårlig erfaring fra tidligere, havde fundet i et afsides hjørne af pladsen.

Ellen og undertegnede boede i pladsens mindste hus, og naboerne, nogle "thyboer" kaldte det for deres "hundehus", men de er nu også så vittige. Hytten indeholdt fire sovepladser, og det var så det, men vi var jo heller ikke kommet til øen for at sove og hyttehygge. Lisbeth og Finn boede i deres sejlbad.

Første etape var en Sprint, som blev afviklet i Vesterø med start og mål i gå/cykelafstand fra Campingpladsen. Banelægningen bragte os rundt i både by, havn og nærskove, så det blev på den måde en varierende orientering med gode og spændende udfordringer. Vi var en del, der tumlede rundt på havneområdet mellem turister og restaurationsgæster til størst moro for de sidste, medens det var træls for os der mistede tid på at finde poster gemt bag spisestedernes gæster.

På resultattavlen figurerede Finn som nr. 4 i H-70 og Lene som nr. 5 i D-70.



Anden etape blev afviklet i Læsø Klitplantage vest med stævneplads for enden af Stordalsvej. Jeg har altid været imponeret over de O-mæssige udfordringer, der, med en kreativ banelægning, kan laves i det relative flade terræn, men de mange formationer af indlandsklitter, kræver en optimal koncentration hvis man vil undgå for store "bom". Finn opnåede en placering som nr. 4 og da resultater for de to første dage bliver lagt sammen sluttede Finn som en samlet nr. 4, og Ellen som en samlet nr. 6 i D-70 skarpt forfulgt af Lene.

Tredje etape, som af arrangørerne betegnes som "revanchematch", blev afviklet i Læsø Klitplantage øst med stævneplads på stranden for enden af Himmerrigvej. Også her havde banelæggeren lavet nogle gode baner med mangfoldige udfordringer. Karin havde efterhånden løbet sig varm og opnåede en placering som nr. 3 i D-60. Ellen blev nr. 6 i sin klasse.

Onsdag aften var der Grillparty i et telt som arrangørerne havde fået stillet op på campingpladsen. På grund af afbrændingsforbud, blev der grillet på gasgrill, men på trods af alle mulige sikkerhedsforanstaltninger lykkedes det at få gasgrillen til at ændre sig fra at være et hyggeligt og effektivt tilberedningssted, til et inferno af ild med det resultat, at bl.a. vores pølser blev omdannet til noget sort noget som ikke engang vores medbragte hund (Palle) ville sætte tænderne i. Vi var imidlertid så heldige at være blandt venner (Vendelboer) som gladelig delte ud af deres overskud og tak for det.



Aftenen bød tillige på et uforglemmeligt musikalsk indslag, som blev sat i stand viá en af klubbens medlemmer, Hans Ole, som sammen med andre fra lokalbefolkningen, har dannet et fritidsorkester kaldet "Eno Flier/Vestboende" eller noget i den retning. Betydningen må i spørge Hans Ole om. De spillede irsk folkemusik over blandede tekster fra Læsø og omegn. En af orkesterets medlemmer er den meget kendte "Syde Poul", som har sin daglige gang på saltsyderiet, hvor han fortæller og underholder om saltets historie på Læsø.



Efter underholdningen var der præmieoverrækkelse for det samlede resultat for de første to dage, og ud over at tildele præmier til alle vinderne var der også præmie til nr. 7, 14, 21 o.s.v., men der er en betingelse, at man er til stede, ellers går præmien til den før eller efter. Det var her Vendelboerne slog til. Vi var rigtig mange der opnåede nogle af disse flotte placeringer.

Mon ikke jeg kan tillade mig på alle Vendelboernes vegne at konkludere, at vi var med til et dejligt arrangement med gode sociale oplevelser og meget fine O-udfordringer, og for en ordens skyld, vil jeg lige nævne, at vi havde et ualmindeligt godt vejr, næsten for meget af det gode vil nogle måske mene.

