

# VENDEPOSTEN

MEDLEMSHÆFTE FOR ORIENTERINGSKLUBBEN VENDELBOERNE

NR. 1 Januar 2011 37. ÅRGANG

## Er du klar til DM-nat?

**OROC**

### Oroc 280

Oroc 280 har sublime terrænegenskaber, der får selv de vanskeligste underlag til at føles som en leg. Oroc 280 er udstyret med små slidstærke tungsten carboid pigge.

Dette gør skoen velegnet til løb på glatte overflader som klipper, is, glatte træstubbe mv. En tætsiddende pasform kombineret med et lavt tyngdepunkt, gør at man hele tiden har fuld kontrol over skoen og sin skridtafvikling. Selvom skoen er meget let, har den en overraskende god og blød støddæmpning.

Unisex



Pris kr. 1100,-



**LUPINE**

### Tesla X Pro Pandelampe

Tesla er en lampe, som fungerer godt, både til cykling og løb. Den lave vægt på 320g kombineret med Pro hovedselen giver en god komfort og stabilitet på hovedet. Lampen bruger en High Power LED (diode), der giver et lysoutput på 700 Lumen.

Pris kr. 3150,-



**SILVA**

### 6 Jet Spectra

Super kompas fra Silva. En utrolig stabil kompasnål giver sikker og hurtig orientering i høj fart. Spectrasystemet gør det muligt at tage en kompasurs uden at skulle dreje et kompassus. Findes både til højre- og venstrehånd.

Pris kr. 600,-

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

Estbjerg · Lyngby · Roskilde · Vejle · Aalborg · Århus

**LOBEREN**  
- Alt i udstyr til løb



Åse Møl løber i mål  
til Challenge Copenhagen  
(Jernmand)

 spar nord

# Annonce

## Korttegnere søges

### 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

#### 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

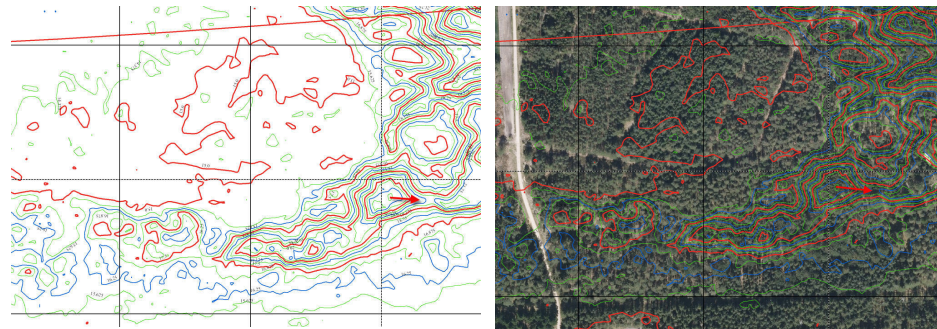
Indlæg til "VENDEPOSTEN": gurlikaj@stofanet.dk tlf. 98 97 13 85

"VENDEPOSTEN": Oplag 150. Tryk: PrintNord, Vrå

Klublokaler: Højene Skole

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

Hvis du får disse to billeder, farveblyanter, kalkerpapir, evt en GPS og lidt instruks,



går ud i skoven, kikker i den røde pils retning, tror du så ikke, at du kan tegne noget der ligner kortet nedenfor



Du kan være med til at skabe vores idrætsanlæg, samt blive dygtigere til at læse o-kort.

Du får mulighed for selv at rentegne på PC eller du kan aflevere kalke til rentegning.

Arbejdet bærer lønnen i sig selv, men udgifter refunderes.

Har det din interesse, så kontakt kortudvalget.

Næste nr. af VENDEPOSTEN udkommer i

Maj 2011

Sidste frist for indlevering af stof til bladet er: 25.4.2011

<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.



## OK-Vendelboerne



Der inviteres til klubtur den 3. – 4. og 5. juni 2011

I forbindelse med at Silkeborg OK tilbyder en stribe orienteringsoplevelser i juni 2011, vil vi i den forbindelse arrangere en fælles klubtur til Silkeborg.

Vi har booket spejderhytten Ryekol med plads til 65 personer, hytten ligger i Gl. Ry tæt ved løbsområderne, Himmelbjerget og mange andre turistattraktioner som er et besøg værd.

Der vil blive løb fredag i Silkeborg Nordskov, Lørdag i Silkeborg Sønderskov og afslutning Søndag i Silkeborg Vesterskov hvor årets Gudenådyst afvikles, dette o-løb er samtidig 3. divisions match.

Fredag og lørdag vil der være mulighed for at deltage i forskellige o-tekniske træninger – det være sig kompastræning og løb på kurvekort. Det er selvfølgelig lagt an på de forskellige niveauer let, mellemsvær og svær, så alle kan være med.

