

# VENDEPOSTEN

MEDLEMSHÆFTE FOR ORIENTERINGSKLUBBEN VENDELBOERNE

NR. 1 April 2010 36. ÅRGANG

## FORÅRSKLAR!



**TRETTAK**

### Benskiner

De er forsynet med en polstret, aflang pude foran på skinnebennet for at undgå slag under terrænløb.

Pris kr. 250,-



**TRETTAK**

### O-Stømper

En behagelig og tætsiddende strømpe for ekstra beskyttelse. De er lavet i et slidstærkt og elastisk materiale, der sikrer bedst mulig fit.

Pris kr. 150,-

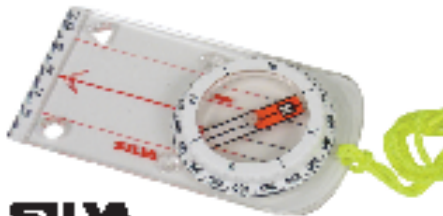


**SILVA**

### 6 Jet Spectra

Tommelfinger kompas med en utrolig stabil kompasnål, der giver sikker orientering i høj fart og i ujævnt terræn. Findes både til højre- og venstre hånd. Skal passe til den hånd du normalt holder kortet i.

Pris kr. 600,-



**SILVA**

### 5 Jet

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

Pris kr. 600,-

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

Estbjerg · Lyngby · Roskilde · Vejle · Aalborg · Århus



Nordjysk 2-dages 2010 - Kirkemilen  
- Så er vi endelig i mål -

 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

Maj 2010

Sidste frist for indlevering af stof til bladet er 9.5.2010.

<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.



Nu er **gymnastikken** slut for denne vinter og Anni fortsætter næste år. Her er fremmødet for sidste gang, hvor Anni fik overrakt en buket blomster. Pga. vejret kneb det med deltagerantallet de sidste gange, - ellers var vi ca. 15 hver gang.





## En rejse i Mongoliet for at se solformørkelse – møde i klublokalet onsdag den 3. marts - ord og flotte fotos ved Ivar Aagaard

Der var god tilslutning til mødet, selv om føret ikke var det allerbedste. Det blev en spændende og udbytterig aften. Ivar og Susanne tog os med på en fin tur. Vi så smukke billeder fra Mongoliet. Vi fik også indtryk af, at de havde været langt borte fra civilisationen for at se en solformørkelse. Bilerne og vejene havde givet en del problemer, som forårsagede sen ankomst til lejrpladserne. Dette indvirkede også på forplejningen. De overnattede dels i lokale jurter, når det var bedst, ellers i telte. Disse jurter bruges af nomaderne, og på et billede så vi 4 kameler lastet med familiens hus, da de skulle flytte deres domicil. Der var ikke mange store byer, men tilsyneladende mange småbyer, derfor heller ikke så mange turistattraktioner. Dog var der en meget speciel seværdighed, et heste mausoleum, bygget til ære for en særlig fin hest, men det blev nu brugt af mange, så der lå heste kranier rundt om det. Mongoliet er et fattigt land med kæmpestore afstande.

Efter fremvisningen var der hyggeligt samvær, hvor snakken gik godt. N.B.: En jurte, der bruges af nomader i Centralasien, er et rundt, kuplet telt af filt eller skind.

### Kirsten Nielsen

### Klitløb

Søndag den 22 nov 2009 var der klubløb i Råbjerg, hvor Ivar Aagaard havde lavet baner i klitterne nord for Råbjerg kirke. Kjeld ringede til mig lørdag eftermiddag og tilbød at være supervisor på ruten, hvis jeg havde lyst.

Selvfølgelig havde jeg det, men jeg var nu lidt nervøs, da vi mødtes søndag. Første post løb jeg da også lidt usikkert til, men derfra gik det post efter post. Undervejs diskuterede vi kompaskurs til næste post, talte skridt og justerede retninger.

Kjeld lærte mig at finde hvor jeg er, ved at tage kompaskurs til 2 punkter jeg kan se både i terræn og på kort.

Jeg har gennem de sidste par år brugt tommelkompass, men havde den dag taget et almindeligt kompas med. Det tog mig lang tid at få kompasset lagt rigtigt, men jeg tror jeg fik lagt kursen mere præcist end jeg plejer, så nu vil jeg øve mig med det.

Terrænet var vådt og tungt, så det var svært at få afstandene til at passe med skridtene, fødderne var våde gennem hele turen, så det var svært at holde varmen, men naturen var storslået, så jeg nød hele turen.

Tak til Ivar for et spændende klitløb og tak til Kjeld for en lærerig tur.

