

VENDEPOSTEN

MEDLEMSHÆFTE FOR ORIENTERINGSKLUBBEN VENDELBOERNE

NR. 1 April 2014 40. ÅRGANG



Nordjysk 2-dages fra Bunken Klitplantage



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: mc@skagerakgroup.com

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

Ungdomsudvalgsformand:

Per Hauge, Beits Vænge 7, 9800 Hjørring tlf. 26 80 54 04
E-mail: per.hauge@stofanet.dk

Materiel og TILMELDING TIL LØB:

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

Klublokaler: Højene Skole

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

<u>Kontingent.</u>	Junior (20 år og yngre)	300,00 kr. pr. år
	Senior (21 år og ældre)	500,00 kr. pr. år
	Familie (med samme adresse)	1.000,00 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.

Bunkevis af baner

Natten mellem fredag d. 14. og lørdag d. 15. marts stormede det en halv pelikan samtidig med at sommerfuglene flaksede rundt i min mave. Holdt teltene – og holdt de baner (45 i alt), som jeg havde lavet gennem næsten 4 måneders arbejde foran computeren og ude i skoven?

Både teltene og banerne holdt (kun toiletvognene var i nattens løb blæst omkuld).

Kl. 11.30 om lørdagen, da de første løbere blev sendt afsted, flaksede sommerfuglene stadigvæk – men de faldt mere og mere til ro, efterhånden som løberne kom i mål. Banerne bestod prøven – og jeg var blevet en erfaring og stor oplevelse rigere.

Opindeligt var det meningen, at jeg skulle ind over banelægningen i Bunken som ”føl”, men pludselig i oktober blev jeg spurgt, om jeg ville stå som ansvarlig for banelægningen. Jeg svarede ”ja”, måske fordi jeg som debutant ikke vidste, hvad jeg gik ind til – og så også fordi jeg fik Jørgen Jensen fra Skagen OK som medbanelægger samt Hans Ingemann Petersen som bane-kontrollant.

Jørgen og jeg aftalte, at jeg lavede banerne og han kommenterede – hvilket han gjorde på både frugtbart og pædagogisk vis. Hans var rigtig god til at holde fast i sin kontrollant-rolle. Blandede sig ikke i banelægningen, men påviste både de gode og de mindre gode elementer – til stor hjælp og inspiration. 3 træningsløb har jeg lavet i min karriere som o-løber (startede i 1965!). Er det grundlag nok for at kaste sig ud i en opgave af denne karakter? Ja, det viste det sig at være. For der er rigtig meget hjælp at hente – ud over erfaring fra rigtig mange orienteringsløb.

Condes er et fantastisk program til skrivebordsorienteringsløb – når man vel at mærke først har lært at bruge det (måske skulle klubben lave et lidt mere intensivt kursusforløb i brugen af Condes, så både de, der allerede nu laver klubløb og de, der (forhåbentligt mange) skal til at komme i gang med det, kan blive fortrolige med programmet).

På DOF's hjemmeside er der også inspiration at hente: klik ind på punktet ”For arrangører” og læs det, der står om ”banelægning”.

Og når vi er ved DOF, så deltog jeg en lørdag i januar i Ringe (og det var det ikke) i et såkaldt DOF-akademi, hvor jeg havde tilmeldt mig et kursus i B-stævnebanelægning. Her lærte jeg utroligt meget om principperne for svære, mellemsvære og lette baner – og fik et særdeles brugbart og inspirerende kompendium med hjem. Humlen var lidt, at i slutningen af januar skulle vi

faktisk være ved at være færdige med banerne – så jeg brugte lidt kræfter på at sige til mig selv, at det var ok, det vi havde lavet – selv om jeg nok ville have gjort noget anderledes, hvis jeg havde været på kursus i efteråret. Næste DOF-akademi finder sted lørdag d. 24. januar 2015. Peter annoncerer – klubben betaler – og det er bare med at komme afsted!

En af de helt store gevinster ved banelægning er turene i skoven. Rekognoscering, ophængning af manillamærker, udsætning af poster – ja selv når de skal samles ind igen. Hvor har jeg dog nydt Bunken i al slags vejr (manillamærkerne blev hængt ud netop de dage i slutningen af januar, hvor sneen lå højt – og smukt).

Det har også været fascinerende at opleve den professionalisme og det gåpåmod, der ligger bag realiseringen af et så stort stævne. At stå på stævnepladsen lørdag formiddag, med de flaksende sommerfugle i maven, og se, hvordan det hele blev bygget op, så der blev skabt rigtigt gode rammer for at de 1500 løbere fik en rigtig positiv oplevelse ud af klitplantagens tætheder, - det var bare alle anstrengelserne værd.

