



Hjørring Orienteringsklub VENDELBOERNE

Klubben tilbyder træning i orientering følgende lørdage:
den 18. aug., 25. aug., 1. sep. og 15. sep.

Mødested og start:

Tornby Klitplantage, der er afmærkning med rød/hvid pose på Rævskærvej i Tornby by. Der er start hver lørdag mellem kl. 13.00 og 13.30.

Der er baner både for børn og uøvede (en let bane), og baner for dem, der vil prøve lidt mere (en mellemsvær bane).

Løbene er også henvendt til dem der vil prøve om orientering er en sport for dem. Du kommer bare de gange, du kan.

Instruktion:

Der vil hver gang, være en rutineret orienteringsløber til stede, der vil kunne give vejledning i brug af kort og kompas.

Der tilbydes følgende baner :

- let bane på 2-3 km. og 4-5 km.
- mellemsvær bane på 4 km.

Eftersnak og samvær:

Efter turen vil der også være mulighed for at diskutere kort og kompas, samt at købe en forfriskning

Påklædning:

Du møder bare op i fritidstøj og et par løbesko. Du kan sagtens være med selv om du ikke er god til at løbe.

Værd at vide

- at Danmark har nogle af verdens bedste orienteringsløbere
- at der er knap 90 orienteringsklubber i Danmark og ca. 7000 aktive orienteringsløbere i Danmark.
- at der er baner for begge køn fra 10 år til 80 år. Det er således aldrig for sent at starte.
- at Hjørring Orienteringsklub VENDELBOERNE med ca. 150 medlemmer er en af de mellemstore klubber i Danmark. Selv om medlemmer af klubben er blevet både jyske og danske mestre betragter klubben sig først og fremmest som en motions-, friluft- og familieklub, som ønsker at give medlemmerne de bedste forhold at dyrke deres idræt under.
- at klubben hvert andet år i marts måned på skift med Aalborg Orienteringsklub arrangerer et 2-dages løb med ca. 2000 deltagere.
- at klubben ca. hver 14. dag hele året laver træningsløb i de omkringliggende skove.
- at klubben har 40 faste poster i Tornby Klitplantage, d.v.s posterne står ude hele året, du kan få en god orienteringstræning ved at finde disse poster.
- at orientering er en billig sport, der ikke kræver store indkøb af udstyr.

Se mere på: www.ok-vendelboerne.dk

Kontakt:

Kjeld Arildsen, telefon 98 94 97 91
email: kjeld@arildsen.dk
eller
Peter Arildsen telefon 98 92 66 79
email: peter@arildsen.dk

Orientering



TORNBY KLITPLANTAGE
den 18. aug., 25. aug., 1. sep. og 15. sep.

Sundt, sjovt, sejt!

Ingen anden sport kombinerer natur og motion på samme måde som orientering.
Du kommer ud - og ind - i skoven.
Du kan gå og du kan løbe kort eller langt.
Du kan altid få en bane, der passer til dig.
Orientering er en rigtig god familiesport.



Orientering - er en unik
kombination af sport og natur

Hvad er orientering?

Ingen anden sport kombinerer naturoplevelse og motion på samme måde som Orientering.



Orientering er for hele familien - både dig og dit barn på én gang

Du kommer ud i skoven, langt væk fra idrætshallernes neonlys og obligatoriske grill-duft. Du kan løbe kort eller langt. Du kan altid få en bane der passer til dit niveau.

Hvad går det ud på

Kort fortalt drejer orientering sig om at finde en række poster i en given rækkefølge.

Princippet er det samme som en skattejagt til en børnefødselsdag. Dog skal der ikke svares på spørgsmål eller løses praktiske opgaver ved posterne. Derimod "klikker" man posten med en computerchip, som udleveres ved starten.

Chip'en viser, at løberen har været ved posterne i den rigtige rækkefølge og giver desuden mellemtider for hver post samt naturligvis en sluttid.

Den, der har været hurtigst, er vinder.



Orientering er også konkurrence i naturen

Om at komme i gang

For at prøve orientering behøver du ikke andet end et par gode løbesko.

Kompas er godt, men ikke nødvendigt som begynder. Du kan nu komme til et introduktionsarrangement, der retter sig mod begyndere. Banerne findes i mange varianter fra de helt lette



Orientering er en sport for livet — uanset alder

Orientering er egentlig kun en specialisering af det, vi allerede gør i hverdagen. Alt efter, hvor konkurrenceminded du er, kan du lægge et større eller mindre tidspres på dig selv.

Om at læse kort

Et orienteringskort kan se kryptisk ud for en begynder.



Både for drenge og piger

til de mere krævende. Du bestemmer selv hvornår du ønsker at skifte sværhedsgrad.

Om at finde vej

Alle kan finde vej. Når vi kører bil, kigger vi på et kort for at finde en by eller en gade. Når vi er i luften eller i et indkøbscenter

kigger vi på oversigtstavlen, så vi kan finde hen til det sted vi skal være.



Man bliver frisk af en tur i skoven

Men der er logik i det.

Alt, der er blå er vand

(søer, moser, bække og åer).

Alt, der er sort er stier og veje – jo tykkere streg, jo større vej.

Alt, der er grønt markerer skov – jo mørkere grønt, jo tættere er bevoksningen.

Alt der er brunt er højdekurver,

der viser hvor naturen går op og ned og hvor stejlt der er – jo flere brune kurver, jo stejlere er det.

Om at løbe vild

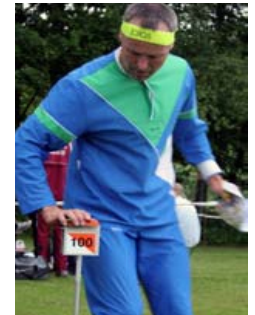
Både børn og voksne kan have en frygt for at "løbe vild" eller blive væk i skoven.

Men der er ingen orienteringsløbere, der er blevet væk.

Heller ikke begyndere.

Men at kunne løbe stærkt er ikke nødvendigvis det samme som at kunne finde den bedste og hurtigste vej fra post til post.

Men naturoplevelsen og glæden ved at lykkes er fælles for alle orienteringsløbere.



Orientering er koncentreret motion

Der er altid andre løbere i skoven og der er altid en bane, der passer til dit niveau.



Er jeg mon på rette vej?

Det kan godt være, at du ikke rammer posterne helt så præcist som du ønsker. Det kaldes at "bomme" og det sker for alle – også dem der er verdensmestre i orienteringsløb. Det svarer lidt til at skyde forbi målet i fodbold eller ramme ved siden af hullet på golfbanen.