

# VENDEPOSTEN

MEDLEMSHÆFTE FOR ORIENTERINGSKLUBBEN VENDELBOERNE

NR. 3 September 2010 36. ÅRGANG

## God rådgivning til hele Danmark

Hos Løberen får du en grundlig og seriøs vejledning, uden at det koster ekstra.

Du bliver vejledt af erfarne løbere og fysioterapeuter, som alle har et indgående kendskab til vores produkter.

Om du er eliteløber eller motionist spiller ingen rolle, vi gør altid vores bedste for at hjælpe dig.

Velkommen  
hos Løberen



[www.loberen.dk](http://www.loberen.dk)

Estbjerg · Lyngby · Roskilde · Vejle · Aalborg · Århus



Slovenien juli 2010  
- se vores stander

 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:

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

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

### Kortudvalget og PRudvalget:

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 150. Tryk: PrintNord, Vrå

Klublokaler: Højene Skole

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

Næste nr. af VENDEPOSTEN udkommer i

December 2010

Sidste frist for indlevering af stof til bladet er 28.11.2010

<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.

## **Vestjysk 2-dages.**

I weekenden 26-27. juni var der vestjysk 2-dages arrangeret af Vestjysk Orienteringsklub i Holstebro. Igen i år var vi med, det er ved at være en tradition at deltage i det vestjyske.

Begge dage var løbene i Husby Klitplantage, første dag i den østlige del og sidste dag i den vestlige del og den samme stævneplads blev benyttet begge dage.

Fra "Vendelboerne" deltog Kjeld, Lene, Ellen, Ole og os. Der var sprint løb i Lemvig by fredag d. 25. juni, ingen af os deltog her. Der var fristart begge dage, man bestemmer selv sit starttidspunkt inden for et bestemt tidsinterval. Første dagens løb var mere eller mindre i åben gran/fyr skov med en del stier, må nok betragtes som det letteste løb i den weekend. Anden dagen løb vi i fyr/klit bevoksninger og for at det ikke skal være løgn var 2 poster blevet forbyttet, så det gav lidt problemer. Det endte med at løbsledelsen måtte annullere de to første poster så starten først regnes fra post 3.

Det blev ikke til topplaceringer til Vendelboerne, vi var i "hård" konkurrence med en del unge løbere fra Japan, New Zealand, Sydafrika m. fl., de var med for at træne i det jyske klitteræn, inden Junior VM, som startede i den følgende weekend.

Alt i alt et par gode dage i det vestjyske, med fine oplevelser og godt vejr. Ærgerligt at ikke flere fra klubben deltager i de åbne løb, de ved ikke hvilken oplevelser de går glip af.

## **Kirsten og Aage**

## **Start på gymnastik**

Finder sted torsdag den 28. oktober på Holmegårdskolen kl. 18.30 med **Anni som instruktør.**



stisk flot vue. Vendelboerne var repræsenteret af 6 løbere. Vivi vandt sin klasse, og Svend blev nr. 2 i sin.

Det var lidt om hvad Ellen og jeg sportsmæssigt har bedrevet i løbet af sommeren. Vi har virkelig nydt de mange forskellige arrangementer, og bør også være taknemmelig for at vi både helbredsmæssigt og af andre årsager, har mulighed for at dyrke vor foretrukne sport. Resultatmæssigt har det budt på enkelte placeringer fremme i feltet, men det har ikke alene været det, der har drevet os. Vi nyder samværet med ligesindede ”tåber”, og mange af dem møder vi igen og igen, og hver gang håber man på en ny ”skalp”.

I skrivende stund er vi ved at overveje en tur til Portugal i marts måned, så den nye sæson er ved at blive ”løbet” i gang.

**Ole F.**

### Medlemsnyt



### VELKOMMEN til nye medlemmer:

Thomas Haugaard, H21, Mimersvej 1, 9900 Frederikshavn, tlf. 2099 6090

Mette Allerslev, D21, Krokusvej 10, 9870 Sindal, tlf. 6154 2972

Søren Sejrsild Nielsen, H21, Halvorsmindevej 129B, 9800 Hjørring tlf.  
4038 2733

Mads Sørensen, H-10, Krogsgårdsvej 55, Hvam, 8620 Kjellerup, tlf.  
4491 7404

### Adresseændring:

Lene Bendtsen, Lindholm Brygge 30 8. lejl. 4, 9400 Nørresundby

Der er nu 139 medlemmer, heraf 6 passive.

