

VENDEPOSTEN

MEDLEMSHÆFTE FOR ORIENTERINGSKLUBBEN VENDELBOERNE

NR. 2 Maj 2010 36. ÅRGANG

FORÅRSKLAR!



Findes i butikken
fra midt maj

REV+

Oroc 280

En letvægtsko designet specielt til skovens mange udfordringer. Skoen tilbyder en suveræn kombination af lav vægt, fleksibel sål, perfekt tyngdepunkt, samt et fantastisk greb og føling med underlaget. Sålen er særligt grov, designet med "gummidutter" med små slidsterke pigge af tungsten carbid, der giver optimal kontrol selv på glatte underlag. Overdelen er lavet af et mikrofiber materiale, der gør skoen særdeles åndbar og robust, samtidig med at den giver en komfortabel og tæt pasform om foden.

Pris kr. 1100,-

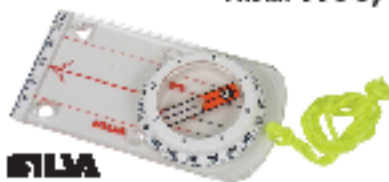


TENTEL

O-Strømper

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

5 Jet

Det bedste traditionelle kompas. Drejeligt kompasshus. Bred, hurtig og meget stabil kompasnål. Bagkanten er afrundet så kompasset ligger godt i hånden.

Pris kr. 600,-

www.loberen.dk

Estbjerg · Lyngby · Roskilde · Vejle · Aalborg · Århus

LOBEREN
- Alt i udstyr til løb



Påskeløb Frederikshåb 2010

 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/>

Påskeløb 2010

Påskeløbet blev afholdt af OK Gorm, Jelling og Kolding OK d. 1. 2. og 3. april i Frederikshåb. Min familie og jeg kom frem til stævnepladsen om torsdagen, så vi var klar til starttidspunktet. Parkeringen lå rigtig tæt ved selve stævnepladsen, hvilket var skønt, da det regnede. Vi mødtes med de andre deltagere fra OK Vendelboerne. Første start blev sat i gang kl. 11.00. Stævneplads/start var max 1 km fra selve stævnepladsen. På stævnepladsen var der kiosk, toiletter og børneaktiviteter m.m.

Trods vejret var det et godt løb i det åbne og nytegnede område af Randbøl Hede Frederikshåb Syd med indlandsklitter og enkelte skovområder. Min rute var D21 mellemsvær på 3,5 km med 13 poster, som passede til mit niveau med lidt udfordringer. Efter dagens løb kørte vi til Givskud Vandrehjem, som ikke lå langt fra stævnepladsen. De fleste fra OK Vendelboerne havde booket et værelse på vandrehjemmet. Om aftenen var der fællesspisning, hvor maden var forberedt, men blot skulle varmes. Menuen stod på fisk til forret og kylling til hovedret. En vældig hyggelig aften.

Efter en dag med aktivitet og socialisering gik de fleste på værelserne, men der var også mulighed for at opholde sig i fællesrummet. Vi lå i sengene, da jeg spurgte mine forældre om et svar til en kryds og tværs, der var stille længe, hvor jeg troede de tænkte på svarmuligheden, inden det gik op for mig, at de var faldet i en dyb søvn.

Den 2. april var vi igen klar til dagens etape, dog med lidt ømhed fra gårdsdagens løb. Vi spiste morgenmad og drog fra vandrehjemmet. Solen var desværre heller ikke med os denne dag, men vejret kunne ikke ødelægge det gode humør. Første start var kl. 10.00. Igen løb jeg en mellemsvær på 4,5 km med 13 poster. Denne gang var løbet i Frederikshåb Øst Plantage med lyngklædte indlandsklitter søer og moser. En dejlig rute, med læ for regn og vind.

Påskeløbet fortsatte og afvikledes lørdag d. 3 april, hvor vi desværre ikke havde mulighed for at deltage, men vejret var en del bedre – og efter hvad jeg ved, var der stor tilfredshed i forhold til løbet, og jeg vil klart anbefale påskeløbet som en familietur.

Nanna Christensen

Næste nr. af VENDEPOSTEN udkommer i

September 2010

Sidste frist for indlevering af stof til bladet er 12.9.2010

<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.