Prisen for 2 overnatninger samt fællesspisninger vil være ca. 200 kr. for voksne, børn ca. det halve.

For at prisen kan holdes på det niveau skal vi gerne have et forhåndstilsagn senest til marts, for bliver der ledige sovepladser vil vi tilbyde naboklubben de resterende.

Forhåndstilmelding til Lene Bank Hansen [lenebank@stofanet.dk](mailto:lenebank@stofanet.dk) tlf. 42 42 36 61  
Eller Mogens Christensen [mc@skafi.dk](mailto:mc@skafi.dk) tlf. 23 38 11 13



## Orienteringsklubben Vendelboerne



### Bestyrelsens beretning for 2010.

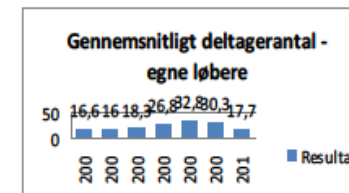
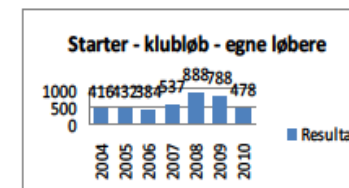
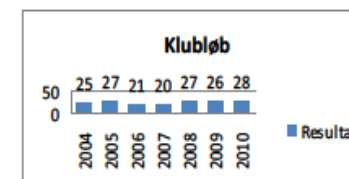
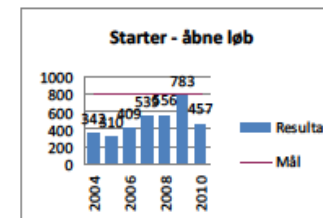
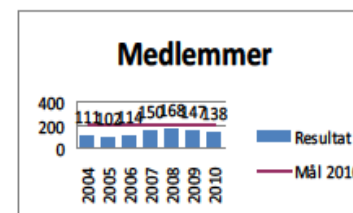
#### Indledning.

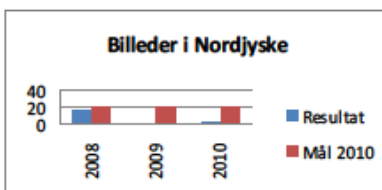
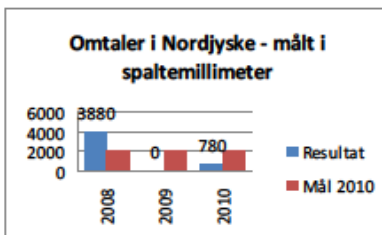
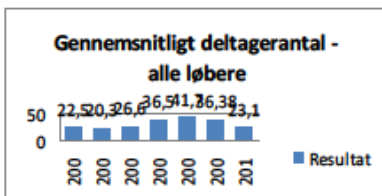
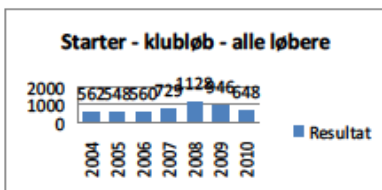
2010 blev det andet år i træk, hvor vi kan måle tilbagegang på stort set alle de områder, vi har udpeget i vores vision for 2010. Sidste år forklarede vi det med, at vi arrangerede NJ2D. Det gjorde vi også i 2010, men vi må også konstatere, at tilbagegangen er fortsat yderligere.

Så da vi sidste år talte om blinkende advarselslamper, må vi denne gang konstatere, at de blinker faretruende rødt. Vores medlemsskare er nogenlunde stabil i antal, men aktivitetsniveauet er langt fra tidligere år. Vi toppede i 2008 med et gennemsnitligt egne deltagerantal på 32,8, dette er i 2010 næsten halveret til 17,7. Samme billede tegner sig på deltagelsen i åbne løb, hvor vi i 2010 havde 457 starter mod 783 i 2009.

2011 bør blive et år, hvor vi sammen får vendt denne negative trend, og kommer ud og nyde vores dejlige sport, gerne sammen med nogle nye medlemmer - unge og gamle.

#### Mål og resultater.





#### Evaluering af vejvalget i 2010.

Som det er nævnt i indledningen ligger vores medlemstal nogenlunde stabilt på 138 medlemmer, mens vi stort set er gået helt i stå i antallet af ungdomsmedlemmer. På alle de udpegede målepunkter er der tilbagegang, og der ses en tydelig sammenhæng mellem resultatmålene og indsatsmålene. Eksponeringen i Nordjyske er meget begrænset, og det kan have haft meget stor indvirkning på vores rekrutteringsevne.

Vi forsøgte i maj måned med 4 rekrutteringsløb i stræk i Hjørrings bynære skove, hvor vi havde uddelt foldere til skolerne i Hjørring. Håbet var, at vi ad denne vej kunne gøre det let at gå til orientering, i alt fald har andre klubber haft succes med denne fremgangsmåde. De fremmødte nye ansigter kunne imidlertid tælles på én hånd.