### To skridt frem – og eet tilbage.

Tilbage i 2007 vedtog vi en vision, som bl.a. indeholdt, at vi i 2010 ville befinde os i den bedste halvdel af 2. division. Rigtigt meget er sket siden, om end vi ikke helt er i spidsen af 2. division. Knap nok, vil være den positive udlægning.

Det startede ellers godt med en suveræn oprykning til 3. division efter en lang årrække i 4. division. Oprykningen fandt sted i Silkeborg Nordskov, hvor vi den 7. oktober 2007 tog det hele og rykkede op i 3. division.

Året efter, den 25. maj 2008 tog vi i første match føringen i 3. division. Igen var det Silkeborg, der lagde skov til, denne gang i Silkeborg Vester-skov. Trods Silkeborgskovenes ganske anderledes terræn, sammenlignet med vores hjemlige klitplantager, så er det åbenbart favoritterræn for Vendelboer. Vi kan det der med 5 meterkurver og svær orientering.

Lidt anderledes har vi det med terrænerne ved Herning. Der har vi før haft problemer med at samle både løbere og point. Den 19. september stillede en lille flok Vendelboer op til 2. match i 2010. De kæmpede en brav kamp og tog de point, de kunne opnå, men ak, de var ikke nok. Der manglede løbere i mange klasser, og vi må nu sande, at vi, i stedet for at prøve at rykke op, skal forsvare vores plads i 3. division.

Jeg kan ikke lade være med at tænke lidt over, om der er noget om titlen til en tv-serie: Hvor fanden er Herning.

Vi har i alt fald svært ved at samle folk til divisionsmatcherne, når de afvikles i Herning.

Så der står vi nu. Nedrykningstruede med brunkulslejerne i Herning som et symbol på exit fra 3. division. Det er nu vi skal være taknemmelige for at være vendelboer, vi er nemlig ”intj såen å sæj skj te” Jeg vil minde om verset om vendelbotræet:

”A ka bøwes,  
hvis det behøves,  
osse uen å forskrækkes,  
men a ka intj knækkes”

Det kommer nemlig slet ikke til at gå så galt. **Den 31. oktober er der nemlig op/nedrykningsmatch mellem 3. og 4. division.** Her er der brug for alle m/k, så vi kan forsvare vores plads i 3. division, vi har ikke noget at gøre i 4. division.

Og det vil lykkes for os, det er nemlig på hjemmebane, vi skal til Silkeborg, vores favoritterræn, vores succester-ræn. **Silkeborg Vesterskov** lægger terræn til matchen og så skal vi nok klare os. Det har vi gjort før, og det gør vi igen. Lad os ranke ryggen efter storm, og vise hvad vendelboer er gjort af.

To skridt – og eet tilbage.  
Bliv stående og tag to skridt frem.....

Med venlig hilsen  
**Kjeld Arildsen**



## Guldmedaljer til orienteringsløbere

Ikke bare ungdomslandsholdet høster medaljer – de lokale løbere kan også. Weekendens divisionsmatch i Haunstrup vest for Herning er blot det seneste af en række løb, hvor der har været deltagelse fra OK Vendelboerne: De lokale o-løbere skulle kæmpe mod Karup OK, Nordvest og Randers OK om vigtige point for fortsat at befinde sig sikkert i 3. division. Ud af klubbens 140 medlemmer var der imidlertid kun ca. 20, der havde mulighed for at stille op til start i det vestjyske. En ihærdig indsats af de fremmødte var imidlertid ikke nok – klubben måtte lade sig nøje med en sammenlagt sidsteplads i matchen.

Desto vigtigere bliver det at møde talstærkt op til **sæsonens sidste match**, der afvikles **den 31. oktober i Vesterskoven nær Silkeborg**. Her afgøres det, hvem der rykker op og ned til henholdsvis 2. og 4. division! Jo flere løbere der stiller op for klubben, jo flere point kan der løbes hjem til det samlede resultat. Ikke kun topplaceringer tæller – også antallet af løbere på de forskellige baner har betydning.

Tilbage i juni måned var der officiel åbning af det lokale tilbud om at finde vej i skoven ([www.findveji.dk](http://www.findveji.dk)) – nærmere bestemt Vandsted Plantage og Kilden. Projektet er udarbejdet i samarbejde med Dansk Orienteringsforbund med det formål at give andre end orienteringsløbere en mulighed for at finde poster i skoven. Ved indgangen til de to grønne områder er der opsat pæle med en lille metalboks bag på, hvori der ligger pjecer om projektet. Skulle læseren af dette indlæg have lyst til at finde poster i skoven, så kig i boksen! Først i juli måned var Ålborg Orienteringsklub arrangør af JuniorVM. Matchen blev afviklet over 5 dage. Flere af Hjørring OKs medlemmer deltog – både som hjælpere ved afviklingen af mesterskaberne, men også som deltagere i publikumsløbene, hvor ”almindelige” løbere får muligheden for at finde VM posterne.

