

VENDEPOSTEN

MEDLEMSHÆFTE FOR ORIENTERINGSKLUBBEN VENDELBOERNE

NR. 1 April 2012 38. ÅRGANG

FORÅRSNYHEDER



GARMIN

**Forerunner
910 XT HR**

Nyt GPS-ur i et nyt
smallere design. Uret
har fået nye funktion
som:

- Strækemåler
- Training Effect
- Barometrisk højdemåler
- Multisportfunktionen
- Vibrationsalarm
- Routes
- Virtual Partner
- Virtual Racer

Pris kr. 3500,-

Det glæder os at
kunne fortælle at
LØBEREN er blevet
sponsor for Løberen
League (junior).



Prøv den nye landsholdstrøje.



Basic LZR O-Shirt

Pris kr. 450,-



Speed LZR O-Shirt

Pris kr. 550,-



**S-lab Fellcross -
unisex**

Løbesko til terræn hvor
profileringen af yderså-
len er endnu kraftigere,
hvilket giver et godt og
sikkert greb på fedtede
underlag.

Pris kr. 1100,-

www.loberen.dk

Esbjerg · Lyngby · Roskilde · Vejle · Ålborg · Århus



**Morgenstemning i Tversted
ved 2-dages 2012**



BESTYRELSEN:

Formand:

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

Næstformand, træningsudvalgsformand og skovudvalgsformand:
Mogens Christensen, Firkløvervej 4, 9800 Hjørring tlf. 98 91 10 40
E-mail: dor4@ofir.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.: 9001 1400028989

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

Kortudvalgsformand:
Susanne Arildsen, Blokvej 20, 9800 Hjørring tlf. 98 92 87 89
E-mail: susanne_arildsen@hotmail.com

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

August 2012

Sidste frist for indlevering af stof til bladet er 30. juli 2012

<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.



Stævnepladsen i Tversted marts 2012



Skole O-løb i Bjergby marts 2012



Findveji

Lørdag den 28.4. indvies de faste poster i Lilleheden. Posterne bliver sat ud i samarbejde med Hjørring Kommune, og der bliver en festlig indvielse med borgmesteren (?). Vi håber på nye løbere og vil derfor de følgende lørdage lave rekruteringsløb ifm. løbene.

Fælles klubtur til Silkeborg den 18., 19. og 20. maj

I lighed med sidste år skal vi på klubtur til Silkeborg, hvor **klubben der laver O-teknisk træning fredag og lørdag, og Gudenådyst søndag.** Vi arbejder på at finde overnatning. Alle spejderhytter er for længst lejet ud, - desværre. Nærmere herom senere.

Sct. Hans løb torsdag den 21.6. kl. 18 i Tversted .

Løbet bliver et point-løb, hvor der er sat et bestemt antal poster i skoven, som giver point alt efter sværhedsgrad og afstand fra start. Det gælder om at samle så mange point som muligt på 1 time.

Efter løbet er der pølser mm.



**Div.match i Kollerup den 18. marts 2012
- Vi fører stadig 3. division**

Børnebaner

En formiddag i november måned kørte Lene Bank og jeg til Tolne skov, for at planlægge ruten til børnebanen, som skulle benyttes til 2-dags lørdag d. 10. marts. Vi fastlagde, hvor på stævnepladsen vi ønskede at placere os, samt fandt ud af hvilken vej ruten skulle gå, og hvor de enkelte poster skulle være. Vi tænkte både på store og små børn, og lavede lidt udfordringer undervejs gennem terrænet. Vi havde en skøn tur i skoven. Derefter kørte vi videre til Tversted plantage, hvor vi spiste vores medbragte madpakker i naturen. Igen fandt vi ud af, hvordan banen skulle være og hvor vi skulle placere os. Vi havde nu fået lavet to fine ruter i forskellige terræn. Vi tog ud i Lenes dejlige sommerhus i Tversted, hvor vi fik varmen, mens vi fastsatte ruterne på kortet, mens vi præcis kunne huske, hvor vi havde placeret dem. Det er første gang jeg har været med til at planlægge ruterne, hvilket var virkelig spændende og lærerigt.

Så blev det lørdag den 10. marts. Lene, Johanne og jeg satte posterne ud om formiddagen og snitslinger mellem alle posterne, så børnene selv kunne vælge om de ville benytte kortet eller følge snitslingerne. Vi åbnede for børnebanerne til middag, hvor børnene kom hen til os, fik et kort med figurer af fx en blomst, kat eller elefant, hvor de så ved den enkelte post skulle klippe i figuren på papiret. Vi skrev børnenes navne, alder og klubnavnet op, så vi vidste hvem vi havde i skoven. Når børnene havde gennemført løbet kunne de vælge en lille præmie i form af nøglering, blyant, krus, puslespil eller andet. Banen var meget eftertragtet. Ca. 95 børn fra alderen 2 – 16 havde prøvet banen. Enkelte børn havde en voksen med rundt, hvor andre gik eller løb flere sammen. Det havde været en super god dag.