Ole F. Thomsen



Efter præmieuddelingen afsluttede Kjeld aftenen på folkelig vis med sin harmonika



v/ Allan Reiche

World Masters Orienteering Championships (WMOC)

Orienteringssporten byder på en række mesterskaber, som giver god mulighed for at for en oplevelse gennem sin sport. Nogle skal man kvalificere sig til, andre er der som sådan fri tilmelding til. WOC (Elite VM), WMOC (VM for dem over 35), WBOC (Biathlon Orientering), JWOC (Junior VM), WUOC (VM for universitetsstuderende) - bare lige for at nævne nogle i flæng.

I år var WMOC henlagt til det sjællandske, men ellers har WMOC været afholdt stort set over hele verden. En række nordsjællandske klubber var gået sammen om at arrangere dette kæmpe arrangement med ca. 4.200 deltagere fra hele verden, heraf 7 fra OK Vendelboerne.

Der er naturligvis en række krav til terræn og baner, men WMOC er også en konkurrence, hvor det at få en oplevelse med hjem, udover dem man får i skoven betyder meget. Så der er ret store krav til adgang til transport, seværdigheder og komfort generelt.

Deltagerne kan nok deles i tre grupper; de som kommer for at vinde (der er en del tidligere verdensmestre og medaljører på startlisterne), de som kommer mest for oplevelsen, og så dem, der ligger midt imellem, som sætter mål for deres deltagelse, og som måske har nogle interne konkurrence med andre løbere på samme niveau, men som også gerne vil have oplevelsen med – jeg hører nok mest til her.



Selve konkurrencen

Konkurrencerne består af:

Sprint kvalifikation + finale, skov kvalifikation til mellem, mellem finale og lang finale – i alt 5 tællende løb. Afhængigt af resultaterne i kvalifikationerne kommer man i A, B, C, osv. finaler, afhængigt af hvor mange der er med i ens klasse. Skovkvalifikation og mellem finalen var tilsammen kvalifikation til lang, så man kunne via sit mellem resultat løbe sig enten en finale klasse op eller ned, så ingen hvilen på laurbærene?

WMOC 2018 blev afviklet med Sprintkval omkring DTU i Hørsholm og finale omkring Christiansborg i weekenden 7/8. juli. Personligt havde jeg store forventninger til oplevelsen i København centrum og lidt uro i maven med tanke på muligheden for at løbe turister ned!

Forventningerne til resultatet på en sprint er normalt ikke så store. Det blev faktisk et OK løb og det var også meget specielt med turen fra Christianshavn ind mod Christiansborg – uden uheld, selvom det var meget tæt på at fik løbet en asiatisk turist ned, da jeg kom meget hurtigt omkring et hjørne ved bibliotekshaven. Placeringsmæssigt blev det til en 17. plads i B-finalen, som i alt betyder nummer 77 af 122 deltagere

Tirsdag var det skovkvalifikation til mellem finalen, som gik i Tisvilde Hegn, en skov som nogle steder er meget lig vore nordjyske klitplantager, med lidt flere ret diffuse områder og uden "kravleterræn". Egne forventninger var at kvalificere sig til A-finalen.

Kvalifikationsløbet var i H40 halv langt med en bane på 9,3 km, idet det jo også var en del af kvalifikationen til lang. Løbet gik nogenlunde som håbet og med en tid på 74 min var det faktisk så godt at målet blev nået – til trods for 2,5 min bom på post 1+2. Dagen efter var det så tilbage til Tisvilde Hegn for at løbe mellem finale. Her var målet at løbe sig i top 40, så jeg ville være sikker på at komme i lang A-finalen også. Banen var 5,8 km med 24 kontroller, så der var lagt op til en tur, hvor teknikken ville komme på prøve. Bortset fra at jeg kom til at løbe direkte til post 2 i stedet for 1 (1 min) – de to lå meget tæt på hinanden, og et mindre bom på post 19 (1 min), så gik det rigtig fint, og løbet var teknisk set vel gennemført, og tempoet var også OK. Placeringen blev nummer 45 og det var nok til at gå i A-finalen på lang.