Det danske juniorlandshold gjorde en rigtig flot figur – vandt 4 guldmedaljer samt en bronze. Tegner godt for fremtiden i dansk orientering.

Midt i juli deltog 9 af klubbens løbere i Læsø 3-dages – et hyggeligt og uheldigt sommerløb, som Viborg Orienteringsklub arrangerer hvert andet år. Et andet traditionelt sommerløb er Slovenien 5 – dages. To løbere fra klubben tilbragte nogle aktive feriedage i den sydøsteuropæiske natur.

Midt i august deltog Peter og Vivi Arildsen i publikumsløbet arrangeret sammen med WOC Tour 2010 (World Orientering Championship) i Trondheim, Norge. Vivi blev den samlede vinder i klassen dame 70. Løbet afvikledes over 5 dage.

deltagere, og vi var den næst største gruppe kun overgået af Frankrig. Her kunne vi igen glæde os over at være sammen med Susanne og Jens. Vi var indkvarteret i et Hostel i Kamnik sammen med andre o-løbere bl.a. fra Spanien og Østrig.

Det er meget spændende at løbe i fremmede omgivelser, og det kan bestemt være noget af en udfordring, men i bund og grund er o-løb på mange måder ens, uanset hvor i verden det foregår, så ingen bør afholde sig fra at prøve. Vi havde fået lov til at medbringe et af klubbens telte og en klubstander og med hjælp af forbundets lange formand lykkedes det os at komme hjem med teltet helt uskadt, men der blev også passet godt på det! Forbundsformanden så måske også en stor fordel i at teltet var helt, da hans klub ikke havde medbragt et telt, og derfor måtte søge ly hos Vendelboerne!

Bortset fra førstedagen havde vi et utroligt flot vejr, og vi havde mange dejlige ture rundt i området. Der blev også til en tur ind til hovedstaden Ljubljana, som er en meget spændende by. Både mad og ophold kunne vi få til en rimelig pris.

10 – 13. august var vi med i Sydvestjysk 5 dages. Det var et arrangement, der blev afviklet som publikumsløb i forbindelse med WM/JM for skovfolk. Vi havde indkvarteret os i en hytte på Henne By Camping. Arrangementet var delt op i en sprint etape i Varde by og 4 løb i h.h.v. Gødel bjerge i nord kanten af Nymindegab Kaserne, Kærgård, Blåbjerg og Nymindegab. Vi oplevede igen nogle gode løb, som bortset fra Blåbjerg foregik på nytegnede kort.

Den 21. august var jeg sammen med Finn Hørup og Bent Skjoldborg til JFM stafet i Fussingø. Jeg må med stor beskæmmelse erkende, at jeg her leverede sæsonens dårligste resultat, og ikke mindst på grund af min dårlige indsats, havnede vi langt nede på resultatlisten.

Den 22. august var vi 13 Vendelboer, der deltog i JFM Klassisk i Ålum. Flere af klubbens medlemmer lavede flotte resultatet. Nanna blev nr. 1 i D21-B, Ellen blev nr. 2 i D65-, Erik blev nr. 3 i H55- og samme placering fik Svend i H75-. I D70- blev Vivi nr. 4.

Den 28. august var vi til DM-Mellem ved Sukkertoppen (Færch Plantage) ved Gl. Ry. Fra stævnepladsen var der en utrolig flot udsigt ud over det midtjyske skov- og søområde. 8 Vendelboer deltog og Vivi blev nr. 2 i sin klasse.

Den 5. september deltog vi sammen med de øvrige Thomsener fra klubben i B-løb i Vidum Skov ved Aunbjerg vest for Kjellerup. Her lykkedes det mig at vinde min bane.

Den 12. september deltog vi i DM Lang i ”Søskoven” som er en del af Grib-skov. Stævnepladsen lå ud mod vestsiden af Esrum Sø og det var et fanta-

## En forrygende O-sommer.

Det er utroligt hvad man kan bruge af tid på orienteringssporten, og jeg vil kalde det kvalitetstid. Det giver masser af motion, masser af socialt liv sammen med ligesindede og som en sidegevinst er der masser af turist oplevelser.