Om eftermiddagen fortsatte Lene til Tversted, hvor hun fik sat posterne op til om søndagen. Lene og jeg mødtes igen søndag morgen, hvor vi fik stillet klar med telt, banner, borde og stole til endnu en dag med børnebaner. Også denne dag kom mange børn og prøvede turen i skoven. Alle virkede meget tilfredse og vi havde sammen haft nogle fantastiske dage i skoven.

Nanna



Yemen

I aften, onsdag den 28.3. skal Susanne og Ivar Aagaard-Hansen fortælle om deres tur til Yemen.

Vi glæder os og bringer nogle billeder fra deres tur.



Hotel

Og jeg tror de fleste af os er klar igen om to år. Annis datter Eva, der tog et enormt nap i kiosken begge dage, erklærede sig i hvert fald parat igen om 2 år. Og hvis jeg har noget med kiosken at gøre til den tid, er hun selvskreven. Hun kan få ekspederet kunderne venligt og hurtigt, ingen slinger i valsen der. Det var en fornøjelse at have hende med – foruden Carina og Sophie. Nye ansigter bag disken, og det var vi gamles indtryk, at de faktisk hyggede sig med opgaven.

Sluttelig endnu engang tak til alle i kioskfunktionen for jeres indsats – både damerne, el og vandforsyningen samt bydrengen.

Hilsen kioskmutter.

Og så var der den lille norske dreng, der kom begge dage og skulle have ”2 pølser med brød uden pølser”.



Yemen

Fra NVOK—Nordvest OK i Thisted:

Et af de første forårstegn og dermed slut på en møjsommelig vinter er bl.a. Nordjysk 2-dages. Mange o-løbere synes det er dejligt på den måde at starte sæsonen, især løbere fra Norge og Sverige kommer og er med til at give en god stemning sammen med de indenlandske løbere.

Jens og jeg har ofte deltaget men som regel kun den ene dag. I år var det dog anderledes, idet vores formand, Jane, af Lene Bank Hansen havde fået et meget generøst tilbud om at låne hendes sommerhus og indbyde andre NVOK'ere til overnatning –Jens og jeg var blandt de heldige, og vi blev i alt 8 fra NVOK .

Med så fint et tilbud blev vi noget ambitiøse og ville tage både fortræning og 2-dages.

Så vi ankom til fortræning i Aalbæk fredag, den 9. og blev budt velkommen til start af Vivi, Peter og Aage. Det blev nu kun mig, som startede, da Jens havde fået noget maveonde, det var synd for ham, men jeg havde en god tur i skoven og kunne med god samvittighed holde hygge fredag aften.

Lørdag skulle vi løbe i Tolne Skov, Jens var ikke helt stabil i maven, så han blev i nærheden af sommerhuset. Da vi gik fra P i Tolne til stævneplads følte jeg mig hensat til min barndoms årlige skoleudflugt, hvor vi gik fra jernbanen op til Pavillonen. Men jeg havde glemt bakkerne. Kurvebilledet er rigt, og det sammen med de våde områder var blevet udnyttet rigtig godt af banelæggerne. Et o-løb af de mere vanskelige og udfordrende. Der var vist ikke mange, der kom tørskoet i mål. Jeg kunne i hvert fald først genkende mine sko næste dag efter mudderet var banket af. Vejret var op ad dagen blevet lidt køligt og fugtigt, så vi havde travlt med at komme tilbage til Lenes hus og gøre klar til store hyggeaften sammen med Lene.

Søndag og sidste dag oprandt med en smule sol, og vi drog mod Tversted Plantage, hvor også Jens var med og fik rørt benene. Også gode baner i Tversted og heldigvis noget mere humane end i Tolne.

Så jeg vil slutte med at takke vendelboerne for 3 gode løbsdage og ikke mindst Lene for husly, og så vil vi vente på de første forårstegn i 2013.

