

VENDEPOSTEN

MEDLEMSHÆFTE FOR ORIENTERINGSKLUBBEN VENDELBOERNE

NR. 3 September 2011 37. ÅRGANG

Skal Junior i skoven?



Supernova Glide

En let og komfortabel junior-løbesko med god støddæmning. Supernova Glide er en helt neutral løbesko uden kile.

Junior

Pris kr. 500,-



SILVA

Type 2 Explorer

Det bedste traditionelle kompas. Drejeligt kompasshus gør det let at tage en kompas-kurs. Bred, hurtig og meget stabil kompas-nål. Bagkanten er afrundet så kompasset ligger godt i hånden.

Pris kr. 180,-

LØBEREN i Århus er flyttet til Vester Allé 20



"Med de nye butikslokaler har vi fået 400 kvadratmeter at bolte os på, hvilket bl.a. betyder at vi nu har to nye løbebånd. Løbebånd og udstyr, til at teste kundernes løbestil, vil være af nyeste og bedste kvalitet og dermed håber vi at kunne tilbyde et endnu højere serviceniveau".

www.loberen.dk

Estbjerg • Lyngby • Roskilde • Vejle • Aalborg • Århus



Nanna og Kristian planlægger
"find vej i ... Tornby Klipplantage"

 spar nord

BESTYRELSEN:

Formand:

Kjeld Arildsen, Vintergækvej 11, 9850 Hirtshals tlf. 40 42 07 24
E-mail: kjeld@arildsen.com

Næstformand og konstitueret ungdomskontakt:

Lene Bank Hansen, Jørgen H. Nielsensvej 8, 1., 9800 Hjørring tlf. 98 92 36 61
E-mail: lenebank@stofanet.dk

Kasserer:

Ellen Thomsen, Majsvangenget 1, Bjergby, 9800 Hjørring tlf. 98 97 13 45/
E-mail: ellen@b-menneske.dk 21 29 60 87

Klubbens bankkonto nr.: 9002 1400028989

Sekretær

Hanne Bak-Mikkelsen, Sct. Cathrinevej 20, 9800 Hjørring tlf. 98 92 45 53
E-mail: hanne@bak-mikkelsen.dk

Træningsudvalget

Ase Møl, Brøndbakvej 41, 9740 Jerslev tlf. 50 88 02 65/
E-mail: aasemoel@gmail.com 98 83 19 89

Kortudvalgsformand:

Jan Petersen, Møllegårdsvej 2, 9850 Hirtshals tlf. 98 94 99 07/
E-mail: jan9850@gmail.com 26 83 79 07

Skovudvalget:

Mogens Christensen, Firkløvervej 4, 9800 Hjørring tlf. 98 91 10 40
E-mail: dor4@ofir.dk

Materiel og TILMELDING TIL LØB:

Peter Arildsen, Ths. Smeds Vej 7, 9800 Hjørring tlf. 98 92 66 79
E-mail: peter@arildsen.dk

Indlæg til "VENDEPOSTEN": gurlikaj@stofanet.dk tlf. 98 97 13 85

"VENDEPOSTEN": Oplag 125 Tryk: PrintNord, Vrå

Klublokaler: Højene Skole

Klubbens hjemmeside: <http://ok-vendelboerne.dk/>



Næste nr. af VENDEPOSTEN udkommer i

December 2011

Sidste frist for indlevering af stof til bladet er 27. november 2011

<u>Kontingent.</u>	Junior (20 år og yngre)	250,00 kr. pr. år
	Senior (21 år og ældre)	400,00 kr. pr. år
	Familie (med samme adresse)	800,00 kr. pr. år
	Passive medlemmer	150,00 kr. pr. år.

opkræves pr. giro og betales forud senest 1.3. Kontingentrestance betyder tab af stemmeret ved generalforsamlingen. Passive medlemmer har ikke stemmeret ved generalforsamlingen og kan ikke deltage i klubbens løb og åbne arrangementer, men gerne i klubmøder, fester og lignende.

