



Klubnyt juni 2017

Nyt fra bestyrelsen :

Sct. Hans / midsommerløb torsdag d. 22/6 kl. 18:00

Sted : Tversted Klitplantage

(parkeringspladsen/bjælkehuset ved søerne)



Traditionen tro afholdes Sct Hans/midsommerløb i Tversted Klitplantage med efterfølgende spising, hvor klubben er vært.

Løbet er et POINTLØB, det vil sige, at der er et antal poster, lette og svære, i skoven. Alle poster er markeret på det udleverede kort. Hver post giver et antal point afhængig af sværhedsgrad og afstand fra start. Det gælder om at samle så mange point som muligt på **max een time**. Der vil være en begynderbane, hvis det andet er for overvældende.

SPISNING starter kl 19.30!

Her er den helt store mulighed for at lære dine klubkammerater at kende! Vi sidder ved lange borde dækket med duge, og nyder Jens' grillede oksekød, der er sikkert også et par pølser til børnene. Susanne laver lækre salater, så glæd dig.

Vi bruger eksisterende bord/ bænkesæt og medbringer nogle borde fra klubben, så medbring gerne campingstole.

NB ! Du skal selv medbringe service, kolde og varme drikke, evt en stol. Kager modtages med tak, (giv lige besked til lenebank1@gmail.com)

Tilmelding til løb og spising til Peter Arildsen, se kommende ugebrev.

Vi glæder os til at se Dig.

Hilsen kokkene Jens Rasmussen og Susanne Arildsen

Banelæggerne : Jens Erik Østergaard, Susanne Nielsen, Jørn Bachmann og Lene Bank



Find Vej Dag - lørdag den 29. april

Området omkring soppedammen i Hjørring summede af liv, da Orienteringsklubben Vendelboerne indbød til Find Vej Dag.



så gik starten



motion for alle aldre

Borgmester Arne Boelt åbnede løbet klokken 13, hvor han anerkendte især børnenes engagement i at dyrke idræt i det smukke forårsvejr. Han opfordrede børnene til at vente på forældrene, også selv om de var ivrige efter at finde den første post.

Der blev lyttet til borgmesterens ord, som dog ikke helt kunne begrænse børnenes iver efter at komme i gang med løbet. Igen i år måtte Arne Boelt næsten lade sig løbe over ende, da han klippede snoren.

Der var lette ruter til de mindste på ca. 2,3 km. Mange familier begav sig dog ud på en lidt sværere tur på 3,7 km, og de seje tog den lange tur på godt 8 km, som førte dem gennem Svanelunden, Sct. Knuds Kilde og Bagterp Plantage, inden de kunne vende tilbage til udgangspunktet ved Soppedammen.



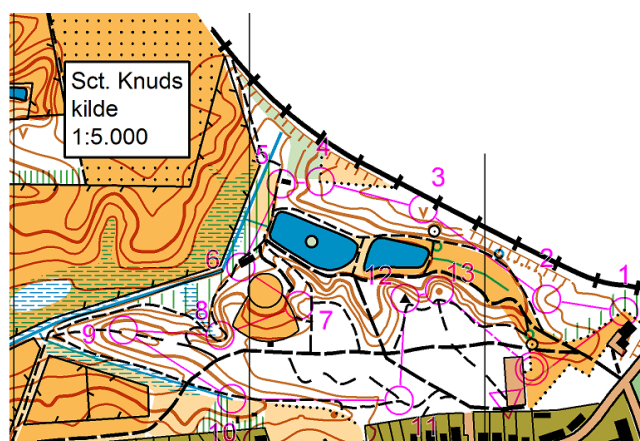
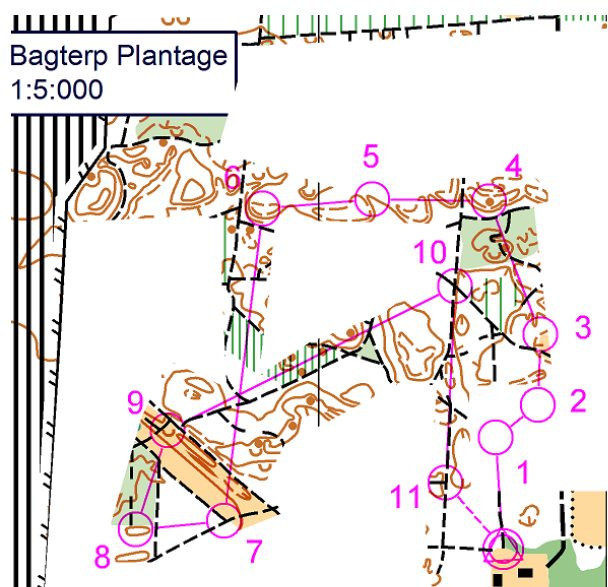
Efter en pause med frisk frugt og saft, kastede børnene sig over sprintbanen med 10 poster rundt om Soppedammen. Med elektronisk tidstagning gik der virkelig konkurrence i den, og mange af børnene tog mange runder på sprintbanen for at slå egen og andres rekord.