Konklusion: ”det er bår mæ å spøt i æ nævr – å så kåm i gång” (som vi siger i Thy).

Thorkild Holm Pedersen



Banekontrol i Bunken Klitplantage

I efteråret spurgte Kjeld om jeg ville være banekontrol ved årets 2-dages. Det sagde jeg straks ja til, selvom jeg huskede de stærkt udfordrende forhold, jeg havde som banelægger ved NJ2D 2010. Det var sneen, der dengang drillede (det var næsten ikke til at komme frem), så jeg var meget indstillet på, at banelægningen og udsætningen af postsedlerne skulle være afsluttet før snefaldet satte ind. Det kom ikke til at gå sådan.

Banekontrollens opgaver er ikke så kreative som banelæggerens, men er vigtige som kvalitetskontrol i alle led fra skrivebordsplanlægningen, over kontrol af posterne i skoven til kontrol og pakning af de færdige kort.

Kjeld havde sat sig selv på som medbanelægger, men måtte erkende, at han ikke fra Norge kunne varetage den opgave. Det var herefter Thorkild, med god hjælp af Jørgen Jensen fra Skagen Orienteringsklub, der gennemførte banelægningen. Men sneen var faldet, da Thorkild skulle sætte postsedlerne ud. Da jeg nåede ud i skoven, faldt de hvide postsedler sammen med sneen. I mange tilfælde kunne jeg stå på posten uden at se dem. Det lykkedes i løbet af et par ture at finde alle postsedler (132) og få rettet de ganske få postplaceringer, jeg var utilfreds med.

Herefter var det færdiggørelsen af layoutet af de 45 baner, således at trykningen af kortet kunne gennemføres. Det blev en smule hektisk, da der ikke var lang tid fra sidste tilmeldingsfrist for løberne til selve stævnet.

Derefter var det optælling og kontrol af de færdige kort (1600 stk.), svejsning i plasticposer og pakning til starten. Fredag satte vi posterne ud og håbede, at de ikke var blæst væk næste dag hvor belønningen kom: masser af glade løbere overalt!

Søndag samlede vi posterne ind. Samlet er det en jævnt stor arbejdsindsats, men det er sjovt, og man lærer en masse af det. Jeg kan varmt anbefale andre at prøve det, og jeg er klar en anden gang!

Hans Ingemann Petersen





Nybegynderens oplevelser set fra målstregen

For et år siden vidste jeg - måske lidt overdrevet - knap nok, hvad det vil sige at løbe orienteringsløb. Min løbeveninde Ann Dissing var begyndt at prioritere orienteringsløb højere end træningen i løbeklubben og fik mig efter nogle fælles o-løb overbevist om, det er en fascinerende sport.

Der kom nye begreber i min verden, såsom f.eks. 180-graderfejl, døde brikker, Condes og ækvidistance. Emit-systemet og hele det elektroniske tidtagningssystem kom jeg tæt ind på livet af til mit første Nordjysk 2 dages-stævne.

Drog afsted til første stævnedag i Bunken og fandt målområdet (der er måske håb forude mht. mine o-evner), og da alle hjælperne havde indfundet sig, fik vi en introduktion af Jens Buhl om, hvilket arbejde der som funktionsleder lå forud for stævnet. Det være sig alt lige fra mødedeltagelse i stævneplanlægning, materiel klargøring og planlægning og placeringen af målområdet m.m. Han prøvede ihærdigt på at sælge sin funktionslederpost forud for næste stævne om to år, men der var bred enighed om at synes, at Jens bare skulle blive i Nordjylland .

Med al teknikken på plads i form af Emit-aflæsere tilkoblet pc'erne kom "slagsmålet" om placeringen af bordene og Jens' plastikkasser. Vi skulle jo bruge noget til lånebrikkerne, men Jens ville ikke give afkald på en eneste af sine. Godt Møller Sport havde et par tomme skoæsker ☺ Ja, stemningen var god og drillende lige fra starten i målområdet, og da de første små løbere begyndte at komme i mål, var der styr på alle arbejdsopgaver. Vi var tre Emit-piger (ja det må det vel hedde), som skiftedes til at modtage og aflæse. Var der problemer med udstyret i form af døde brikker, forkerte eller uforståelige diskvalificeringer m.m., så stod en veloplagt og meget imødekommende Kristian bagved til at løse eller forklare løberne årsagen. Sidste led, men så afgjort et vigtigt et, var Søren T og Jørgen Holst i teknikvognen. På første løbsdag var der et enkelt nedbrud i it-systemet, og vi så ret hurtigt, hvad det betød. I løbet af ingen tid var der en kæmpe kø af indkommende løbere. En meget koncentreret Søren T fik systemet op at køre igen, og løberne kunne få deres slut- og delstrækstider, og der var ingen sure miner over ventetiden.