Vi var færdige så tidligt på dagen at der var tid til rådighed. Nogle gik tur i Ryekol, andre tog til byen og så på det pulserende markeds- og turistliv. Og atter andre fik en lur. Om aftenen kunne vi igen sidde ude og spise. Det var en sådan aften hvor man næsten ikke kunne løsrive sig. Til sidst blev vi dirigeret ud på solnedgangstur i Ryekol for at se den flotte udsigt og solnedgangs-stemningen.

Gudenådysten var så afslutningen og klimakset på turen. Man kunne frygte at vi ville tabe fordi vi havde brugt alle kræfterne på O-campen. Men vi klarede os vist fint, og fik den placering vi havde fortjent. Vi gjorde hytten ren inden starten. De der startede sent, vaskede gulve i fælleslokalerne. Vi blev så belønnet med synet af et rådyr der græssede på skråningen næsten ned til hytten. Se Kjelds billeder på hjemmesiden. De, der startede tidligt, rømmede så køleskabe og låste af.



Det var en dejlig tur. Den blev specielt vellykket pga det store forarbejde der var lavet. O-teknisk vil jeg takke Dorthe for de spændende baner hun havde lavet. Gastronomisk takke Lene og Mogens for deres organisering af maden. De har sikkert udliciteret opgaver så takken gælder også under-entreprenørerne. Og så var der mange der havde lavet kager. Uden kager kan man ikke have o-træf. Som menig deltager og nyder af arrangementet vil jeg gerne sige tak til jer alle.

Ivar Aagaard

Nye kræfter

Jeg håber, at alle har nydt sommeren trods manglen på rigtigt sommervejr. Uanset vejret, så har de fleste holdt ferie og fået batterierne opladt, klar til at møde efterårets mange spændende oplevelser i skoven.



Lige inden sommeren, dengang vejret var godt, drog en stor flok til Silkeborg-egnen, hvor spejderhytten Ryekol var base i en forlænget weekend, hvor orienteringsteknik blev trænet i mere end én forstand. I dagtimerne drøede vi rundt i skovene og trænede klassiske o-teknikker som kompaskurs, kurvetræning og vejvalgsteknik.



Om aftenen orienterede vi os i berigende madoplevelser, hvor der blev disket op med dejlig mad i rigelige mængder. Hvor var det dejligt at kunne sidde udenfor og spise i hyggeligt lag og diskutere alt fra

forskelle i vejvalg til forskelle på flaskevin og papvin. Jeg er forsat i tvivl, om alle kan smage forskel.

Turen til Silkeborg var så god, at vi allerede nu vil henvende os til Silkeborg OK og høre, om ikke de vil gentage succesen i 2012, og arrangere tekniktræning i forbindelse med Gudenådysten. Ryekol var så fint et sted, at vi allerede er ved at lægge billet ind på den.

Gudenådysten, som var afslutningen på klubbturen, var samtidig første match i divisionsturneringen. Det er efterhånden blevet en tradition, at når vi er til match i Silkeborgskovene, denne gang Silkeborg Sønderskov, så vinder vi matchen overbevisende og overlegent.

Hvor kræfterne kommer fra er vanskeligt at spå om, men jeg tror det er en kombi-



nation af at vi teknisk er dygtige i kurvetræning, terræntypen tiltrækker os, så vi møder talstærkt op, og så er der ingen tvivl om at vi denne gang med forudgående træning i terræntypen havde stærke kort på hånden.

Næste match i divisionsturneringen er ved Bulbjerg, som er et meget spændende område, og som stiller krav til en noget anderledes orienteringsteknik end Silkeborgskovene. Heldigvis har vi terræntyper, der minder om Bulbjerg og med en række rekrutteringsløb og træningsløb i Tornby, tror jeg vi kan få teknikken på plads. Jeg tror på, at vi kan vinde matchen. Vi har kræfterne til det.

Nanna og Kristian har sat sig i spidsen for årets rekrutteringsløb i Tornby, hvor de afvikler løb fem lørdage i træ. Målgruppen er teenagere, men alle er naturligvis velkomne. Jeg er vældigt tilpas med, at vi denne gang har yngre kræfter i front for vores rekruttering, det vidner om, at der er en fremtid for klubben.