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, Rævskærvej	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, Rævskærvej	Følg John
20/06/17	Tirsdag	17:00	Bagterp Plantage, Skovhytten	Stafet
27/06/17	Tirsdag	17:00	Christiansgave - legepladsen	Sprint

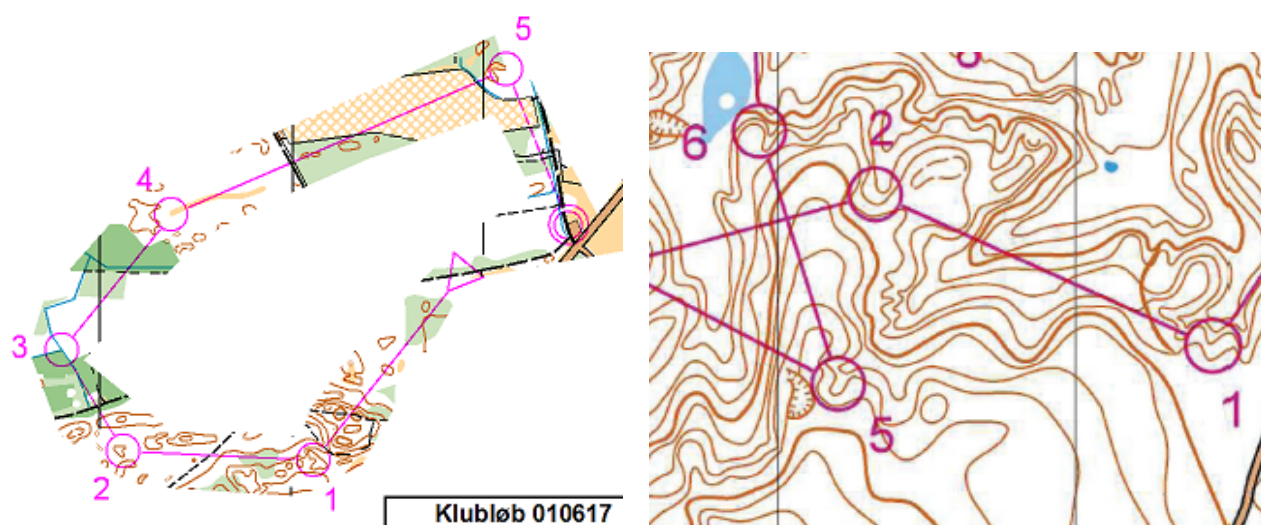
Orienteringsteknisk træning i OK-Vendelboerne:

Der har i foråret været udbudt teknisk træning i klubben hver tirsdag i forbindelse med Børne- og ungdomstræningen - se ovenstående. Man kan ikke just sige, det har været et tilfølsstykke, men tilbuddet vil fortsætte, da vi i bestyrelsen har en stærk tro på, at et godt orienteringsteknisk fundament er en meget vigtig del af det at dyrke orientering som sport, hvad enten det er på motions- (hvor man alligevel altid konkurrerer lidt med sin bedste kammerat☺) eller eliteplan (hvor man løber for at vinde☺).



Til de mere traditionelle klubtræninger har der også været udbudt baner med specifikke tekniske momenter. Her har der været større tilslutning, og det er bestemt mit indtryk alle har "fået noget med hjem". Hvis man kombinerer de to ugentlige træninger (tirsdage og torsdage) og aktivt løber løb i weekenden, så er udbuddet i klubben helt på højde med andre idrætsgrene, og det vil ikke være OK-Vendelboerne der løbes bagud i skoven.