Vi har også langdistanceløbere i kikkerten og prøvede via de kontakter, vi har til løbeklubber i Vendsyssel, at invitere til lange lette baner. Det gav heller ikke rigtig pote. Der kom nogle, de syntes, det var hyggeligt, men det var så det.

Vi arrangerede 28 klubløb, 2 flere end sidste år, men kunne ikke trække mere end 648 deltagere mod 946 sidste år og 1128 i 2008.

Vi besluttede at købe nye løbedragter og investerede mange tusind kroner i tilskud, medlemmerne betalte selv et anseeligt beløb for dragten, og vi er endt med, at de leverede dragter efter vores bedste opfattelse må betragtes som en fejlløse fra leverandøren.

#### Åbne løb:

Hvad er åbne løb? Det kan kort forklares som alle de orienteringsløb, der ikke er klubløb. Alle klubber arrangerer sådanne løb hen over året. Løbene er ikke sværere end klubløb og der er baner for alle aldersklasser. Prøv at melde dig og få mulighed for at løbe i andre skove end "vores egne". Der er altid en god stemning på stævnepladsen med løbere fra andre klubber. Læs i Vendeposten hvor og hvornår, der er løb, eller kontakt vores tilmelder Peter Arildsen eller en fra bestyrelsen, så vil vi hjælpe med tilmelding, kørelejlighed osv.

Det kan virkelig anbefales at deltage i disse løb, et kort blik i kalenderen viser: **vinterlang, natløb, DM sprint, DM ultralang** osv. Jeg vil især fremhæve:

#### Nordjysk 2-Dages 2011 d. 12/3 i Svinkløv og d.13/3 i Kollerup:

I år er det Aalborg, der arrangerer, så vi skal bare nyde at løbe. Det ser ud til, at de slipper for sneen.

#### Påskeløb 2011: d. 21/4 i Hald Ege, d. 22/4 i Dollerup og d. 23/4 i Ulbjerg - alle steder ved Viborg:

I år har der ikke været interesse for fælles overnatning, det er nok for tæt på Hjørring, men til næste år, når **Påskeløbene 2012 er på Rømø** har vi reserveret seks gode campinghytter på øens campingplads. Der har vi boet for nogle år siden.

#### NJM Lang den 20.5.2011 i Uggerby:

Nordjyske mesterskaber i O-løb på lange baner afholdes i Uggerby. Vores egen klub står for løbet, og nogle skal selvfølgelig hjælpe, men de fleste kan komme ud og løbe.

#### Stafet torsdag den 2.6.2011 (Kr. Himmelfartsdag) i Blokhus:

Der er mulighed for en sjov og fin dag i skoven.

#### Lene Bank

Hvor mange vi snakkede med, har jeg ikke tal på – nogle var folk vi kendte i andre sammenhænge, men hvor en del af snakken jo naturligt handlede om o-løb. Andre folk var helt ”ukendte” – forældre med mindreårige børn der fik inspiration til at bruge nærområdet med Findvej. pjecen. Andre forældre var interesseret i klubløb udenbys. En far der i øvrigt havde barn i harmoniorkestret, kendte godt klubben fra sin funktion i Skov- og Naturstyrelsen, og havde faktisk overvejet lidt at prøve o-løb. Havde været på de faste poster i Tornby.

En idrætslærer på en af byens andre skoler er også forælder på Lundergårdskolen. Så snakken med ham gik jo lidt i forlængelse af forårets tilbud netop til idrætslærerne på 5.-6. årgang (så vidt jeg husker). Han havde ikke lige mulighed for at bruge vores tilbud dengang, men nu blev han jo så mindet om vores eksistens. Og jeg kunne fortælle ham, at Peter og Vivi var på Lundergårdskolen den 13. september sammen med Gert Nielsen, breddekonsulent fra DOF. Han var i byen i andet ærinde, og var så venlig at tage med ud for at introducere o-løb til 8. årgang. Faktisk har 8. klasserne nu i 3 uger haft o-løb som tema i idræt.

En flok indvandremødre sad ved siden af i længere tid – de fik en lille orientering om Kilden og mulighed for at gå tur der, gå på skattejagt med børnene. Måske kommer de slet ikke så langt væk fra Trolhättanvej eller hvor de bor, men det var hyggeligt at snakke med dem.

Man kan jo ikke gøre nytteværdien op af de få timer, vi brugte på Fritidsmessen. Peter Arildsen bliver garanteret ikke kimet ned med nye indmeldelser, men klubben synliggør sig selv ved at stille op til sådan et arrangement, og netværksdannelse er jo også en væsentlig ting i foreningsarbejde.