Nu er vi naturligvis spændt på, hvor mange der møder op.

Vi har omdelt 3000 flyers via skolerne, vi har bombarderet pressen med artikler og billeder, og vi investerer denne gang også annoncekroner. Nanna og Kristian har i markedsføringsmaterialet relanceret begreberne Sundt, sjovt og sejt, og de vil prøve at skabe en stemning blandt de unge, gående på at det også godt må være lidt råt.

Peter har efter lang tid fået skovens accept af placeringerne af de nye findveji-poster i Tornby. Og så er det ellers gået hurtigt. Peter og Bent har sammen med en skovmand og en ATV fået opsat alle

pælene, som er nogle tunge nogle. 4x4 i egetræ, det er noget, der kan mærkes! Men nu står de der og er klar til at blive benyttet.



De nye findveji-poster åbnes officielt den 10. september. Her vil det være rigtigt fint, hvis rigtig mange fra klubben kunne møde op og vise det forhåbentlig store presseopbud, at her er der tale om en populær og spændende sport.

Summen af rekrutteringsaktiviteterne og findveji skulle gerne resultere i nogle nye medlemmer. Det lykkedes i 2006-08, men siden er antallet gået ned. Vi har brug for de nye kræfter og vi har brug for at være bedre til at fastholde nye medlemmer. Jeg vil derfor slå et slag for mentorordningen, som går ud på at have et "gammelt" medlem i klubben som stiller sig til rådighed med hjælp og vejledning.

På hjemmesiden er der en liste over registrerede mentorer. I min optik kan alle være mentorer, og jeg ser ingen grund til at man ikke kan skifte mellem mentorer, hvis der f.eks. er en særlig teknik, man gerne vil være bedre til. Til jer, der er nye. Velkommen i klubben. Hjælp os med at hjælpe jer. Tag fat i os, spørg os, vi vil så gerne hjælpe jer i gang med vores sport.

Med venlig hilsen Kjeld Arildsen

Jeg opdagede nu hvor dårlig jeg er til at tage kompasskurs med tommelfinger-kompass. Så det er nu lagt væk til fordel for det gamle Silvakompass.

Første fælles arrangement var aftensmad, så resten af eftermiddagen blev brugt i skyggen ved spejderhytten med snak og almen hygge. Vejret var så smukt at vi begge aftener kunne sidde udendørs ved et langt bord. Der var masser af dejlig mad, og alle havde taget vin med til at dele ud af.



Om lørdagen var der to træningsmomenter i Silkeborg Vesterskov. Starten var på hver side af skoven. Min GPS havde et godt forslag til en hurtig vej mellem startstederne, men den havde ikke taget hensyn til skovvæsenets forbudsskilte og hjulsporenes dybde, så jeg måtte bakke længe og køre den lange vej udenom.

Kurvetræningen på kurvekort var en udfordring til dem der gerne løber ad stierne. Først traditionelt kurveløb, siden skulle vi inden for afmærkede områder finde høje, slugter og udløbere. Det kræver nøje kurvelæsning at finde ud af forskellen på udløbere og slugter. Der var ikke mange hældningsstreger på kurverne i Silkeborg. Faktisk kun i lavninger og grusgrave. Dagens vejvalgstræning var i allerhøjeste grad et spørgsmål om at tælle kurvelinjer. Posterne var de samme som til kurveløbet, men nu lå delstrækkene på tværs af dale og skrænter. Den svære bane Dorthe havde lavet, var faktisk mere spændende og udfordrende end den bane jeg løb dagen efter til Gudenådysten.

O-camp i Silkeborg, juni 2011

Divisionsmatchen i Silkeborg blev på fineste vis kombineret med et par dages o-træning. Dorthe Bobach havde lavet et meget fint arbejde. Jeg ved ikke om det blev sat i gang for vores skyld, men vi var nok de fleste, og de mest ihærdige.