Lang finalen blev afviklet 13. juli i Grib skov (Søskoven). H40A bød på 12 km rundt i skoven. Optakten til finalen blev ikke helt som håbet. Et maveonde natten til torsdag og torsdag, uden rigtigt noget at spise frem mod konkurrencen er ikke ligefrem optimalt, slet ikke med så lang en tur foran sig. Målet var egentlig at løbe sig ind i top 30 – lang er favoritdistancen – men det mål blev korrigeret på turen ud til stævnepladsen til, at jeg skulle gennemføre og gerne på under 2 timer, og jeg ville ikke være sidst! Turen blev hård, og allerede efter 1/3 del af banen var kroppen helt drænet, men det lykkedes at komme igennem, og lige under 2 timer. Desuden blev det trods alt til en plads som nummer 49 ud af 61, så under omstændighederne OK. At se på resultaterne havde top 30 på en alm. dag også været muligt?

Det samlede indtryk

WMOC er en fest. Det var anden gang jeg/vi deltog, og både i år og i Göteborg for 3 år siden har det efterladt indtryk af at være den oplevelse, det skal være. Der er kælet for detaljerne, både i og uden for skoven, og naturligvis er der forskel på, hvad forskellige lande rundt om i verden kan tilbyde, men oplevelser kan fås alle vegne. Jeg kan sige, at det ikke vil ligge fjernt for os at tage en tur mere til næste år, hvor WMOC afholdes i Letland, og med de erfaringer de lige har gjort sig med elite VM, så kan det næsten kun blive godt.

Børne-og ungdomstræning

Børne- og ungdomstræningen er netop startet og kører på med træningen frem til efterårsferien, og planen er lige som sidste år, at efter efterårsferien fortsætter vi ud i mørket hver anden uge.

Den første del af programmet er:

Dato	Dag	Mødetid	Skov	Sted	Moment
21-08-2018	Tirsdag	17:00	Bagterp Plantage	Skovhytten	Retning/afstand
28-08-2018	Tirsdag	17:00	Vandsted plantage	Hjemmeværnsgården	Retning/afstand
04-09-2018	Tirsdag	17:00	Svanelunden	Soppedammen	Retning/afstand
11-09-2018	Tirsdag	17:00	Sct. Knuds kilde	Sct. Knuds kilde	Kurver
18-09-2018	Tirsdag	17:00	Hjørring Bjerge	Bellevue	Kurver
25-09-2018	Tirsdag	17:00	Tørnby	P-Plads for enden af Rævskevej	Kurver
02-10-2018	Tirsdag	17:00	Uggerby	P-plads på Tolstrupvej	Vejvalg
09-10-2018	Tirsdag	17:00	Tversted	P-plads på plantørvej	Vejvalg

Træningen er for alle og der er plads til mange flere, så er man en familie med børn under 21, så er man velkommen til dette træningstilbud. Generelt er træningen for alle også forældre, og andre, der kan bruge lidt basis orienteringsteknisk træning, så der er ingen, der sendes hjem?

Træningen er bygget således op, at der er intro, opvarmning, øvelser og løb fra 17-18 og fra 18 og ca. 30 minutter frem spiser vi sammen.

Divisionsmatcherne i september – her skal vi alle af sted.

OK Vendelboerne har i en årrække ligget i spidsen af 3. division – og har i mange år haft ambition om oprykning til 2. division. Vi har været rigtig tæt på oprykning, så tæt at en af matcherne faktisk blev uafgjort og der måtte optælling af 1. pladser til, før at vi måtte se os slået.

Helt umuligt er det altså ikke. Faktisk rykkede vi op i 2014 med en overbevisende sejr over både Mariager Fjord OK og Viborg OK. Så det kan lade sig gøre. Opskriften dengang var meget enkel: Alle klubbens medlemmer stillede op.

Den opskrift gælder fortsat. Det drejer sig ikke kun om at være bedst, man skal også være flest. Så skynd dig nu ind på O-service og tilmeld dig de to matcher den 16. september og den 23. september. Klubben betaler hele løbsafgiften og giver kørselsgodtgørelse efter gældende satser.