## Hanne Bak Mikkelsen

**Fælles postudsætning  
i Bøgsted den 23.1.2011**



**af Jens Buhl samt  
hjælpere**



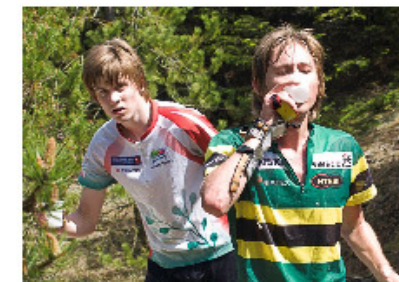
Denne sag er ikke afsluttet overfor leverandøren endnu, men uagtet hvordan sagen afslutter, skal vi have tilvejebragt noget klubtøj, som alle medlemmer kan føle sig tilpas i.

Nordjysk 2 dages var truet af aflysning. Vi valgte dog at give deltagerne mulighed for selv at annullere deres tilmelding. Dette viste sig at være en god beslutning. Nogle benyttede sig af tilbuddet, men de, som kom, var nu forberedte på vejret, som så heldigvis viste sig fra den smukke side.



Nok var der masser af sne, men solen

skinnede, og deltagerne fik en god oplevelse, og vi har fået mange roser for det velgennemførte arrangement. Der skal lyde en stor tak til alle for at trods det barske vilkår og få gennemført et flot arrangement.



Umiddelbart efter NJ2D var der udtagelsesløb til JWOC, som også blev en flot succes. Vejret var blevet markant lunere, og de unge løbere fik sig en intens og skarp dyst i vores skove.

I maj stod vi for NJM-stafet i Bøgsted, et lille hyggeligt og godt arrangement.

Vi har deltaget i de store etapeløb både herhjemme og i udlandet. Vi kunne have ønsket os lidt flere deltagere, men de der var med, fik nogle gode orienteringsoplevelser.

Gymnastikken blev igen i år afviklet under kyndig ledelse af Anni og Eva, og der har hver gang deltaget 10-15 stykker.

Korttegneerne Svend Brøns, Erik Fuglsang Damgaard, Finn Mengel, Lene Bank og Jan Petersen nytegnede i 2010 Tversted Klitplantage, igen et stort projekt i rækken af nytegninger hvor vi bruger COWI grundmaterielet med laserskanninger af kurver samt orthofotos til at tegne helt nøjagtige kort.

Vi afventer kortkonsulentens godkendelse, men der er kommet lidt sne i vejen.

Klubben har endvidere været så heldig, at Ulrik Horup på egen foranledning har

nytegnet Bangsbo og givet OK Vendelboerne brugsret til kortet mod at klubben har betalt for COWI materialet. Ulrik har dog stadig ophavsretten til kortet.

Der er nu COWI kort ovet Uggerby, Ålbæk, Tversted og Bagterp.

#### Projekter 2011:

Tolne skov nytagnes, det skal bruges til 2-dages i 2012. Der er bestilt nye orthofotos fra 2010.

Skovkontakten har skaffet tilladelse til at bruge/tegne terrænet op til Tversted Kommuneplantage, der var dog ikke korttegnere nok til dette projekt i 2010, såfremt der kan findes/melder sig korttegnere ud over de der skal bruges til Tolne, vil dette blive iværksat, de "store" skove har dog prioritet.

Ole Thomsen er fortsat i gang med nytægning i Bjergby, da det er meget kuperet har det været og er fortsat tidskrævende, vi ser frem til "Bjergkortet"

Finn Mengel ændrer Ulvegravene til COWI, der senere sættes sammen med Bagterp og Vandsted

Jeg vil hermed opfordre de der kunne tænke sig at bidrage med vedligeholde og udbygge vor idrætsplads om at kontakte kortudvalget.

Det er tidskrævende, men giver sidegevinst i form af bedre kortforståelse, samt et tolerant syn på andre korttegners produkter, og der er jo mange gode timer i skoven hvor man får den at se på en anden måde end ved o-løb.

Det er ikke så svært, og der vil være mulighed for introduktion lokalt og ved forbundet.

Vi har fået sat faste poster ud i Vandsted under Findveji-projektet. Vi vil prøve, om der kan blive råd til at udskifte posterne i Tornby, så de også lever op til konceptet i Findveji

På resultatsiden formåede vi at holde os i 3. division, om end vi efter et besøg i Herning

var ganske nedrykningstruede. Igen var det Silkeborgskovene, der holdt os oppe i op/nedrykningsmatchen.

Vivi Arildsen sikrede sig Guld i DM-lang, hvor Svend Brøns kunne indkassere en sølvmedalje. Vivi, Peter og Svend tog bronze i både JFM-stafet og DM-stafet.

Til JFM-lang kunne Erik Pedersen og Svend tage hver sin bronzemedalje, medens Ellen Thomsen tog en af sølv.

Vivi blev igen årets medaljescorer, da hun til årets første medaljeløb, DM-ultralang fik bronze, og til DM.-mellem vandt sølv. Tillykke med de flotte resultater.