Vi boede i en spejderhytte i udkanten af Ryekol-kortet, helt ugenert og med nem adgang til stævnepladsen for divisionsturneringen. Det var en dejlig hytte, hvor vi sagtens kunne have været mange flere. Vi gamle blev indlogeret i lederrummene, og de unge under 65 år på sovesal. Vejret var så dejligt, at vi kun fik brugt soverum og køkken, Men der havde været fin plads indendørs til alle.



Der var to træningsløb både fredag og lørdag, så vi skulle møde op på første startsted før kl 12 for at få vore kort. Det var vejvalgstræning i Silkeborg Nordskov. Det så ikke så vanskeligt ud, der var flere jævnbyrdige vejvalg som så ud til at være ligeværdige. Først nu hvor jeg sidder med kortet og skriver, ser jeg hvor mange andre vejvalg der var som jeg ikke har opdaget før. Dorthe havde lavet powerpointpræsentationer til alle løbene. Jeg havde set dem flere gange, men skulle nok have bidt bedre mærke i hendes hovedpunkt, at det første vejvalg er indløbet til posten, og derefter retter resten af vejvalget sig. Hvor rigtigt det er, bliver endnu tydeligere nu hvor jeg sidder og kigger kortene efter. Næste etape var kompastræning i Hårup Sande, et ret diffust område, hvor badesøen og andre karakteristiske strukturer var klippet væk.

Nyt O-område.

Efter mange års tilløb har lokale folk tegnet et kort over Bjergby og nærmeste omegn. Kortet vil blive indviet i forbindelse med klubløb søndag den 23. oktober. Nærmere information vil komme i nyhedsbrevet. Den lokale løbeklub har vist stor interesse for projektet, og vores ”Brugs” vil sponsorere kort og måske drikkevarer.

På gensyn.

Korttegneren

Klubaften—Førstehjælpskursus.

Bestyrelsen planlægger en klubaften med et Falck kursus i førstehjælp. Datoen er endnu ikke fastlagt, men vil blive meddelt på hjemmesiden. Samme aften vil vi diskutere, om klubben skal anskaffe en hjertedefibrillator.

Nye mesterskaber til klubben.

Den 21.8. deltog en del medlemmer i Jysk-Fynsk Mesterskab Lang i Stensbæk, - bl.a. med følgende resultater:

Nanna Christensen	D21-B	Nr. 1
Vivi Arildsen	D70	Nr. 1
Ellen Thomsen	D65	Nr. 2
Ole Thomsen	H70	Nr. 2
Svend Brøns	H75	Nr. 2

Find vej i...Tonby Klitplantage

I maj måned blev vi (Kristian Qvistgaard, 27 år og Nanna Christensen, 22 år) spurgt, om vi var interesseret i at stå for et medlemsrekrutteringsprojekt i forbindelse med ”Find vej i...”, som er en del af Dansk Orienterings Forbund's Vision 2015. Hensigten er, i samarbejde med DOF, et forsøg på at erhverve nye medlemmer til klubben. Målgruppen er alle, da alle er velkommen i klubben, men netop Vi blev spurgt, da klubben ønskede at afprøve et yngre ansigt ud ad til. Vi er selv meget interesseret i at få flere medlemmer i klubben og sagde derfor begge ja til at medvirke i projektet.

I starten af juni måned, indgik vi derfor et samarbejde med bestyrelsen, samt Martin Hedal fra DOF, og blev enige om de kommende arrangementer, skulle foregå i Tornby Klitplantage med start på parkeringspladsen ved Horsedammen. Vi planlagde en start event den 27. august med fire efterfølgende arrangementer alle lørdage i september fra kl.11-13.

Efter noget snakken frem og tilbage blev vi enige om at lave tre baner med en længde på ca. 2 km hver, hvor dem som gerne ville løbe længere, blot skulle løbe en ekstra bane. For at få det hele til at passe, fik vi, helt uden brok flyttet et par klubløb, så det passede med vores arrangementer. På denne måde får vi afviklet det hele sideløbende, og forhåbentligt ser en masse løbere i skoven, og derved giver de forhåbentlige kommende medlemmer mere indblik i det sammenhold, der er i klubben. Til arrangementerne vil de deltagende have mulighed for at få en lille forfriskning og endda vinde præmier.