Mogens havde haft med – en rigtig god ide. Denne gang virkede teknikken perfekt fra start og Søren kunne slappe af. Det var nu alligevel rart, at Søren var lige i nærheden, når papiret drillede sådan et par ikke ret tekniske piger.

Jørgen og Iver tog sig rigtig godt af døde brikker og lånebrikker og det var super godt bare at kunne sende ”problemerne” videre og vide, at de blev løst. Stor nytte havde vi også af Ivers nordiske sprogkundskaber og efter at lånebrikkerne blev kaldt hyrebrikker gik det endnu bedre med forståelsen. Desuden fandt de et godt sted i solen, hvor de kunne blive ladet op samtidig med at de bevarede overblikket.

Ingen af dagene hørte vi negative kommentarer fra løberne, tværtimod. F.eks. lød det med et glimt i øjet i Kirkemilen: ” det har I godt nok ikke fået ryddet særlig godt derude” eller i Ålbæk: ”Kan I ikke godt bære mig over til bilen for nu kan jeg ikke mere”

Vi havde en rigtig god weekend i målområdet. Der var godt humør over hele linien og vi havde det hyggeligt, samtidig med at vi i fællesskab fik løst de forskellige arbejdsopgaver.

Hilsen Ella



Elite og bredde.

Vores landsdel får i den kommende tid besøg af verdens juniorelite.

Vores naboklub Aalborg OK, står for afviklingen af junior-verdensmesterskaberne (JWOC) i juli og det bliver ganske spændende at følge med i løbene.

OK-Vendelboerne har påtaget sig at afvikle udtagelsesløbene for den danske juniorelite. Udtagelsesløbene finder sted i pinsen og der løbes i Tornby og Uggerby.

Peter Arildsen har påtaget sig ledelsen af løbene, hvilket sammen med kyndige banelæggerkræfter sikrer et arrangement i absolut topkvalitet.

På vanlig vis stiller klubbens medlemmer op og hjælper til med at sikre at løbene og arrangementet omkring afvikles godt, og jeg forventer bestemt nogle dejlige timer i skoven, hvor deltagerne får valuta for pengene. Det bliver spændende at følge de danske løbere.

Elitearrangementer giver eksponering. Det er noget, der interesserer pressen. Og det skal vi drage fordel af på breddesiden.

Vi skal benytte eksponeringen i forbindelse med elitestævnerne og den interesse, der skabes, til at rekruttere unge og gamle, som via elitestævner-

ne fatter interesse for orientering. Og tænker, det kunne jeg da godt tænke mig at prøve.

Dem vil vi give mulighed for at prøve orientering.

Vi har netop udsendt 750 opslag til 3 skoler i Hjørring. Skolerne udleverer opslagene til elever i 5. og 6. klasse, og idéen er, at eleverne tager opslagene med hjem og forhåbentlig skaber interesse i familien for vores introduktionsløb i Hjørrings bynære skove i maj og juni.

Introløbene er alle tilrettelagt som aftenløb og der er lagt op til, at det skal være hyggelige ture for hele familien.

Der er introløb i følgende nærskove:
20. maj: Bagterp
25. maj: Vandsted
1. juni: Hjørring Bjerger
8. juni: Sct Knuds Kilde

Opslagene vil blive ledsaget af avisomtaler og vi håber, at rigtig mange vil vise interesse.

Jeg håber også, at klubbens medlemmer vil møde op og enten deltage selv og i nødvendigt omfang hjælpe med at få de nye sendt i skoven på en god måde.

Vi har også kontakt til en lang række ”langdragere” fra forskellige løbeklubber. Altså løbere, som kan lide at

løbe langt. Kontakten er mest sket gennem vores egen deltagelse i forskellige løb.

Vi har besluttet at give løbevennerne fra andre klubber en introduktion til vores sport.

I erkendelse af, at et tilbud om en 3 km let bane nok ikke lige fænger hos folk, som er vant til at løbe langt, har vi valgt at udbyde en 10km lang og meget let bane til klubløbet i Tversted den 27. maj.

Der er sendt indbydelse ud i alle kredse, som vi har kendskab til. Bl.a. har Jens Buhl udsendt indbydelse til store skarer af løbeentusiaster, han har berøringsflade med.