Mange o-hilsner
Else Roesgaard



Start ved 2-dages

En enkelt lille ting gik ikke helt glat: Kaffeforsyning! Nu er det jo ikke ”instant coffe” – kaffe her og nu og når som helst – vi langer over disken i kiosken. Om morgenen skal der først stilles op, rigges vand og strøm til, før vi er klar og brygger til lager, så vi kan efterkomme kundernes behov foruden funktionærernes. Foruden alt det andet vi skal have klar til åbning. Trods forsøg på at formidle til alle, at man skulle medbringe kaffe hjemmefra fra morgenstunden for at imødegå en sådan situation, var der kaffetørstige sjæle, der måtte gå forgæves i første forsøg på at få en kop mokka. Beklager. Og hen på formiddagen var den gal igen – men vi kunne simpelthen ikke følge med efterspørgselen. Helt vildt. 15 fyldte kander blev solgt så hurtigt, at de tre kaffemaskiner ikke kunne følge trop med at lave nyt. Hvis løsningen skulle være nr. 4 kaffemaskine, skal der både skaffes en generator og en kaffemaskine mere. Klubben råder nu over to kaffemaskiner, den tredje er en privat vi låner. Og det kræver en robust maskine at brygge nonstop i to dage. Mange ord om kaffe – men erfaringen gennem mange år i kiosken viser, at det er et meget populært og eftertragtet nydelsesmiddel. Og abstinenser kan bringe følelser i kog som kaffevand☺

Gik forretningen godt? Jo tak, vi klager ikke. Fik stort set udsolgt af alt – dog er der 3 kasser pølser i fryseren, men 29 kasser fik vi solgt – det er 2610 x 2 pølser m brød. Godt klaret af knap 1700 løbere samt 70-80 officials – ganske vist fordelt på to dage, men alligevel.

De 1700 løbere købte i snit for 27,- kr. i kiosken hver i løbet af de to dage. Er ganske sikker på, det er nordmændenes penge, der sidder løsest i foret, men vi tager imod alt, så længe det er i danske kr.

Løberne fortærede 160 bananer, drak 20 kasser sodavand foruden Nestea, juice, Cocio, kildevand i lange baner – og så lidt øl. Chips og sure strimler forsvandt som dug for solen, foruden alverdens chokolade, Hariboposer, lakridspiber og hvad ved jeg. Men også rugbrødsklapsammen'er er populære. Og masser af grovboller med skinke og salat. Hurtige og enkle at gøre salgsklare, og med rimelig god fortjeneste.

Overskuddet – det fortæller jeg ikke her! Men det kunne godt betåél sæ.



Løst og fast fra kiosken

Atter en fornøjelse at være kioskmutter til Nordjysk 2-dages. Selvfølgelig går der mange m/k timer med projektet – akkurat som med de øvrige opgaver, der skal løses for at stable arrangementet på benene. Vi var 10 kvinder i fuld sving i alderen ca. 10 til godt 80 år – foruden bydrengen Jens, elforsyningen Orla og vandmanden Kaj. De to sidstnævnte gør begge deres ypperste for at servicere os. Orla kom straks med sin spændingsmåler, når en kaffemaskine satte ud. Kunne dermed straks stille diagnosen på manglende strømforsyning. Kaj havde opfundet en udbygning på sin trappetige, der letter håndteringen af de tunge og lidt uhandy vanddunke. Så dejligt. Vi var godt bemandedt og alle havde nok at se til.

Nyt i år var dels fast grund under fødderne – det lykkedes dog en af damerne at skvatte over sine egne ben, selv om gulvet ikke var specielt glat. Heldigvis uden mén for vedkommende☺ Alle var svært tilfredse med ikke at have kolde fødder, og det var betydeligt mere hygiejnisk, eftersom gulvet jo er depotrum. Normalt står varerne ovenpå sorte sække på den bare jord/ mudder!

Nyt var også personalehjørnet. Må vist siges at være ubetinget succes. Aldrig før har det været muligt for kioskpersonalet at sidde ned i løbet af de to dage – altså mens vi er i skoven. Ikke fordi vi sad fast bænket i flere timer denne gang, men søndag, da trængselen stilnede af sad vi faktisk alle ned på en gang og tog en slapper. Dejligt.

Og dejligt var det med liv ovre i hjørnet. Et stort plus at stævnets personale havde et sted at samles – gav social gevinst og sammenhængskraft. Jeg tror, det gør en positiv forskel, at personalebordet er tilgængeligt og åbent i kioskteltet, og ikke gemt væk i et telt for sig.

Og godt for omsætningen i kiosken var det også: Normalt får diverse funktionærer en kop kaffe og et stk. kage, hvis de trænger. I år fik de også kaffe, samt kagekanter! Når man skærer pæne kagestykker til salg, er der altid en smal kant rundt hele kagen, der skæres fra og hidtil er landet i skraldeposen. I år kom det på et fad – i alt 4 topfyldte fade blev det til i løbet af de to dage. Og det blev spist!!!! Og al kagen blev i øvrigt solgt alligevel. God forretning.