I samarbejde med DOF, har vi fået trykt massevis af flyers, samt en del plakater. Disse beskriver arrangementerne og er blevet opsat og uddelt på folkeskoler, gymnasiet, og løbeklubber i Hjørring samt omegn. Desuden kan eventen også findes på Facebook samt på klubbens hjemmeside.

Det hele lyder måske meget initiativrigt og flot, men dette har været en fornøjelse at samarbejde med klubben. Der har været rigtig meget erfaring at hente hos medlemmerne, og alle har været villige til at hjælpe, når vi har spurgt. Så det har været en herlig fornemmelse, at stå med så stor en støtte og opbakning fra de øvrige medlemmer – vi har absolut ikke stået alene med det!

Der er endnu nogle lørdage, hvor vi er at finde i Tornby, og vi håber altid på mange løbere i skoven, så kender I nogen, som kender nogen, der kunne tænke sig at prøve O-løb, så kom frisk, send dem endelig ud til os. Der er kort til alle og det er GRATIS at deltage.

havde talt om ??

I løbet af dagen var gruppen blevet udvidet, flere var kommet til. Åse Møl var som led i træningen til teamrynkeby turen til Paris, ankommet på cykel. Fam. Christensen stod for aftensmaden, og de bød på rigtig lækker laks, efterfulgt af et større udvalg af kager. Nogle af lækkerierne blev forbrændt på en gåtur i området omkring hytten. Her var vi bl.a. oppe på Galgebakken, og fra de 101 m. over havet, var der en rigtig fin udsigt over søhøjlandet. Henning og Mads spillede fodbold.

Søndag var der travlhed med at få pakket, smurt madpakker og forberedelser til dagens match, hvor vi skulle i klubdragterne og vise udbyttet af det o-tekniske, vi havde trænet. Som det også er skrevet på vores hjemmeside, gør øvelse mester, og det blev til 3 overbevisende matchsejre. Så stemningen på stævnepladsen ved ok-vendelbo flaget var god.

Weekenden blev en rigtig god debut for os. Et flot arrangement, men Mads savnede flere alderssvarende klubmedlemmer, selv om det efter en sådan weekend er svært at forstå, at der ikke er flere der tager det gode ”tilbud” ok-vendelboerne er.

Anna Marie Søborg

Apropos tilbud: ovenstående fik vi med ”alt inklusiv” for kun 200.00 pr. voksen!!



ventetiden og tog en svær bane, men denne gang på Nintendoen. Vi kom begge i mål uden større problemer.



Lørdag eftermiddag tog mange ind til Silkeborg, og vendte dagens løbeture over en øl. Vi var en mindre gruppe, der i stedet tog ind til Silkeborg's AQUA ferskvands park. Et oplevelses center med ferskvandsakvarier både ude og inde. Her findes dyr, der lever i og ved de danske søer og vandløb, samt masser af materiale om vandmiljø. Uden for er der en flot park og sjov legeplads med vand som tema. Rigtig lærerigt og spændende. Så det kan anbefales.

Inden vi kom retur til hytten, stoppede vi ved en af søerne, hvor mange var ude at nyde sommeren og vandet. Mads var også ude at dyppe sig i det kolde vand, men mon Kjeld og Erik nogensinde nåede i, som de tidligere på dagen

find vej i ...

TORNBY KLITPLANTAGE

Prøv en sjovere form for motion - ta' vennerne med!



FOTO: JEF BETTENS

OK VENDELBOERNE INVITERER DIG OG DINE VENNER TIL EN GRATIS OG SJOV EVENT I TORNBY KLITPLANTAGE LØRDAG DEN 27. AUGUST KL. 11-13 - OG DE 4 EFTERFØLGENE LØRDAGE!