Allan Reiche og Erik Pedersen blev nordjyske mestre i langdistance, i NJM-stafet tog Erik Pedersen, Karin Wæhrens og Sven Ove Thimm en sejr hjem, og efter årets sidste NJM-løb kan Erik Pedersen, Poul Henning Pedersen, Karin Wæhrens og Finn Hørup kalde sig nordjyske mestre i dag-orientering

Årets klubmestre blev Erik Pedersen og Lisbeth Nielsen. Desværre havde vi ingen deltagere fra ungdomssiden og dermed heller ingen klubmestre.

Tak til alle for en flot indsats i 2010. Et år, som på arrangementsiden gav masser af udfordringer, gedigent samarbejde og gode oplevelser. Vi kan med stolthed konstatere, at vi har en skare af medlemmer, som i den grad

## Fritidsmesse på Lundergårdskolen

Onsdag den 22. september var OK – Vendelboerne tillige med bl.a. Lundergård idræts og ungdomsforening (LIUF), 4H, spejderne, Kids Volley og Musikskolen inviteret med til Lundergårdskolens årlige Kulturarrangement. Skolens nye tilbud om Forældrecafe og et far-og søn projekt om diverse hobbyaktiviteter blev lanceret ved samme lejlighed

Formålet med arrangementet er overordnet at fremme integration blandt de godt 30 forskellige nationaliteter, der er repræsenteret blandt skolens elever. I år var emnet Fritid – hvad kan man gå til i fritiden.

Da Mathias jo fortsat går på skolen, og jeg i øvrigt også er engageret i LIUF sammenhænge – var det jo nærliggende at melde sig, da bestyrelsen blev spurgt, om vi ville deltage med en "stand".

Jeg tog hjemmefra med diverse foldere, en skærm, Hennings nærmest antikvariske pandelampe, brik og kompas samt vort spritnye løbetøj, mine langtfra rene o-sko, en stak gamle klubblade samt det nye O-post med reportage fra JWOC, diverse brugte løbskort og endelig med aftale med Sune Møller om at fixe Kjeld Arildsens flotte billeder fra 2-dages2010 og udtagelsesløbet i Tornby, pinsen 2010. Billederne kunne snildt køre som "wallpaper" på Torvets hvide endevæg. Sune er IT mand på skolen, bokseinstruktør i LIUF gymnastik og i øvrigt en de fire tovholdere på Lundergårdskolen i et integrationsprojekt, som skolen sammen med beboerforeningen i Vestbyen har søgt 200.000 kr. til. Og så er han faktisk medlem af OK-Vendelboerne – selv om han ikke ses i skoven så ofte!

Alle de medbragte rekvisitter blev arrangeret på et bord, og så stod jeg ellers der og ventede på, hvad der mon kom ud af det!

Der var godt 100 forældre og børn tilmeldt arrangementet på forhånd og der dukkede endnu flere op uanmeldt. Der var servering af lidt godt til ganen undervejs idet arrangementet foregik kl. 17-19.30 Messen var fordelt flere steder med udgangspunkt i skolens samlingssted Torvet. Spejderne og 4H havde aktiviteter udenfor. Vi andre var fordelt på Torvet, i aulaen, gymnastiksalen og ovre i hallen. Der var mulighed for at prøve springgymnastik, motionsboksning, rulleskøjteløb, spille Kids Volley, badminton og basket samt høre om fodbold.

Musikskolens harmoniorkester gav koncert som indledning på arrangementet. Orkesteret består af 10-15 børn + en enkelt musiklærer, det blev dirigeret af Christian Larsen, også OK-Vendelbo. Og for det ikke skal være løgn var flere af musikerne også o-løbere. Næmlig Christians tre yngste sønner. Den ældste af dem - Rune - fik jeg en snak med, bl.a. om bestyrelsens ønske og spæde forsøg på at få en ungdomsafdeling op at stå. Det lød han ikke uinteressert i. Savnede jævnaldrende o-løbere.

Henning dukkede også op – og synlige var vi jo i vores flotte blå klubjakker.

Jeg blev jernmand med tiden 12 timer og 50 min.

Jeg gik hen og hentede mine tasker og så jeg havde fået mange SMSer. Hvis jeg havde vidst at så mange fulgte mig på dagen på løbets hjemmeside, havde jeg nok været mere nervøs, men jeg var nu glad for alle lykønskningerne. Bagefter var jeg sammen med mine supportere ude og spise. Jeg sad med min nye cykeltrøje og min medalje. Trods anstrengelserne var appetitten ikke stor men jeg nød aftenen i fulde drag.

## Åse Møl



er klar til yde, også selv om der så bliver mindre tid til selv at komme i skoven og nyde.

### Bestyrelsens forslag til vejvalg 2011-2015.

Man skal yde, før man kan nyde, er der et ordsprog, der lyder. Man kan bestemt sige, at medlemmerne i vores klub har ydet rigtigt meget i 2010, så skal vi ikke gøre 2011 til året, hvor vi skal nyde. Der er plads til det, også selv om, der bliver brug for jeres hjælp ind i mellem.