Vores kære funktionsleder Jens holdt skarpt øje med, at opløbsstrækningen i målfeltet var fri for uvedkommende – en større opgave i Tornby, fordi granbæltet med sit læ for vinden var en eftertragtet plads lige på den anden side af målet. Herligt at se ham spurte af sted efter "lovovertrædere" med en løftet pegefinger, som må gøre selv Bent Skjoldborg misundelig. I løbet af stævnet blev Jens dog mere og mere usynlig, men igennem hans billeder fra dagen har vi fået et glimt af stævnet set fra andre steder end målområdet - tak for det !

Konklusionen efter de to dage er, at det er en dejlig måde som ny i klubben at møde og lære klubbens medlemmer at kende på, og det er lærerigt at være med i et funktionsområde. **Er klar igen om 2 år.**

Kirsten H. Holdensen

Åbne Baner - Nordjyske 2-dages 2014.03.15-16.

Redaktionen af "Vendeposten" har vist mig og Claus den opmærksomhed at bede om en rapport fra vores bidrag til årets storløb.

Så vidt jeg kan se af mine annaler, er det 3. gang i dette årtusind, at jeg har bestridt jobbet som sælger af de åbne baner efter, at jeg forlod opgaver ved stævnet, som krævede større fysiske indsatser.

Jobbet rummer mange, mange øjeblikke med nærkontakt til løbere i alle aldre, af begge køn med et bredt spektrum af ambitioner fra ønsket om sejr for enhver pris til en form for avanceret spadseretur på en fridag. På andendagen falder der bemærkninger af om gårsdagens forløb og banernes kvalitet. Nogle møder med et stort smil; fra andre høres nu og da et hjertesuk over tabte illusioner. Og alle synes dog at være tilfredse med, at de har deltaget. Og det skal heller ikke skjules, at nogle er gået så vidt som til at komplimentere Claus og mig for at være et par flinke fyre. Hip! Hip!

Claus har udnævnt mig til at være den, der ”ta’r imod” - Han begrundet det med, at jeg skulle være den bedste til at forstå udenlandsk tale. Jeg vil selv mene: sådan da. Jeg må tilstå, at jeg bedst omgås med svensk og tysk tale; engelsk OK, mens vore norske frænders udtale ikke altid tænder forståelsens gnist. Menes der E eller Æ? D eller T? J eller G? U eller Y? og andre lyde kan man også gå galt af. Heldigvis fatter mange hurtigt de kvaler, jeg kan sidde med, og præsenterer kørekort eller sygesikringsbevis, hvoraf både fornavn(e) og efternavn(e) hurtigt kan udlæses. På andendagen havde Claus fået en håndfuld kuglepenn med, og så kunne disse vigtige detaljer indføres af de fremmødte selv. Men blandt dem var der nu og da betænkeligheder ved selv at føre pennen. Forståeligt når man blev præsenteret for en til det ulæselige rædsom klo. Ind imellem fik jeg også et strengt blik, når jeg ikke af mig selv indføjede et ”OK” eller ”IF” ved klubnavnet, hvilket jeg har tilladt mig at udelade – dels fordi det turde være en selvfølgelighed, at man kommer fra en o-klub, når der står et navn i feltet KLUB, og dels - hvor utroligt det end måtte lyde - lå et stort pres på os, når køen havde vokset sig stor. Det gjaldt om at rationalisere tidsforbruget.

Til gengæld er jeg helt sikker på, at Claus sørgede for den rette opkrævning af betalingerne og gennem hele forløbet havde styr på hver en krone. Og at løberen fik udleveret det rette kort.

Denne gang var der fastsat priser på hhv. 100 kr. og 75 kr., som gjorde det langt enklere og hurtigere at foretage de mange vekslinger af de store sedler, som vores udenlandske gæster ofte møder frem med. Måtte fremtidige pris-sætninger følger den samme kurs.

Som alt andet i o-løbsverdenen er ”åbne baner” regelsat.