- ▶ Prøv orientering - det du **IKKE KAN I FITNESS**
- ▶ Oplev **GLÆDEN** ved motion i **NATUREN**
- ▶ Orientering kan være **RÅT** og **VÅDT** - eller **SMUKT** og **BEHAGELIGT** - du bestemmer tempoet!
- ▶ Garanti for **FEDE PRÆMIER** og go' stemning!
- ▶ Der er **KORT OG INSTRUKTION** til alle - mød os på parkeringspladsen ved Horsedammen på Rævskærvej.
- ▶ Vi står klar den **27/8, 3/9, 10/9, 17/9 OG 24/9 KL. 11-13! VI SES!**

MERE INFO:
KONTAKT KRISTIAN QVISTGAARD PÅ
VENDELBOERNE@GMAIL.COM ELLER
TLF. 2297 9022

Dansk Orienterings-Forbund

ARRANGØRER

Sundt
Sjovt
Sejt
Sådan!

FINN - en tilflytter

Jeg er født og opvokset i Brande i midtjylland. Efter studentereksamen tog jeg til Helsingør, hvor jeg uddannede mig til skibssingeniør, og var samtidig så heldig at møde Lisbet.

Vi arbejdede først fem år i udlandet, - Oslo, Holland og Belgien, og endte i Understed i 1977, hvor vi egentlig kun skulle have været et par år. Men vi faldt til her, og har været godt tilfreds, selv om vi har hørt, at det tager generationer, før man bliver accepteret.

Fra min tidlige ungdom har jeg haft interesse for – og dyrket - sejlsport og langrend. I Helsingør var jeg medlem af Helsingør Ski- og Orienteringsklub, og stiftede derigennem kendskab til O-løb. I et par år deltog jeg også i O-løb, og var med til et enkelt DM i Grib skov.

Mens vi boede i Oslo løb jeg en del ”bedrifts orientering”. Jeg husker min første start, hvor jeg måtte udgå, fordi jeg aldrig fandt post 1, senere gik det dog bedre, og jeg var så heldig, i et rigtigt mægvej, at vinde Shippingmesterskaberne, hvilket absolut ikke passede mine norske kolleger.

Da vi flyttede til Holland var det slut med O-løb.

Vi fik undervejs tre drenge : Rasmus, Nicolai og lidt senere Ulrik. Nicolai flyttede til Ålborg for at studere og begyndte samtidig at motionsløbe. Lisbet omtalte orienteringsløb, som hun mente lige måtte være noget for ham, og efter nogen tid startede han op og fik en lyn karriere. Rasmus sejlede på det tidspunkt, men da han gik i land startede han også op med O-løb, for han skulle da lige banke Nicolai. Det viste sig ikke at være helt så nemt. Da Nicolai deltog i VM i Roskilde i 2004, fik Ulrik også ”blod på tanden”. Vi havde nu pludselig tre ivrige O- løbere, og så måtte vi to gamle da også forsøge os. Jeg meldte mig ind i Ålborg, hvor drengene var medlem, mens Lisbet valgte ”Vendelboerne”, da det hovedsagligt var deres træningsløb, hun ville deltage i. I 2008 skiftede jeg også over til ”Vendelboerne”, da det viste sig at være dem, jeg havde mest kontakt til.

Men det var svært at komme i gang igen med orienteringen. Alderen gjorde vel sit, og kortene var meget anderledes end dengang sidst i tresserne. Desuden gjorde (gør) min farveblindhed det indimellem vanskeligt at læse kortet. Da jeg generelt er godt løbende, betød det,



Alle hjalp til med de huslige pligter, men på flagholdet var mandskabet fast. Det var Peter, Mogens og Mads, der hver dag sørgede for, at Dannebrog vejrede over hytten, og at flaget blev hejst op og ned efter gældende regler. Lørdag vågnede vi op til duften af nybagte boller, og endnu en rigtig flot dag med sol og blå himmel. Perfekte rammer for at Kjeld som formand holdt en tale, og på klubbens vegne takkede Vivi for hendes arbejde som kasserer. Belært af gårsdagens erfaring med løb i eftermiddags varmen, valgte alle at tage af sted til begge løb med o-teknisk træning om formiddagen. Mads og jeg tog først med til kurvetræning i Silkeborg Vesterskov. Vi var tilmeldt en let bane, og fik følgeskab af Dorthe. Der var masser af kurver til at orientere efter, men om det var fordi, at omgivelserne var så flotte, eller vi var faldet i for meget ”nabosnak”, ved jeg ikke? I hvert tilfælde kom vi på en længere tur væk fra post 10, som vi faktisk bare havde passeret. Ellers klarede vi banen, og fik skærpet vores opmærksomhed på kurverne. Herfra kørte vi videre til vejvalgs træningsløbet. Jeg havde valgt en mellemsvær bane, så Mads blev tilbage i startområdet. Mads udnyttede

KLUBTUR TIL SILKEBORG.