Vi startede sommeren med at deltage i Vestjysk 2-dages i Husby Klitplantage, og havde lejet os ind i en lille campinghytte på Vedersø Camping. Det var dejligt nært ved løbsområdet. Vi havde den store fornøjelse at Susanne, vores ældste ”barn”, og hendes mand Jens, og søn også deltog.

Husby Klitplantage er et utroligt spændende og udfordrende område at finde rundt i. Det er også svært, og det kræver virkelig koncentration fra start til mål. Det måtte en af mine konkurrenter fra OO sande. Han er ellers en meget habil ”orienterer”, men det var alligevel lykkedes ham at få vendt kortet 180 grader med det resultat, at han havnede langt uden for kortet. Han kom først på ret kurs da han stødte på en af Skov- og Naturstyrelsens standere med foldere over skoven, og ved hjælp af det og et par kirketårne fandt han til stævnepladsen.

Historien kan vel være en trøst for alle vi andre, når vi ”en gang imellem” laver et lille bom.

De første dage i juli deltog vi i 5 af publikums løbene ved Junior WM (JWOC), og samtidig havde vi meldt os som postvagt. Det var en meget fin oplevelse, og vi kunne glæde os over de mange flotte danske resultater.

Der var lavet utrolig spændende baner til publikums løbene. Bl.a. løb i sprint på universitetsområdet. Sprint er en anderledes måde at løbe orienteringsløb på, men meget spændende. Det kan bestemt anbefales, og måske skulle vi prøve at lave et sprintarrangement til et af klubbens træningsløb.

15 – 17. juli var vi på Læsø, hvor Viborg Orienteringsklub havde lavet et meget flot stævne med en sprintetape i Vesterø og to løb i klitplantagen. Der var lagt stor vægt på det sociale, således sluttede førstedagens sprintetape på Strandgårdens område, hvor vi bag efter kunne købe aftensmad til rimelige penge. Anden dagen blev afsluttet med fællesgrill og præmieoverrækkelse på Vesterø Camping, hvor de fleste af deltagerne var indkvarteret. Vi var 9 ”Vendelboer”, der deltog, og alle var enige om, at arrangementet var helt i top. Vi kan varmt anbefale at prøve det når det igen afvikles i 2012. I kan se billeder fra arrangementet på Viborg’s hjemmeside.

Vores helt store o-oplevelse var da vi for andet år i træk deltog i et 5-dages løb i Slovenien. Løbet blev i år afholdt på Velika Planina, ”Det store Plateau”, og på to af etaperne løb vi i 1600 m’s højde. Der var mange danske

At o-løbere kan andet end finde poster, beviste et af klubbens medlemmer, Åse Møl. Hun deltog i arrangementet Copenhagen Challenge: En lille ”hyggetur” med 3,8 km svømning, 180 km på cykel og afslutningsvis en hel maraton. Åse gennemførte i flot stil på 12 timer og 50 minutter. Weekenden efter var der Jysk Fynsk Mesterskab i stafet og klassisk. Løbene blev afviklet i Fussingø og Ålum nær Randers. På stafetsiden tog det garvede trekløver Vivi og Peter Arildsen samt Svend Brøns Pedersen bronzemedaljen med hjem til Hjørring.

Dagen efter blev de klassiske distancer afviklet. Her vandt Nanna Christensen guld i klassen dame21-B og Ellen Thomsen tog sølv i dame 65. Erik Pedersen og Svend Brøns Pedersen fik begge bronze i henholdsvis herre55 og 75.

Forrige weekend var det så tid til Danmarks mesterskaberne. Stævnet var arrangeret af FIF Hillerød. I stafetten om lørdagen slog vores lokale eliteløbere til igen: Vivi og Peter Arildsen samt Svend Brøns vandt bronze. Rigtig flot i betragtning af at guldvinderne hver især var ca. 15 år yngre end vore lokale medaljehøstere.

Søndag gjaldt det den klassiske distance. Her var OK Vendelboerne igen repræsenteret på sejrsskamlen og atter var det Vivi Arildsen der flot og sikkert løb sig til en guldmedalje i dame70 mens Svend Brøns Pedersen i fin stil tog sølvet med hjem i herre75.

I OK Vendelboerne som i alle andre klubber arbejder man hele tiden med rekruttering af nye medlemmer. Mandag den 13. september var klubben inviteret på Lundergaardskolen af idrætslærerne. 8. årgang skulle introduceres til o-sporten. Foruden Vivi og Peter Arildsen deltog Dansk Orienteringsforbunds breddekonsulent Gert Nielsen. Han var i byen i forbindelse med Projekt Skolesports inspirationsdag på UCN. Eleverne prøvede kræfter med de ovenfor omtalte poster i Kilden.