Hvis interessen er stor nok, vil vi udbyde lange lette baner til nogle flere klubløb, og hvem ved, måske nogle af deltagerne får lyst til at prøve kræfter med nogle sværere baner med indbyggede moser og nærkontakt med skovens træer.

Vi vil resten af året tilbyde gratis deltagelse i vores klubløb til alle, som har vist interesse. Målet er naturligvis at få nye medlemmer i 2011.

Vi har gennem de seneste år talt om, at det ikke er nok med rekruttering, der skal også være aktiviteter, der fastholder både gamle og nye medlemmer. En af de væsentligste aktiviteter i den forbindelse er at tage godt

imod alle, oplyse om og gøre brug af f.eks. mentorordningen. - Det kunne da også være, at vi skulle bryde vores samkørselsmønster. Og i stedet for at køre sammen med dem, vi plejer, kunne vi jo tage nogle andre, nogle nye, nogle ukendte med i bilen. Og på den måde være mere tilgængelige.

Vi skal også huske at påminde de nye om vores sociale arrangementer, det gælder både flerdagesløbene, men også noget så nærliggende som vores Sct. Hans arrangement den 19. juni, hvor der er både klubløb, tekniktræning og god mad til alle. Fik jeg nævnt, at maden er gratis i år?

Vi kan også glæde os til noget nyt og smart løbetøj. Vi har fået designet nyt løbetøj hos Trimtex og vi har bestilt prøvekollektioner, så alle inden for den kommende tid får mulighed for at prøve og finde den rette størrelse.

Jeg glæder mig til første gang, vi stiller op i spritnye løbedragter, der designmæssigt bringer os ind i dette årtusind!

Faktisk glæder jeg mig rigtig meget til den kommende måned, som byder på både elitearrangementer og breddesatsning. Elite og bredde hører uløseligt sammen. Uden bredde ingen elite, og uden elite ingen bredde.

**Vi ses i skoven.
Med venlig hilsen
Kjeld Arildsen**

tet fast og måtte træffe en hurtig beslutning: Kunne vi tøjre teltet, så det kunne holde hele dagen, eller skulle vi skynde os at få det taget ned. Vi valgte det sidste, fordi vejrudsigten havde lovet tørvejr og vi nåede det heldigvis inden de første løbere kom ind. Det viste sig faktisk at blæsten føltes knap så hård efter at teltet var kommet ned og det var jo positivt for Tove og Connie der, godt pakket ind i tæpper, havde den kolde post ved tidsregistreringen.

Da det så endelig gjaldt og de første løbere kom i mål, så virkede teknikken alligevel ikke og de første halve snes løbere skulle registreres manuelt. Mens Søren havde travlt var der vist alligevel nogen af os der nåede at tænke: Åh nej – ikke et helt løb på denne måde. Men Søren fandt hurtigt fejlen, som heldigvis kun bestod af et stik der var faldet ud. Derfra fungerede teknikken fint og sluserne virkede også, både når der kom mange løbere og også når der skulle skiftes papir til stræktiderne.

Peter havde helt styr på de døde brikker og at få dem sendt videre. Dorthe klippede troligt hele dagen og Kirsten råbte navne op og udleverede stræktider godt hjulpet af Mads og til tider også af Peter.

Nedtagningen efter løbet gik hurtigt og ved 17-tiden var vi klar til at køre til Ålbæk, hvor Christian og Peter hjalp med at få lagt en slagplan for målområdet. Derefter gik Jens og jeg på jagt for at finde den sidste post, da der skulle laves en afmærkning derfra og hen til opløbsstrækningen. Det blev derfor til nogle ture frem og tilbage på den 250 meter lange strækning i sne til knæene, så var tærne blevet lidt kolde i løbet af dagen, så lykkedes det i hvert fald at få varmen nu. Det lykkedes at få den ene side af afmærkningen sat op, selv om det var ved at være mørkt. Vi skulle jo bare følge snoren i mål.