Vi har brug for at blive enige om vores vejvalg de kommende år, så oplægget fra bestyrelsen vil være, at vi mødes inden for de næste måneder til et medlemsmøde, hvor vi sammen beslutter, hvilken strategi og hvilke understøttende aktiviteter, der skal kendetegne de kommende år.

Men først og fremmest skal vi starte med at nyde! Mogens og Lene har tilrettelagt en klubtur til Silkeborg den 3.-5. juni, hvor der bydes på gode orienteringsoplevelser i noget af de smukkeste natur, der findes i Danmark. Vi har lejet en hytte og vi håber virkelig, at rigtig mange vil tage mod dette tilbud.

Påskeløbene står lige for og der er i øvrigt masser af andre gode løbstilbud hele året.

På arrangementssiden har vi sagt ja til at arrangere NJM-lang den 20. maj og NJM-dag i oktober. Disse to arrangementer er overkommelige størrelser, så vi ikke trækker alt for hårdt på ressourcerne.

Listen over årets klubløb er udarbejdet, også her bliver der rigelig plads til at nyde skoven hele året.

Klubudviklingsaktiviteter er fortsat et must. Den nærmere fastlæggelse af disse, kommer til at afvente resultatet af medlemsmødet, så vi er sikre på, at vores aktiviteter kommer på den rette kurs; den kurs vores medlemmer

peger på.



## Et godt vejvalg.

En af de ting, der alle år har været et sikkert kendetegn på vores sport, er eftersnakken, hvor vi diskuterer vores vejvalg. Snakken går på, om det var bedst at gå lige på, tage chancen, udfordre sig selv med risiko for at gå helt i skoven. Eller var det bedre at tage det sikre vejvalg udenom, holde sig til sikre signaturer og komme sikkert i mål. Uanset om man chancer eller tager det sikre, så er det først efter løbet, at vi finder ud af, hvilket vejvalg, der var det bedste.



Essensen af eftersnakken, vejvalgsdiskussionerne, er at vi lærer af det, husker det, træner det, vi kan blive bedre til, og bliver bedre næste gang. Bliver bedre til at vide, hvornår vi tør satse, og hvornår vi skal tage det sikre, men måske ikke hurtigste vejvalg. Mange ting spiller ind, terræntypen, omgivelserne, dagsformen, motivationen og ambitionen.

I OK-Vendelboerne har vi siden 2007 haft en række vejvalg, som skulle bringe os nærmere vores visioner. På generalforsamlingen den 19. januar

evaluerede vi vejvalgene for 2010, og vi kunne konstatere, at målene for vejvalgene ikke var nået, men vi var kommet et godt stykke på vej. Men altså ikke helt i mål. Måske fordi vejvalgene ikke var de bedste, måske fordi vi ikke helt turde stole på kompasset, blev usikre på, om kortet passede, måske blev vi kolde og trætte, eller tvivlede på vores egne evner, og derfor ubevidst fulgte et andet vejvalg.

Nu er tiden inde til en eftersnak om vores vejvalg mod vores visioner. En eftersnak, hvor vi skal have evalueret vejvalgene. Var det de bedste vejvalg, kunne noget have været anderledes, var kompasset indstillet rigtigt og holdt vi kursen. Og allervæsentligst af alt; vi skal have besluttet, hvilke vejvalg, vi skal tage de kommende år.

Måske skal vores visioner have et eftersyn, måske justeres, tilpasses. I den forbindelse er vi nødt til at se lidt fremad, hvordan skal klubben se ud om 20 år. Og kan vi med vores beskrevne visioner sikre, at der fortsat er en klub om 20 år?

Visionerne finder jeg selv er helt fornuftige, og hvis vi opfylder dem, er jeg sikker på, at vi har en ganske vel fungerende klub, også om 20 år. Det vi skal arbejde med, er at finde det rigtige vejvalg – den rigtige strategi – for at nå visionerne. Og vi er nødt til at erkende, at der skal noget nytænk-

fastlandet. Jeg var lykkelig for jeg havde klaret svømning uden at bruge alt for mange kræfter.

I omklædningsrummet var der hektisk stemning. Jeg havde svært ved at få ro på til at få vådragten rullet af. Jeg fik efterhånden cykeltøj på og pakket vådragten sammen, og løb så hen og hentede cyklen. Der var fin stemning fra publikum ved afgang, så det var en god cykelstrat. Jeg kørte glad af sted, og fik straks fundet baner og saft frem. Der var i starten flere skarpe sving, og jeg så flere der væltede på de regnvåde veje. Vi kørte nord ud af byen og op langs Strandvejen. Solen var nu kommet frem, så vejret var helt perfekt. Der var mange tilskuere som heppede på alle, så vi blev nærmest båret frem.