Åse

### Endelig forår.



---

*”Takk til dere Vendelboere  
som sa ja til løp tross mye sne.  
Stevnene forløp jo veldig bra;  
derfor nok et takk skal dere ha.”*

---

Sådan lød det i mailboksen i den forgangne uge. En flok 70 årige fra Larvik-området glædede sig over, at vi trodsede sneen og gennemførte Nordjysk 2-dages 2010. Og der er mange flere positive tilkendegivelser over, at vi gennemførte, det på trods af at konkurrencevilkårene mildest talt ikke var retfærdige. De første i skoven måtte træde spor i den tunge sne og de sidste havde dobbelt fordel af de trådte spor. Det var nemmere at komme frem og sikkert også nemmere at finde posterne, når nu sporene førte direkte til dem.

Alle tog det tunge føre med godt humør, og deltagerne fik nogle meget flotte oplevelser i skoven. Så igen kan vi notere os en succes.

Alle har ydet en sædvanligvis stor indsats i forbindelse med afviklingen.

Især banelæggere og banekontroller har været spændt ekstraordinært hårdt for. Jeg var selv ude og løbe forløb begge dage. Hold da op, hvor var det tungt at komme igennem sneen for at kontrollere de ganske få poster, der var lagt ud på min tur. Og hold da op, hvor må det have været en barsk affære for banelæggere og banekontroller at slæbe poststativer ud til ca. 120 poster. De fortjener al mulig respekt, seje som de er.



Og i månederne før var de ude at sætte manilamærker op, som forsvandt i nye snemængder, hvor efter de måtte sætte nye mærker op og kontrollere dem endnu engang. Nogle siger, at banelæggerholdene kun har været i skoven een gang. I så fald må de være gået i skoven i starten af februar og er først kommet tilbage den 14. marts om eftermiddagen. Velkommen tilbage fra skoven og tak for den helt igennem brave og seje indsats!

Når vi om ganske få måneder tænker tilbage til den strenge vinter, tror jeg på, at vi vil huske alle de dejlige ting ved vinteren. Snelandskab er jo smukt og der har været rig lejlighed

til at prøve færdighederne af på ski. Dejligt! Når alt kommer til alt, har det faktisk været en dejlig vinter. Hvid og kold i mange måneder.



Det har til tider været rigtig træls, men det gode ved det er jo at man har noget at glæde sig til, noget at længes efter. Forår!

Vinteren har nu sluppet sit tag, og pludselig er det blevet forår. Et forår, man lægger mærke til. Vintergækkerne har stået i kø under sneen, og mens der stadig er sne i driverne, kribler det i blomsterne og der er fuld gang i forårstegnene.

Det kribler også i o-folket. Mange af vores klubløb er blevet aflyst og vi savner i den grad at komme ud at røre os, komme i skoven og finde vej med kort og kompas.

En lille flok drager til påskeløb i det sydjyske, hvor der venter tre dage med dejlige orienteringsoplevelser. Vi glæder os!

2. Påskedag lægger Mogens Christensen nogle gode baner i Tornby. Jeg tror, det bliver her, at rigtig mange vælger at åbne deres løbssæson i 2010. Sneen vil være væk (måske ligger der en smule i de mest skyggefulde områder af skoven) og vi kan komme ud og nyde forårsskoven, få pulsen op, lave årets første bom, tumle lidt rundt og mødes med vores venner efter løbet, og her snakke om vejvalg, bom og hvilke gode oplevelser, den nye sæson byder på.

Jeg tror, der vil komme mange gode oplevelser. En del af de gode oplevelser vil være at introducere vores sport til både unge og garvede løbere. Vi vil fokusere rigtig meget på DOF's strategi, som handler om tilgængelighed. Vi skal være tilgængelige for nye og vi skal være kritiske ved vores gamle vaner. Er vi tilgængelige nok. Hvordan oplever andre os? Er vi en lukket kreds, som værner om den måde, vi opfatter orientering på? Skal vi gøre som vi plejer, eller skal vi prøve at lytte endnu bedre til de, som har stiftet bekendtskab med vores sport, men ikke rigtigt er overbeviste endnu?

Bestyrelsen har planlagt en række tiltag, som har til formål at gøre os

## 2-Dages 2010.

Så fik vi det overstået! Og som en af de to stævneledere, vil jeg gerne, meget gerne, sige alle involverede en stor tak for den store arbejdsindsats, der blev lagt for dagen, og jeg vil rette en ekstra tak til banelæggerne og banekontrol-lanterne. Alle der har forsøgt at forcere snemasserne til fods i skoven, ved hvor vanskeligt det var, og når man så ved, at de pågældende stakler har været i skoven flere gange og i lang tid, skal der ikke herske tvivl om, at det har været en virkelig svær og til tider uoverkommelig opgave, der er fuldført. Alle, eller næsten alle de løbere vi har talt med, er kommet med positive tilkendegivelser omkring banernes kvalitet. At det så på grund af sne og de mange spor, der i løbet af konkurrencen blev lavet i skoven, eventuelt nedsatte den orienteringsmæssige kvalitet, er ingen herre over.