O-løb i Bjergby, eller hvad tre pensionister får en tirsdag formiddag til at gå med, eller hvordan Bjergbykortet pludselig fik 75 nye brugere.

En dag i uge 12 blev jeg ringet op fra Bjergby Skole: om vi havde mulighed for at lave et orienteringsløb omkring skolen allerede den kommende tirsdag. Jeg skyndte mig at henvise til Ole Thomsen, som har tegnet kort over og bor i området. Jeg tilbød dog at hjælpe til!

Ole sagde selvfølgelig ja og fik fremstillet 25 laminerede kort med 17 postplaceringer på og han fik fat på postskærme, kompasser og emitbrikker, så jeg skulle bare møde op d. 27 marts i det mest pragtfulde solskin til morgenkaffe og postudsætning.

På skolen var eleverne i 4., 5., og 6. klasse delt op i 25 hold med tre på hvert. Ole gav dem instruktion i brug af kortet, kompasset og brikken og så afsted! De måtte gerne tage posterne i vilkårlig rækkefølge og de syntes, at det var sjovt! Ellen og jeg gik rundt i området og snakkede lidt med børnene undervejs.

Nogen spurtede af sted, andre hyggede sig mere med det, men stort set alle grupper fandt alle posterne inden de kom i mål. De var rigtig glade for at bruge emitbrikkerne og få tider, da de kom tilbage.

Det var en dejlig formiddag for eleverne, for os og for lærerne, og det er altid en god reklame for orienteringssporten, når der sker sådan noget.

Lene Bank Hansen



O-kalender 2012

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

April 2012:

9.	Klubløb	Vendelboerne	Tornby	
14.	DM Nat		Stenderup Nørreskov	
19.	Klubløb	Vendelboerne	Bagterp	Claus Foged
28.	Klubløb	Vendelboerne	Lilleheden Findveji	
29.	1.div.match		Dollerup	20.4./O-service

Maj 2012:

4.	NJM		Blokhus	25.4./O-service
5.	Klubløb	Vendelboerne	Lilleheden	Rekruteringsløb
12.	Klubløb	Vendelboerne	Lilleheden	Rekruteringsløb
17.	NJM Stafet	Skovkarlene	Rold Vælderskov	O-service
18.	Fællestur/O-træning		Silkeborg	
19.	Fællestur/O-træning		Silkeborg	
20.	Gudenå dysten	Silkeborg	Silkeborg	O-service
31.	Klubløb	Vendelboerne	Bjergene	Finn Mengel-J

Juni 2012:

7.	Klubløb	Vendelboerne	Uggerby Øst	Poul Henning P.
14.	Klubløb	Vendelboerne	Tornby	Bent Skjoldborg
16.	JFM Sprint			O-service
17.	Klitløbet	Nordvest	Lild Plantage	7.6./O-service
21.	Klubløb/Sct.Hans	Vendelboerne	Tversted	Lene Bank
23.	Vestjysk 2-dages			O-service
24.	Vestjysk 2-dages			O-service

Juli 2012:

1.	Klubløb	Vendelboerne	Bunken	Jan Petersen
13.	Vikingedyst /sprint		Starup Hede	O-service
14.	Vikingedyst 1.etape		Haderslev Vesterskov	O-service
15.	Vikingedyst 2.etape		Sturrsbøl	O-service
18.	Læsø 3-dages		Byrum City	6.7./O-service
19.	Læsø 3-dages		Læsø Klitpl. øst	6.7./O-service
20.	Læsø 3-dages		Læsø Klitpl. midt	6.7./O-service

August 2012:

9.	Klubløb	Vendelboerne	Tolne	
12.	2.+3. Div.match			O-service
16.	Klubløb	Vendelboerne	Uggerby Øst	Aage og Kirsten
18.	JFM Stafet	Aarhus 1900	Bidstrup	O-service
19.	JFM Lang	Mariager Fjord		O-service

Træningsløb i Nordkredsen finder du via dette link:

<http://www.aalborgorienteringsklub.dk/asp/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 kr. 20,00 at deltage i naboklubbernes løb.

Tilmelding til åbne løb sker via **O-service** eller til **Peter Arildsen, tlf. 9892 6679, eller på e-post til: 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 vore egne, - så tag imod disse tilbud.

Medlemsnyt:



VELKOMMEN til nye medlemmer:

Tommy Pasieczny, Skovende Vej 5, Østervrå
Rasmus Klitgaard, Møllevej 34, 9800 Hjørring
Line Kobberup, Virkelyst 8, 9300 Sæby
Søren Sejrsild Nielsen, Halvorsmindevej 129 B, 9800 Hjørring
Sanne Tasja Søgaard, Trollhættanvej 32 st. th, 9800 Hjørring