Eksempler på teknisk træning ved klubløb



Klubløb 2017

18-06	Søndag	Kirkemilen	Mogens Christensen, Nanna Christensen, Per Hauge, Susanne Arildsen.
22-06	Torsdag	Tversted	Jørn Bachmann, Lene Bank, Susanne Nielsen, Jens Erik Østergaard
29-06	Torsdag	Tornby	Bent Skoldborg, Jacob Madsen, Christian Larsen., Hanne H.
03-08	torsdag	Ålbæk Klitplantage	Hans Ingemann, Ann Dissing., Kirsten Holdesen, Jesper Gilleladden
10-08	Torsdag	Bøgsted	Signe Olesen, Niels Anker Kristensen, Ellen Thomsen, Jacob M Bobach, Ove Kjærsgaard
17-08	Torsdag	Lilleheden	Poul Henning Pedersen, Finn Mengel, Gert Odgaard, Ida Eller
24-08	Torsdag	Tversted	Bent Skjoldborg, Jacob Madsen, Christian Larsen., Hanne H.
31-08	Torsdag	Klosterskoven	Kjeld Arildsen, Jan Petersen, Hanne Bak-Mikkelsen, Kirsten Thomsen
23-09	Lørdag	Katsig Bakker	Ole Thomsen, Claus, Egon Kjøller., Anne Marie Søgaard
01-10	Søndag	Bangsbo	Finn Hørup, Lisbet Nielsen, Simon Olesen, Jane Clausen.
22-10	Søndag	Råbjerg	Ole Thomsen, Claus, Egon Kjøller, Anne Marie Søgaard
11-11	Lørdag	Bunken Klitplantage	Henning Bak-Mikkelsen, Gro Glans, Jens Rasmussen., Mette Reiche, Lene Bendtsen
19-11	Søndag	Bjergby	Allan Reiche, Sven OveThimm, Mette M.Bobach, Ann Gilleladden.
26-11	Søndag	Kirkemilen	Thorkild Hol Pedersen, Karin Wæhrens, Hans O, Tove Sommer.
10-12	Søndag	Tornby	Allan Reiche, Sven OveThimm, Mette M.Bobach, Ann Gilleladden.
31-12	Lørdag	Tolne	Peter Arildsen, Sven Brøns, Vivi Arildsen, Palle Sørensen., Charlotte Strandbygaard Sørensen.

Foruden klubløbene kan nævnes nedenstående vigtige "åbne løb", som kræver et kryds i kalenderen :

Skawdysten den 7. - 9. juli (se nedenfor)
JFM lang i Stenderup skovene den 27. august
Rebild 2-dages den 2. - 3. september
Divisionsmatch den 17. september i Drastrup
Divisionsfinale den 24. september i Finderup/Morville
Divisionsmatch op-/nedrykning den 1. oktober i Stendal-Ulvedal

Wild West 2017 : Ann Dissing, Karin Wæhrens og Kjeld Arildsen

Det vides ikke, om de tre deltagere fra OK-Vendelboerne har draget nytte af forårets tekniske træningsøvelser som forberedelse til årets Wild West ??

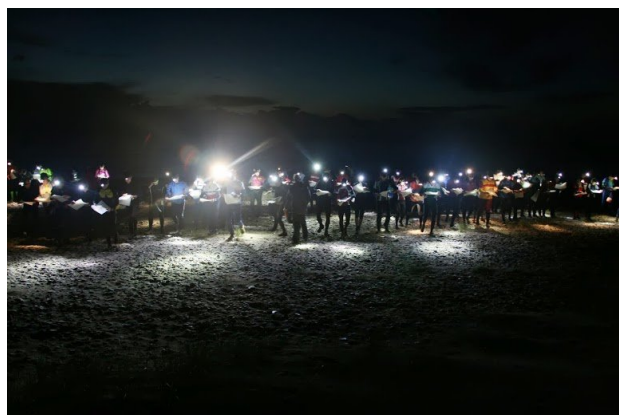
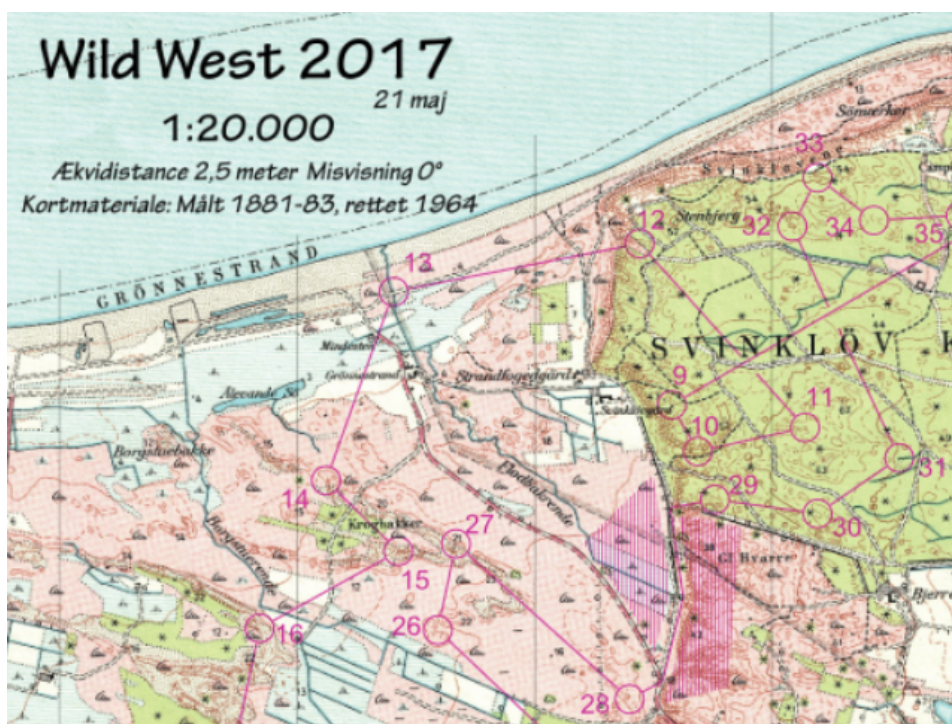
Wild West 2017 starter kl 02.00 nat. Alt var som det skulle være: Svære baner på gammelt kort, 25,7 km i luftlinie.