Søndag morgen startede endnu en dejlig dag ved 6-tiden i Ålbæk, med en flot solopgang og udsigt til fint vejr. Jørgen var der også tidligt og denne gang gik det noget nemmere at få teltene sat op, for her kunne vi få pløkkerne i jorden uden problemer. Christian kom også og gav en hånd med selv om han faktisk havde fri. Jens og Christian var rigtig kreative i bestræbelserne på at få lavet nok slusemeter og ved fælles hjælp nåede vi at få det hele klart og afprøvet ved 8-tiden.

Søndag var det igen Tove og Connie der med godt humør tog tjansen ved tidsregistreringen, godt pakket ind i tæpper og med flamingoplader under fødderne til at lune lidt. Dorthe stod igen for klipperiet, mens jeg råbte navne op og udleverede stræktider. Vi havde også flamingoplader at stå på, nogle

BERETNING FRA MÅLOMRÅDET TIL NORDJYSK 2-DAGES 2010

Lørdag morgen lidt over 7 kørte Jens og jeg af sted mod Kirkemilen. Bilen var pakket med grej, madpakken var med og thermokanden fyldt med varm kaffe. Påklædningen, som bestod af mange lag tøj, var også velovervejet, så vi var dækket ind til en lang dag i det fri. Det var en rigtig flot morgen med sol og høj himmel og lidt blæst, så det kunne kun blive en dejlig dag.

Klokken 8 mødtes vi med Christian og Peter og fik et overblik over hvor teltene skulle være, hvordan opløbsstrækningen skulle afmærkes og hvordan sluserne skulle være. Jens havde et godt overblik over hvor mange slusemeter det ville være nødvendigt at have. Det krævede dog lidt eksperimenteren at få pindene til de forskellige afmærkninger i jorden/sneen, som bare var fuldstændig stivfrossen. Heldigvis var der til lejligheden anskaffet nogle jernhegnspæle, som det lykkedes at få hamret i jorden til afmærkninger og sluser.

Det røde måltelt gik det fint med at få samlet og rejst, men det var umuligt at få pløkkerne og bardunerne i jorden, så vi måtte bl.a. tøjre det til et træ og med et par hegnspæle. Det blå telt, som skulle bruges til udlevering af stræktider krævede også en kreativ opsætning, da den skulle placeres halvvejs på en skråning af sne. Det løste vi ved at ”forbenene” stod i fuld længde og ”bagbenene” stod på ”knækket”. Her gik det lidt lettere at få bardunerne sat fast, ved at tøjre det til et træ og igen fik vi allernådigst lov at bruge nogle hegnspæle til at sikre teltet med (der skulle jo være nok pæle til sluserne). I stedet for pløkkerne, som ikke kunne holde i sneen, skovlede vi sne op på den nederste kant af teltet. Så var vi ved at være klar til indretning og afprøvning og det var lykkedes at blive færdig med opstillingen i god tid.

I mellemtiden var Kirsten, Dorthe, Connie og Tove kommet og Søren var godt i gang med at opstille det nye registreringsudstyr. Det drillede så meget at det endte med at det gamle udstyr blev taget i brug. Så var vi efterhånden nået til at Søren kunne give os en grundig instruktion og alt fungerede perfekt, og så var der endda tid til at vi lige kunne få tanket op inden det gik løs.

I løbet af formiddagen var det begyndt at blæse noget op og kort tid før de første løbere forventedes i mål lettede målteltet. Vi var flere om at holde tel-



Er det ikke Peter?

NJM-Lang—et af de åbne løb i Nordjylland.

Store Bededag var der traditionen tro NJM-lang, altså nordjyske mesterskaber i orientering på længere baner. Det var i Vester Torup lige øst for Bulbjerg. 10 Vendelboer deltog, nogle er veteraner og andre var med for første gang. Vi fik alle en dejlig tur i skoven, der er kendt (berygnet) for at være svær og spændende. Det kan jeg kun bekræfte, mange gange troede jeg at alle andre var gået hjem, jeg følte mig ihvertfald meget alene, men jeg gennemførte. Allan Reiche og Erik Pedersen blev begge nordjyske mestre og Karin Wæhrens blev nr to på sin bane.

Lene Bank

Hjørring Kommunes Idrætspris igen-igen.