Der er enkelte, der er kommet med bemærkninger om, at vi burde have aflyst løbet, men det følte vi var ulidsiggørligt. Selve løbsafgiften ville vi sikkert finde en løsning på, men såfremt løbet var blevet aflyst inden for de sidste tre uger, ville det medføre, at alle de deltagere, der allerede havde betalt for transport og overnatning, ville stå tilbage med en økonomisk udgift.

I alle de år vi har afholdt 2-Dages, vist 27, har vi ikke haft et vejr, der tilnærmelsesvis voldte så mange problemer som i år. Så ingen kunne midt i februar måned forudse, at sneen ville blive liggende, og at der yderligere ville komme sne i store mængder.

Den 7. april skal løbet evalueres. Det er min fornemmelse, at det ikke er store ting, der kan laves om for at imødegå en lignende situation. Selv om vi kan meget, er vi ikke herre over vejret!

Til slut vil jeg endnu en gang sige alle en stor tak for indsatsen.

Ole



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

Oplysning om startsted, samt om du ønsker kørsel eller eventuelt kan tage passagerer med og hvor mange ring til Peter Arildsen tlf. 9892 6679.

Inden du kører til naboklubbens løb, er det klogt, at kontakte nedenævnte klubkontakt:

Aalborg OK: Claus Samsøe tlf.: 96 30 30 76 e-post: [samsøe.udholm@12move.dk](mailto:samsøe.udholm@12move.dk)

Det koster normalt 20.00 kr. at deltage i disse løb ■

Tilmelding til åbne løb 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 naboklubbens klubløb, som i vores egne, så tag imod disse tilbud.

### Medlemsnyt

Christian Pedersen H35 Blåregvej 8, Serritslev  
9700 Brønderslev tlf.: 2263 8083

Pernille Rechnagel D40 Nejestvej 99 9870 Sindal tlf.: 6084 0011

tilgængelige for børn og unge og deres forældre, og også garvede løbere, som kan lide strabadser, men endnu ikke har prøvet orientering.

I maj/juni inviterer vi elever, lærere og forældre fra skolerne i Hjørring til en slags ”park-tour”, hvor vi i Hjørrings bynære skove tilrettelægger begyndervenlige løb. ”Touren” går over 5 aftener og der skal løbes i Bagterp, Vandsted, Hjørring Bjerge og Kilden.

Samtidig udsætter vi faste poster i Vandsted og vil give idrætslærerne mulighed for selv at tilrettelægge orienteringsløb, hvor vi har sat posterne ud. På den måde tror vi på, at vi kan etablere en god kontakt til skolerne, i og med at vi letter lærerne i deres arbejde med at sætte orientering på skemaet. Drømmen er naturligvis, at børnene fatter interesse for sporten. Tænk hvis en gruppe skolekammerater vælger at begynde at gå til orientering!

Vi vil også prøve om vi kan få kontakt til de garvede løbere.



Løbere, som kan lide at løbe langt og

som kan lide udfordringer. Vi vil introducere dem til orientering på deres præmisser: Lange distancer, udfordrende terræn, tempo og høj puls. Orientering indeholder en masse supplement til det at blive en god løber: Især kan vores sport tilbyde sjov intervaltræning, fartleg, bakk løb, tempo skift og mange andre elementer, som giver mening for seje langdragerer.

Den 27. maj har vi klubløb i Tversted. Her vil vi bede Fuglsang indlægge nogle ekstra lette poster, så vi kan tilbyde lette baner i langdistanceklassen, altså mere end 10 km. Vi vil invitere løbere fra løbeklubberne til at prøve en for dem anderledes måde at løbe på. En måde, som indeholder elementer, som gør træningen sjovere. Jeg skal ikke lægge skjul på, at vi gerne vil have nogle stærke og yngre løbere med i klubben.

Fælles for skolebørnene, ungdommen og de garvede løbere er at vi vil tilbyde gratis deltagelse i alle vores klubløb i 2010.

Afhængigt af interessen vil vores klubløb blive tilrettelagt, så der er udbud af baner, der matcher deres ønsker. På den måde vil vi prøve at være mere tilgængelige.

Vi har en rigtig dejlig kultur i vores klub. Alle er engagerede og står næsten i kø for at hjælpe alle nye, der viser interesse for vores sport. Jeg



tror derfor på, at alle vil stille op til ovennævnte tiltag. Være med til at hjælpe og vejlede de nye, men først og fremmest selv deltage i løbene på sædvanlig engageret vis – og i efter-snakken tager eventuelle nye med i snakken. Så de føler sig velkomne, og oplever os som meget tilgængelige.