Af Anna Marie Søborg (fotos lånt fra Kjeld Arildsen)

Allerede i vinter fortalte vores naboer Dorthe og Mogens Christensen os om, at der blev arbejdet på en klubtur til Silkeborg til foråret. Det lød rigtig spændende og lærerigt med en kombination af o-teknisk kursus, divisionsmatch, Gudenådyst og udflugt.

Mads (7år) og jeg tilmeldte os, og den 3 juni tog vi så afsted som debutanter på weekendtur med klubben. Vejret var fantastisk, da vi sidst på eftermiddagen ankom til Ryekol hytten ved Gl. Rye. Hytten lå rigtig dejligt ud til en åben plads omkredset af et naturskønt område, med lyng klædte bakker og nåletræer.

Mange af de 25-30 tilmeldte var ankommet i løbet af eftermiddagen, og havde været ude at løbe, så der var afslapning. Der blev læst, snakket og andre var ude for at udforske området. Nogle havde slået telte op, mens vi der skulle sove i hytten blev installeret i soverum/sale. I køkkenet sydede og duftede der af aktivitet. Det var Lene, der skulle stå for aftensmaden, som bestod af både for- og hovedret. Efter maden blev dagens løbserfaringer udvekslet og Mads lokkede Nanna og Mogens med til kortspil.



at jeg kunne nå at komme langt væk, før jeg erkendte, jeg havde bommet. De senere år har jeg forsøgt at forbedre mig O-teknisk, da det er mit svage punkt, og har da også fået en masse gode råd af drengene. Jeg husker en vintercup på Sjælland for nogle år siden, hvor Rasmus forklarede: ” du skal bare følge med de hurtigste ud til stjerneposten, og derfra koncentrere dig om orienteringen ude på sløjferne”. Ok, tænkte jeg, - de hurtigste må være de unge, så jeg styrtede af sted efter dem da starten gik, og det lykkedes da også at følge med til 1. post. Men – forkert postnummer. Her gik det op for mig, at alle klasser ikke nødvendigvis har samme 1. post. – Så lærte jeg det. Og når han sagde ”de hurtigste”, var det naturligvis de hurtigste i ens egen klasse. Jeg har dog senere med succes benyttet hans råd, sidst ved Jættemilen 2010, hvor jeg klippede 1. posten som nr. 3-4 stykker, hvorefter jeg gav den gas på sløjferne og kom med helt frem. Senere, under samme løb, var jeg alene sammen med en svensker som pludselig udbrød ” fy fan jeg har ondt i benet” hvortil jeg svarede at det var vel nok ærgerligt, men tænkte, så nu sætter jeg ham, og som tænkt så gjort, på næste stræk løb jeg fra ham. Det viste sig senere at på det tidspunkt var jeg forrest i løbet, men desværre tog jeg det for let til næstsidste post, som jeg bommede, og i mål var der kommet en nordmand og svensker, som var gået forbi mig under bommet,- ærgerligt. Da den første skuffelse havde lagt sig, var jeg alligevel godt tilfreds med løbet, som havde været meget underholdende, og endnu engang vist mig, at det er vigtigt at holde koncentrationen helt til målstregen.

Efterhånden har jeg været alle fejlene igennem, men laver stadigvæk nogle store bom, hvor jeg kommer godt omkring og bruger lang tid.

Nicolai forklarer mig så venligt, at forskellen på en god og en dårlig løber er, at den gode efter ganske kort tid erkender bommet og får rettet op, mens den dårlige- ja, han bruger lang tid !! Men ellers er det dejligt at få gode råd af drengene. Så er det bare at udføre dem i praksis og lære af fejlene, - og når det går helt galt, må jeg ty til Lisbet og få ”krisehjælp”.