Efter 80 km var der depot ved Gelsbakken, hvor min familie stod klar til pitstop. Trine stak bananer i mine baglommer, Poul fyldte min madtaske med hvedebrød og checkede mine dæk for småsten, Ole serverede saft i en kop samt satte nye flasker på cyklen og Peter fotograferede. Nej hvor var det fedt at få privat omsorg. Jeg kørte frisk af sted igen, for alt gik som planlagt. Ruten på Nordsjælland skulle køres 2 gange, så ved 160 km kom jeg forbi Gelsbakken igen. Jeg fik tanket lidt op, og stemningen var igen i top.

Efter 6 timer og 37 min. kom jeg i mål ved Nationalbanken, og fik afleveret cyklen til hjælperne. Jeg følte stor lettelse over at det var gået så godt og jeg havde undgået at vælte eller punktere. Jeg fik skiftet løbesko og glædede mig til at komme i gang med at løbe.

Der var en euforisk stemning i byen. Der var fyldt med tilskuere langs ruten som var 14 km frem og tilbage langs havnen, og som skulle løbes 3 gange. Vi løb forbi mål 3 gange, og hver gang fik vi et farvet armbånd så alle kunne se hvor langt vi var løbet. 4. gang løb vi i mål.

Jeg blev meget kvalm da jeg begyndte at løbe, og måtte under hele løbet kæmpe med dårlig mave. Jeg havde stadig gode ben, så jeg klarede mig på rutinen. Også her fik jeg stor opbakning fra mine supportere, men jeg kunne ikke spise mere, og fik nu kun vand og cola. Nogle gange måtte jeg gå for at holde maven i skak, men så var der tid til at hygge og snakke med andre der også måtte gå.

Ved mål var der høj musik og fin stemning. Vi blev alle modtaget som vindere, og skulle løbe en æresrunde før vi var i mål.

Jeg løb på 4 timer og 22 min. Det var en fantastisk oplevelse at løbe i mål, det kan slet ikke beskrives med ord, men skal opleves. Jeg fik en stor grim medalje om halsen, og var lykkelig.



## Challenge Copenhagen 15.08.2010

Sammen med Poul kom jeg til København fredag den 13., hvor jeg skulle deltage in pre-race meeting på SAS Radisson. Her blev alle regler forklaret, og løbet blev gennemgået, så vi vidste, hvordan skiftene ville foregå. Kontrasterne var store på hotellet, idet mange atleter kom i cykeltøj og havde tri-cyklen med ind på de fine tæpper. Hotellet havde en bar i mødelokalet, men mange havde selv drikkedunke med ind.

Bagefter var jeg til registrering på Rådhuspladsen. Her var der bygget en kæmpe messe op, hvor de solgte alt muligt udstyr. Der var mange i køen til registrering. Bag ved mig stod 3 unge mænd, og efter et kvarter spurgte den ene, hvad jeg stod i kø for. Hans mor skulle åbenbart ikke køre race, siden han ikke havde fantasi til at tro, jeg skulle!

Jeg fik udleveret tasker med mit nummer på til skiftezoneerne samt jeg fik et racearmbånd på venstre håndled. Det armbånd gav det første sus i maven, - nu var det snart alvor.

Lørdag pakkede vi tasker, en rød til 1. skiftezone med cykelting, og en blå til 2. skiftezone med løbegrej. Desuden havde jeg en grøn taske til skiftetøj efter løbet. Taskerne og cyklen skulle afleveres på Amager Strandpark lørdag eftermiddag. Cykel og hjelm blev godkendt af Dansk Triathlon Forbund, og så hængt på et stativ i nummer rækkefølge, så det var nemt at finde den igen. Cyklen fik en plasticfrakke på, og vi bandt cyklen fast til stativet, da de lovede regn og der var en hård vind. Den røde taske skulle hænge på et stativ. Der var ingen tag over taskerne, så vi fandt en plasticpose som tøjet kom i først, for at undgå at cykeltøjet blev vådt i nattens løb. Den blå taske blev afleveret til en varebil som transporterede dem til skiftezone 2.

Der blæste meget og det begyndte at regne, da vi kørte tilbage til Rådsvad Vandrehjem. Hele aftenen og natten styrtregnede det. Jeg havde svært ved at falde i søvn, idet jeg vidste jeg ikke kunne gennemføre hvis ikke vejret ændrede sig.

Vi stod op kl. 4.30 og jeg spiste en masse mysli. Vinden havde lagt sig i nattens løb og det småregnede lidt. Regnen havde fået Mølleåen til at løbe over sine bredder så vejen fra Rådsvad var helt overskyldt. Vi kom dog igennem, men på Helsingør motorvejen var der igen problemer, idet den var spærret pga. oversvømmelser. Vi måtte i hast finde en alternativ vej, uden kort og kompas.