Jeg glæder mig til et dejligt år i OK-Vendelboerne med masser af skønne oplevelser i skoven. Jeg glæder mig til at møde en masse nye mennesker – unge og ældre – som får smag for vores fantastiske skovsport.

**Med venlig hilsen  
Kjeld Arildsen**

### Digt, hvor Bjørn Gunnerød, Asker i Norge takker for Nordjysk 2 dages 2010:

Kan synges på melodien.: Jeg er havren...

Takk til dere Vendelboerne som sa ja til løp tross mye sne. Stevnene forløp jo veldig bra, Derfor nok et takk skal dere ha.

Norske gubber—70 år og mer treffes årlig til en dyst hos ”jer”. Her vi trives, her vi gjerne sees årlig på det Nord-Jysk 2-dages.

Neste vår nær Blokhus håper vi nok en gang tre dager—trivelig. Kanskje bliver det mere vårlig vær på vår vei blant lave furutrær.

Takk for et trivelig og vellykket arrangement og takk for at dere ikke lot dere skremme av sneen. Vi storkoste oss.

Hilsen fra en gjeng gamle gubber mellom Larvik og Ringerike i Norge

**Bjørn Gunnerød  
Asker**



## O-kalender 2010

Dato:	Arrangement:	Arrangør:	Sted:	Banelægger/ tilmelding
<b>April:</b>				
05.04.10	Klubløb	OK Vendelboerne	Tornby	Mogens Christensen
10.04.10	DM-Nat	OK Djurs	Grenå Plant.	23.3.2010
15.04.10	Klubløb	OK Vendelboerne	Ålbæk	Lene Bank
18.04.10	1.Div.match	Mariager Fj.OK	Rold Nr.skov	06.04.2010
22.04.10	Klubløb	OK Vendelboerne	Tolne	
24.04.10	DM-Sprint	Svendborg OK	Nyborg Volde	06.04.2010
29.04.10	Klubløb	OK Vendelboerne	Lilleheden	Ivar Aagaard-Hansen
30.04.10	NJM-Lang	St.Binderup OK	Vester Torup	21.04.2010
<b>Maj:</b>				
06.05.10	Klubløb	OK Vendelboerne	Bunken	
13.05.10	NJM-Stafet	OK Vendelboerne	Bøgsted	01.05.2010
16.05.10	3.+4.div.match	Viborg OK	Broddingbjerg	04.05.2010
20.05.10	Klubløb/Introløb	OK Vendelboerne	Bagterp	Kjeld Arildsen
22.05.10	Klubløb	OK Vendelboerne	Tversted Plant.	Mogens Christensen
23.05.10	VM testløb	OK Vendelboerne	Tornby	Lang
24.05.10	VM testløb	OK Vendelboerne	Uggerby	Mellem
25.05.10	Introløb	OK Vendelboerne	Vandsted	
27.05.10	Klubløb	OK Vendelboerne	Tversted Plant.	Erik Fuglsang
30.05.10	Gudenådyst	Silkeborg OK	Sønderskoven	18.05.2010
<b>Juni:</b>				
01.06.10	Introløb	OK Vendelboerne	Hjørring Bjerger	Åse Møl
03.06.10	Klubløb	OK Vendelboerne	Ålbæk	Ole F. Thomsen
08.06.10	Introløb	OK Vendelboerne	Kilden	Hanne Bak-M
10.06.10	Klubløb	OK Vendelboerne	Vandsted	Aage Thomsen
13.06.10	Klitløbet	Nordvest OK	Lodbjerg Plant.	
19.06.10	Klubløb	OK Vendelboerne	Tornby	
26.06.10	Vestjysk 2-dages	Vestj.Orient.klub	Husby	15.06.2010
27.06.10	Vestjysk 2-dages	Vestj.Orient.klub	Husby	15.06.2010
<b>Juli:</b>				
04.07.10	JWOC publ.løb	Aalborg OK	Blokhus	Samlet tilmelding:
05.07.10	JWOC publ.løb	Aalborg OK	AAU	28.05.2010
06.07.10	JWOC publ.løb	Aalborg OK	Svinkløv	Etape 3
08.07.10	JWOC publ.løb	Aalborg OK	Aalborg City	Etape 4
09.07.10	JWOC publ.løb	Aalborg OK	Kollerup	Etape 5
10.07.10	JWOC publ.løb	Aalborg OK	Rebild	Etape 6
15.07.10	Læsø 3-dages	Viborg OK	Vesterø by mm.	Samlet tilmelding:
16.07.10	Læsø 3-dages	Viborg OK	Læsø Klitpl.syd	29.06.2010
17.07.10	Læsø 3-dages	Viborg OK	Læsø Klitpl.nord	