Der er 5 baner at vælge imellem: lang svær; kort svær; mellemsvær; let; begynder. Disse baner er ikke sammenfaldende med konkurrencebanerne med hensyn til postrækkefølgen, men det er de udsatte poster, der anvendes i nye kombinationer. Åbne Baner er ikke som konkurrencebanerne opdelt i klasser

og køn. Køberne vælger selv hvilken af de tilbudte baner, de vil løbe på. De har heller ikke forud fastsatte starttider, men kan gå direkte til start, hvor starterne så finder ud af et starttidspunkt til dem. Ved købet har løberne også mulighed for at få udleveret en brik til at stemple med ved posterne. Hvis man ønsker at starte begge dage, kan brikken beholdes til dag 2 og afleveres ved mål, når den er aflæst.

Dette år har overrasket med, at købernes antal har fordoblet sig i forhold til de forrige gange, Claus og undertegnede har administreret salget: fra 75-80 stk. til over 160. Det er jo en så overvældende ændring, at det giver anledning til overvejelser om: hvorfor? Vi har drøftet et par muligheder, men har jo ikke noget belæg for deres rigtighed.

Mulighed 1: familiemedlemmer finder ud af, at starttiderne er meget spredt. Ikke alle medlemmer er lige konkurrenceminded. Ok, så køber de mindst ærgerrige (eller dertil beordrede) åbne baner og møder frem til starten for den først startende og kan med deres åbne baner regne med at få starttider, der ligger rimelig tæt på den først startende.

Mulighed 2: en del af gæsterne er måske slet ikke tilmeldt hjemmefra, men er fulgtes med familien eller venner og finder så ud af, at der er en ventetid, som kan udfyldes med en åben bane. Det var karakteristisk, at salget af ”svær bane” nok var det mindste af de krævende baner, mens ”kort svær” og ”mellemsvær” blev de mest sælgende.

Næste gang kunne det være interessant at sammenligne startlisterne for konkurrenceløberne med navnene på køberne af åbne baner. Det kunne ordnes ved, at vi fra beregningen fik de sedler retur, som udskrives til løberne på åbne baner.

Men hvor om alting er, så har det næppe været økonomiske kvaler, som har knuget vore nordiske gæster.

Trods de få kvadratmeter vores virksomhed udfolder sig på bag teltdug og beskeden skiltning, har den budt på mange små hændelser, der forkorter timerne uden kedsomhed.

Afsluttende: vi modtager gerne begge opfordringer til at administrere de åbne baner. Det er en oplevelsesrig beskæftigelse.

Fuglsang og Claus Foged



Gymnastiksæson 2013-2014

Så er gymnastikken igen afsluttet for sæsonen med maner. Vi var 22, som det kan ses på billedet, kun 2 mere for at repræsentere alle deltagerne vinteren igennem.

Annie med sin assistent Eva og af og til Eskild har igen ført os igennem. Hun siger, at hun har været gymnastikinstruktør for os siden 1992, afbrudt af en organistuddannelse og 2 børnefødsler. Hun mener, at alle, der var på holdet den gang, er der endnu, men der har været nogle få andre gennem årene og nye er heldigvis kommet til. Gennemsnitsalderen er omkring 65 og til trods for det, har vi over 100 mavebøjninger hver gang. Vi har også lokket Eva og Annie ud til orienteringsløb og Eva er blevet en god medhjælper i pølseafdelingen ved 2-dages.

Gymnastikken kan vi slet ikke undvære, vi bliver ikke bedre med årene, men forfaldet går langsommere og vi hygger os sammen.

Anne, deltager i gymnastikken siden 1989

Sct. Hans løb torsdag den 19. juni kl. 18 – 18.30 i Tversted

Som de sidste mange år er der Sct. Hans løb i Tversted. Kirsten og Aage Thomsen laver et pointløb, dvs. at løberen skal nå så mange eller så svære poster som muligt på 1 time. Posterne giver point efter afstand og sværhedsgrad.

Efter løbet er der lækker mad, - sandsynligvis grillstegt kød og salater. Nærmere herom senere, også besked om, hvad du selv skal have med.





BETYDER VEJLEDNING NOGET FOR DIG?

"For os er valget af løbesko et spørgsmål om personlig vejledning, der bygger på analyse, kommunikation og erfaring."

© 2010 Løberens Løbetidstimer

Besøg os på www.loberen.dk og find mere information om LØBEREN, artikler om løb eller læs om de seneste nyheder indenfor udstyr til løb.

www.loberen.dk

Esbjerg · Lyngby · Roskilde · Vejle · Ålborg · Århus