OK Vendelboerne håber gennem dette og andre tiltag at skabe interesse for orienteringssporten.

Orienteringsløb er for alle – uanset alder, køn og kondition. Orientering er både for motionisten og for eliteløberen. Til alle løb – klubløb såvel som stævner og mesterskaber - er der baner af varierende sværhedsgrad og længde. Der vil altid være en bane, der passer til den individuelle person.

Der er mulighed for at snuse til o-sporten til klubløbet i Ålbæk Plantage den 25. september. Interesserede kan checke hjemmesiden [www.ok-vendelboerne.dk](http://www.ok-vendelboerne.dk) eller ringe til Peter Arildsen på tlf.98926679 for nærmere oplysninger.

**Hanne Bak-Mikkelsen**

## O-kalender 2010

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

### Oktober 2010:

3.	Klubløb	OK Vendelboerne	Tversted Pl.	Finn Mengel-J
6.	Natteravnen 1	Skive AMOK	Skive Pl.Nordøst	3.10.2010
10.	Klubløb	OK Vendelboerne	Råbjerg	Ivar Aagård-H
13.	Natteravnen 2	Karup OK	Kompedal Nord	6.10.2010
15.	Rebild Advent.Rold Skov	OK	Skørping By	8.10.2010
16.	Rebild Advent.Rold Skov	OK	Rold Fællesskov/ St.Øksø	8.10.2010
17.	Rebild Advent.Rold Skov	OK	Rebild Bakker	8.10.2010
20.	Natteravnen 3	Vestjysk O-klub	Ølgryde	13.10.2010
24.	NJM-Dag	Nordvest OK	Tvorup Øst	14.10.2010
27.	Natteravnen 4	Viborg OK	Neckelmann/ Skrikes Plantage	26.10.2010
28.	Gymnastik	OK Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
31.	<b>Div.match</b>	Silkeborg OK	Vesterskoven	

**2/3, 3/4**

### November 2010:

4.	Gymnastik	OK Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
7.	KLUB-dag	Aalborg OK	Lundby Bakker	
11.	Gymnastik	OK Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
13.	Efterårsstafet	Mariager Fj.OK	Ålum	
18.	Gymnastik	OK Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
20.	Klubløb	OK Vendelboerne	Bangsbo	Finn Hørup
25.	Gymnastik	OK Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
27.	Juleløb	Mariager Fj.OK	Ravns Graner	

### December 2010:

2.	Gymnastik	OK Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
9.	Gymnastik	OK Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
12.	Klub/juleløb	OK Vendelboerne	Tornby	Bent Skjoldborg
16.	Gymnastik	OK Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
31.	Klub/nyårsløb	OK Vendelboerne	Tolne	Mogens Christensen

Træningsløb i Nordkredsen finder du via dette link:

<http://www.aalborgorienteringsklub.dk/asp/loeb/loeb.asp>

### **Starttider ved Vendelboernes Klubløb:**

Lørdage: kl. 13.00-13.30. Søndage: kl. 09.30-10.00. Torsdage: kl. 18.00-18.30

Ændringer til disse tidspunkter/steder vil blive sendt pr. mail til klubbens medlemmer, - ligeledes vil klubbens hjemmeside, ok-vendelboerne.dk blive opdateret ved ændringer til o-kalenderen.

Oplysning om startsted kan ses i det ugentlige nyhedsbrev. Ønsker du kørsel eller eventuelt kan tage passagerer med og hvor mange, ring til Peter Arildsen tlf. 9892 6679.

Det koster normalt 20,00 kr. at deltage i naboklubbernes løb.

Tilmelding til åbne løbe sker **via O-service** eller til: Peter Arildsen, tlf. 98 92 66 79, eller på e-post til: [peter@arildsen.dk](mailto:peter@arildsen.dk) senest kl. 18.00 på sidste tilmeldingsdag, - **men meget gerne meget tidligere.**

Samtidig bedes du meddele, om du ønsker kørsel eller eventuelt kan tage passagerer med og hvor mange.

Alle er velkomne til at deltage i åbne løb, også begyndere. Der er altid en bane, der passer til dit niveau og din alder.

### **Obs!**

Husk, du er lige så velkommen til at deltage i naboklubbernes klubløb, som i vores egne, så tag imod disse tilbud.