Torsdag d. 17/6 modtager Vivi Arildsen og Svend Brøns Pedersen kommunens idrætspris, for syttende- ja de ved sikkert ikke engang selv, hvor mange gange før de har fået den. De modtager den for vundne Jydske og Danske mesterskaber i 2009. For dem er det efterhånden rutine, men vi andre er misundelige hver gang.

TILLYKKE

Find vej i Vandsted.

Som led i et landsdækkende projekt er der i samarbejde med kommunen opstillet faste poster i Vandsted Plantage (overfor Ridehallen) og Kilden. Det har været længe undervejs, men nu er de der! Der er lavet et fint kort over området, mon ikke det kommer på hjemmesiden? Det hele er nyt endnu, men der er allerede planlagt aktiviteter der, f. eks et af introløbene og et motionsløb d. 13/6 i forbindelse med en motionskampagne for mænd. **Følg med på hjemmesiden.**

O-kalender 2010

Dato:	Arrangement:	Arrangør:	Sted:	Banelægger/ tilmelding
Maj 2010:				
20.	Klubløb/Introløb	OK Vendelboerne	Bagterp	Kjeld Arildsen
22.	Klubløb	OK Vendelboerne	Tversted	Mogens Christensen
23.	VM testløb	OK Vendelboerne	Tornby	Lang
24.	VM testløb	OK Vendelboerne	Uggerby	Mellem
25.	Introløb	OK Vendelboerne	Vandsted	
27.	Klubløb	OK Vendelboerne	Tversted	Erik Fuglsang
30.	Gudenådyst	Silkeborg OK	Sønderskoven	18.05.2010
Juni 2010:				
1.	Introløb	OK Vendelboerne	Hjørring Bjerge	Åse Møl
3.	Klubløb	OK Vendelboerne	Ålbæk	Ole F. Thomsen
08.	Introløb	OK Vendelboerne	Kilden	Hanne Bak-M
10.	Klubløb	OK Vendelboerne	Vandsted	Aage Thomsen
13.	Klitløbet	Nordvest OK	Lodbjerg Plant.	02.06.2010
14.				
19.	Klubløb	OK Vendelboerne	Tornby	Kjeld Arildsen
26.	Vestjysk 2-dages	Vestj.Orient.klub	Husby	15.06.2010
27.	Vestjysk 2-dages	Vestj.Orient.klub	Husby	15.06.2010
Juli 2010:				
3.	Vikingedyst	Haderslev OK	Pamhule	25.06.2010
4.	Vikingedyst	Haderslev OK	Stursbøl	25.06.2010
4.	JWOC publ.løb	Aalborg OK	Blokhushus	Samlet tilmelding:
5.	JWOC publ.løb	Aalborg OK	AAU	28.05.2010
6.	JWOC publ.løb	Aalborg OK	Svinkløv	Etape 3
8.	JWOC publ.løb	Aalborg OK	Aalborg City	Etape 4
9.	JWOC publ.løb	Aalborg OK	Kollerup	Etape 5
10.	JWOC publ.løb	Aalborg OK	Rebild	Etape 6
15.	Læsø 3-dages	Viborg OK	Vesterø by mm.	Samlet tilmelding:
16.	Læsø 3-dages	Viborg OK	Læsø Klitpl.syd	29.06.2010
17.	Læsø 3-dages	Viborg OK	Læsø Klitpl.nord	
August 2010:				
12.	Klubløb	OK Vendelboerne	Tolne	Jens Buhl Christ.
19.	Klubløb	OK Vendelboerne	Uggerby Øst	Mogens Christ.
21.	JFM stafet		Fussingø	
22.	JFM klassisk		Ålum	
26.	Klubløb	OK Vendelboerne	Katsig Bakker	Jan Petersen
29.	Klubløb	OK Vendelboerne	Klosterskoven	Jens Buhl Christ.
September 2010:				
1.	NJM-Nat 1		Blokhushus	
8.	NJM-Nat 2		Alstrup Krat	
11.	Klubløb	OK Vendelboerne	Uggerby Vest	Egon Kjølner
15.	NJM-Nat 3		?	

September 2010:

19.	Div.match 1.+3.+4. div.		Haunstrup
22.	KLUB-Nat		Uhrehøj Myrhøj
25.	Klubløb	OK Vendelboerne	Ålbæk Erik Fuglsang

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 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.