Nå, uanset de mange ”udfordringer” på banen er O-løb en rigtig god kombination af fysik og hjernevirksomhed som giver mig stor glæde, og jeg håber at kunne fortsætte mange år endnu.

Endelig vil jeg gerne takke for den pæne modtagelse, vi har fået i klubben, trods vores status som 1. generations tilflyttere.

Finn Hørup Nielsen

O-kalender 2011

Dato: **Arrangement:** **Arrangør:** **Sted:** **Banelægger/
tilmelding:**

September 2011:

3.	Klubløb	Vendelboerne	Tornby	E.Fuglsang-D
7.	NJM Nat 1	Rold Skov OK	Skørpinglund	2.9.2011
14.	NJM Nat 2	Mariager Fj.OK	Hanehøj	9.9.2011
18.	3.og4.div.match	Aalborg OK	Bulbjerg	9.9.2011
21	NJM Nat 3	Aalborg OK	Vester Aslund	16.9.2011
24.	Klubløb	Vendelboerne	Tornby	Jan Petersen
25.	B-løb og 1.og 2.div. op/ned	Nordvest OK	Tved Plantage	16.9.2011
28.	NOU Klub Nat	St.Binderup OK	Vesterris	
29.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl.18.30

Oktober 2011:

1.	SOK-Rogaining	Silkeborg O	Silkeborgskovene	23.9.2011
2.	2/3 og 3/4 div. op/ned, B-løb	Horsens OK	Stagsrode	23.9.2011
5.	Natteravnen 1	Skive AMOK	Skive Plant. syd	
6.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
9.	Divisionsfinale	St. Binderup OK	Vester Thorup	
12.	Natteravnen 2	Viborg OK	Broddingbjerg	
13.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
15.	Rebild Adventure	Rold Skov OK	Skørping	7.10.2011
16.	Rebild Adventure	Rold Skov OK	Rold Vælderskov	7.10.2011
19.	Natteravnen 3	Karup OK	Donsø Sande	
23.	Klubløb	Vendelboerne	Bjergby	Ole Thomsen
23.	Løvfaldsløbet	Silkeborg OK	Silkeb.Nordskov	14.10.2011
26.	Natteravnen 4	Vestj.Orient.klub	- ???	
27.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
30.	Nordj.Mestersk.dag	Vendelboerne	Tverst.Klitpl.	Jens/Erik/ Mogens

November 2011:

3.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
5.	Efterårsstafet	Mariager Fj.OK	Als Odde	
10.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
13.	KLUB-Dag	Aalborg P.I. o-afd.	Rold Sk.Jægersborg	
17.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30

November 2011:

20.	Klubløb	Vendelboerne	Sæby eller Bangsbo	Finn Hørup
24.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30

December 2011:

1.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
8.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
11.	Klubløb-Juleløb	Vendelboerne	Tornby	Bent Skjoldb.
31.	Nytårsløb	Vendelboerne	Tolne	Mogens Chr.

Medlemsnyt



VELKOMMEN til nye medlemmer:

Thorkild Holm Pedersen, Skovbrynet 24, 9900 Frederikshavn,
tlf. 98439858

Johanne Møller Nygaard, Majsvangen 3, 9800 Hjørring, tlf. 98982224/
20952243

Bruno Pedersen, Nørrelund 9, 9870 Sindal, tlf. 72690885

Emma Christiane Pedersen, Nørrelund 9, 9870 Sindal, tlf. 72690885

Gustav Christian Pedersen, Nørrelund 9, 9870 Sindal, tlf. 72690885

Tine Pedersen, Nørrelund 9, 9870 Sindal, tlf. 72690885

Rasmus Højer Larsen, Bredgade 107, 9830 Tårs, tlf. 28945979

Susanne Gjedsig Thomsen, Kirkebådsvej 17, 3200 Helsingø,
tlf. 22836554

Bo Lyngby Larsen, Kastanievej 6, 9800 Hjørring, tlf. 20680877