Der var mange tilskuere ved start, og man kunne tydeligt mærke at alle deltagere var spændte og nervøse. Jeg fik pakket cyklen ud af frakken, og fik min våddragt på. Den grønne taske med skiftetøj til efter løbet blev afleveret, og jeg var klar til start. Klokken 7.00 blev pro'erne sendt af sted, og kvindeholdet blev kaldt frem. 5 minutter senere startede vi fra land og løb ud i vandet. Jeg fandt hurtigt en god rytme, og var lettet over at være i gang. Flere gange under svømmeturen blev jeg oversvømmet af hurtige svømmere fra de næste startgrupper. De havde så travlt, at de ikke ænsede mig, men svømmede hen over mig. Efter 1 time og 32 minutter var jeg tilbage på

ning til, og vi skal have langt mere fokus på foryngelse. Vi kan ikke forvente, at vi selv bliver yngre, og det er derfor både oplagt og nødvendigt, at vi de kommende år satser på at få ungdom og yngre voksne til at interessere sig for vores sport.

Jeg vil derfor opfordre til, at der i alle hjørner af klubben og i alle sammenhænge tages en vejvalgsdiskussion. En snak om, hvilket nytænkende vejvalg, der skal til for at vi også om tyve år kan leve op til vores vision om at være synlige i Vendsyssel og blive oplevet som et attraktivt alternativ, hvor løb, orientering og naturop-levelser er i højsædet.

### Klubbens nye bestyrelse:

På generalforsamlingen den 19.1.2011 trak Vivi Arildsen sig tilbage efter rigtig mange år i bestyrelsen, heraf de sidste 20 år som kasserer.

**En stor tak til Vivi** og velkommen til Ellen Thomsen, som efter konstitueringen blev klubbens nye kasserer. Bestyrelsens sammensætning kan ses på side 2 her i bladet.

Der vil i foråret blive holdt et medlemsmøde, hvor summen af alle kreative vejvalg vil blive samlet op. Resultatet af dette møde skal være et godt vejvalg, som der er bred tilslutning til blandt klubbens medlemmer. Et rigtig godt vejvalg.

**Med venlig hilsen**  
**Kjeld Arildsen**  
**Formand**

DM  
LANG



12. 9. 2010

## O-kalender 2011

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

### Februar 2011:

3.	Gymnastik	OK Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
6.	Klubløb	OK Vendelboerne	Tversted Klitpl.	Åse Møl
7.	Vinterlangdist.4	Nordkredsen	Løgager-Roustrup	2.2.2011
10.	Gymnastik	OK Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
17.	Gymnastik	OK Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
20.	Klubløb	OK Vendelboerne	Klosterskoven	Mogens Christ.
24.	Gymnastik	OK Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
27.	Klubløb	OK Vendelboerne	Uggerby Øst	Lene Bank
28.	Vinterlangdist.5	Nordkredsen	Nystrup Plantage	23.2.2011

### Marts 2011:

3.	Gymnastik	OK Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
10.	Gymnastik	OK Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
12.	Nordjysk 2-dages	Aalborg OK	Svinkløv	25.2.2011
13.	Nordjysk 2-dages	Aalborg OK	Kollerup	25.2.2011
16.	Natugle 1	Silkeborg OK	Silkeborg Østerskov	10.3.2011
17.	Gymnastik	OK Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
23.	Natugle 2	Aarhus 1900	Moesgaard Skov	
24.	Gymnastik	OK Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
27.	Klubløb	OK Vendelboerne	Vandsted	
30.	Natugle 3	Herning O.klub	Hørbylunde	24.3.2011

### April 2011:

3.	Div.match 1.div.	Karup OK	Stendal/Ulvedal	25.3.2011
6.	Natugle 4	Nordkredsen	Ans By og Nærskov	
9.	DM Sprint	Silkeborg OK	Silkeborg By	
10.	DM Ultralang	Aarhus 1900	Bidstrup Gods	25.3.2011
17.	Klubløb	OK Vendelboerne	Tolne	Erik Fuglsang
21.	Påskeløb	Viborg OK	Hald Ege	3.4.2011
22.	Påskeløb	Viborg OK	Dollerup	3.4.2011
23.	Påskeløb	Viborg OK	Ulbjerg	3.4.2011
25.	Klubløb	OK Vendelboerne	Tornby	
28.	Klubløb	OK Vendelboerne	Ålbæk	Mette og Allan

### Maj 2011:

1.	2.div match	Randers OK		
5.	Klubløb	OK Vendelboerne	Lilleheden	Poul Henning
12.	Klubløb	OK Vendelboerne	Bagterp	Gurli og Kaj
20.	NJM Lang	OK Vendelboerne	Uggerby	Hans Ingmann
26.	Klubløb	OK Vendelboerne	Bjergene	Claus Foged
27.	Dansk Park Tour	Mariager Fjord	Hørby Skoleby	
28.	Park Tour afd.	Horsens OK	Bygholm	

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.