Vi har matchpoint med fra forårets dyst, og ligger på 2. pladsen i 3. division. Næste kvalifikationsmatch er den 16. september i Rold Mosskov, det er faktisk i samme terræn, vi i 2014 vandt overbevisende og rykkede op i 2. division. Nu gælder det om at holde 2. pladsen, så vi kommer i oprykningsposition.

Den 23. september er der op/nedrykningsmatch, hvor de to oprykningsklubber fra 3. division (som vi skal være i blandt) skal dyste mod to nedrykningsklubber fra 2. division. De to bedste klubber fra denne 4-klubs dyst placerer sig i 2. division, og de to øvrige placerer sig i 3. division. Nogle rykker op, nogle rykker ned og andre bliver hvor de er.

Den afgørende dyst den 23. september afvikles i Rosenholm Skov på Djursland. Det er en rigtig fin skov, som er let kuperet blandingsskov med mange kurvedetaljer og et veludbygget og varieret stibillede. Det passer rigtigt godt til os vendelboer – både erfarne og uerfarne.

Når vi har løbet, holder vi picnic i skoven, mens vi venter opgørelsen af resultatet. Medbring selv klapborde, stole og madpakker. Klubben giver drikke (øl/vand) til maden, og hvis der bliver oprykning til klubben, åbner vi noget vellagret champagne!

Husk nu, at alle kan tælle point. Divisionsreglerne er så sindrigt indrettet, at der gives point for både placeringer og antal deltagere. Jo flere vi er, jo flere point kan vi tage. Alle kan tage point – både i begynderklasserne, børneklasserne, ungdomsklasserne og voksenklasserne.

Husk det nu.

Den 16. og 23 september skal vi på udflugt i flotte løbsterræner, tilmeld dig på O-service eller ring Peter på 2147 2476.

Vær med til at løfte klubben op i 2. division.

Kjeld Arildsen

Jysk / Fynsk mesterskab i langdistance blev afviklet søndag den 19. august i Hårsbjerg Plantage ved Give.

Som det fremgår af resultatlisten, var de garvede løbere fra OK-Vendelboerne med helt i top.



1. Vivi Arildsen D80 51:40

8. Finn Hørup H70 49:51

1. Peter Arildsen H85 1:09:23

--- og for at sætte trumf på, var de samme tre løbere med i front ved DM mellemdistance lørdag den 25. august.



1. Vivi Arildsen D80 16:37

3. Finn Hørup H70 32:04

1. Peter Arildsen H85 24:39

-- skovområde lidt nordvest for Grejsdalen ved Vejle

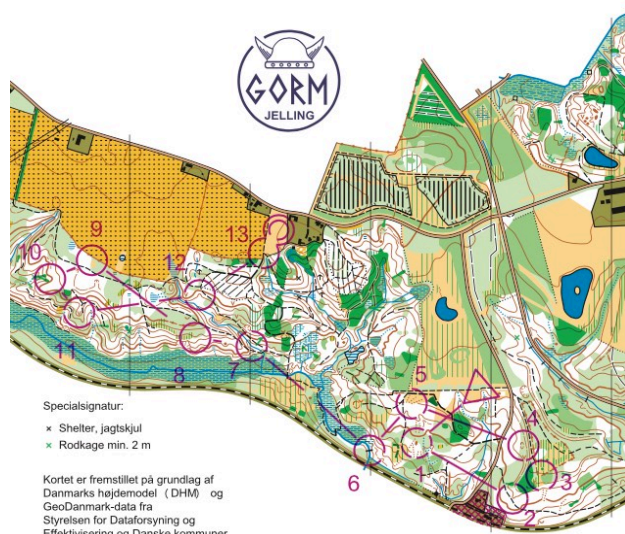
Brandbjerg Højgård

1:7.500 Ækvidistance 5 m

Orientering
OK GORIV
Signaturer
Fremstillet



TIL LYKKE



Specialsignatur:

× Shelter, jagtskjul
× Rodkage min. 2 m

Kortet er fremstillet på grundlag af Danmarks højdemodel (DHM) og GeoDanmark-data fra Styrelsen for Dataforsyning og Effektivisering og Danske kommuner

----- og så fangede fotografen to Vendelboere på tur i København



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

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