Årets målsætninger var: Undgå sidstepladsen, undgå failure-posten, og hold gpx-tracket under 40 km.

Ingen af målsætningerne holdt. Ruten blev +40 km, failure-posten sneg sig ind allersidst på ruten, hvor et delstræk på 200 meter tog 59 minutter! Vi kom lige under max-tiden på 10 timer

og kunne notere os placeringen som de sidste, der gennemførte inden for max-tid :-)

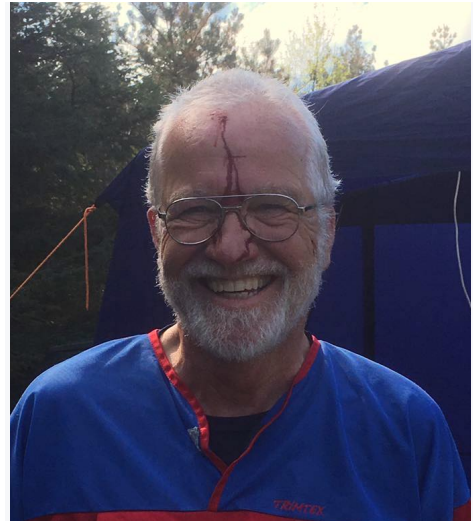
Vi prøver igen i 2019



Nordjysk Lang : 12/5 - Tornby Klitplantage

OK-Vendelboerne havde påtaget sig årets arrangement af NJ-Lang. Løbet var i år henlagt til Tornby Klitplantage, og selv om vi burde have en lille hjemmefordel, blev det kun til én topplacering.

Karin Wæhrens snuppede førstepladsen i suveræn stil i D60 med en margin på 14 min til nr. 2.



Det kan åbenbart godt gå galt, selv om man løber med hovedet under armen



-- banelæggerpause



måldommer

NJ stafet

Kristi Himmelfarts Dag den 25. maj afvikledes det traditionsrige Nordjyske Mesterskab i Stafet. Aalborg OK og Aalborg Politis Idrætsforening arrangerede stævnet sammen med Nordjyllands Skovkarleklub, og arrangørerne holdt hvad de lovede : det var rigtig fint vejr!

OK-Vendelboerne stillede naturligvis op i dysten om stafetmesterskaberne og ikke mindst i den årelange dyst om at bemande det længste frokostbord i den forårsskønne skov.

Det blev til en skøn dag i Rold Vælderskov med sjovt stafetløb med hyggelig frokost i skoven.

Den officielle bordopmåling er endnu ikke bekendtgjort, men erfarne bordopmåleres øjemål tilsiger, at OK-Vendelboerne vandt bordkonkurrencen, idet Aalborgfolkene forsøgte sig med større mellemrum mellem frokostbordene end tilladt.

Det blev ikke til topplaceringer i stafetkonkurrencen, så kronhjortegeviret forblev i Aalborg.



stafetspringpiger



stafetstart



Husk tilmelding til sommerens store orienteringsbegivenhed - SKAW DYSTEN den 6. - 9. juli.

Se nærmere på O-service samt SKAWDYSTEN's hjemmeside.

Den 6. og 7. juli er der fortræning i Kirkemilen. - 7. juli sprint i Skagen by. - 8. og 9. juli O-løb i Bunken.



Her hvor sommeren så småt er ved at melde sin ankomst, er klubbens nye banelæggerteams stadig aktive og udfordrer medlemmerne med klubløb af høj kvalitet. Så grib chancen og sørg for, at O-løbsformen er i top.

-- og du må ikke snyde dig selv for deltagelse i SKAWDYSTEN.

I skrivende stund er der 9 tilmeldte fra OK-Vendelboerne, men inden fristen den 29/6 skulle dette tal gerne mindst 2- eller 3-dobles med udsigt til, at det bliver en god klubtur.

GOD SOMMER

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