

# VENDEPOSTEN

MEDLEMSHÆFTE FOR ORIENTERINGSKLUBBEN VENDELBOERNE

NR. 2 September 2012 38. ÅRGANG



**BETYDER VEJLEDNING  
NOGET FOR DIG?**

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

Besøg os på [www.loberen.dk](http://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](http://www.loberen.dk)  
Esbjerg · Lyngby · Roskilde · Vejle · Ålborg · Aarhus



**Guldvindere  
Jysk-Fynsk Stafet 2012  
Mols Bjerge**



## 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, Majsøvænget 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

December 2012

Sidste frist for indlevering af stof til bladet er 30.11.2012

<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.

## Gymnastikken

*Starter torsdag den 27.9.2012 kl. 18.30 til 19.30 på Holmegårdskolen under ledelse af Anni.*

Vi glæder os til at komme i gang igen og se de "gamle" ansigter igen, men *nye er mere end velkomne*, - så vi kan få gennemsnitsalderen ned.



Læsø  
3 dage



## Jysk-Fynske mesterskaber i Mols Bjerge 18-19 august.

Lørdag d. 18 aug. stod Aarhus 1900 for mesterskabet i stafet i Mols Bjerge, vi fik to vinderhold, nemlig Finn Hørup og Poul Henning P. i herre 65 og Svend Brøns og Peter Arildsen i herre 75. **TILLYKKE.** Selv løb jeg en åben bane, det var fint. Der var mange hegn, med strøm i, ved jeg! og mange slåen- og brombærkrat, men et meget flot bakket landskab med udsigter til vand og land. Mols Bjerge er også nationalpark, forståeligt nok.

Søndag d. 19. aug. havde Mariager Fjord lavet JF-mesterskaber i lange baner. Samme fantastiske stævneplads og flotte vejr. Her deltog 14 Vendelboer med pæne placeringer, dog ingen førstepladser.

### Lene Bank Hansen



**Guldvindere  
Jysk-Fynsk Stafet 2012  
Mols Bjerge**

## Muligheder

OK-Vendelboerne vandt sikkert forårets divisionsmatch, mens vi måtte se os slået af både KaSki og Nordvest ved anden match den 12. august i Jenle Plantage. Der var forsat mange, der var på ferie – og vi kunne ikke stille med fuldt hold. Samlet set har vi vundet 3. division, og nu gælder det oprykningsmatchen den 9. september, hvor vi skal gøre endnu et forsøg på at komme i anden division.

Vi skal ikke forvente, at det bliver en let match. Det er stærke hold, vi er oppe imod. Derfor er det nødvendigt at alle klubbens medlemmer tilmelder sig og gør deres bedste. Når jeg skriver alle, så mener jeg alle. Der er mange point at hente ved at stille talstærkt op på alle baner.



Det er ikke sikkert, at vi kan tage de højeste løbspoint, men det er drønærgerligt, når vi ikke kan nappe de nemme point, som er hjemme blot ved at stille op. Naturligvis skal der også løbes – og der skal orienteres sikkert. Årets resultater har da også vist, at vi også er med, når der skal dystes om medaljer. Til JFM stafet indkasserede Poul Henning Pedersen, Finn Hørup, Peter Arildsen og Svend Brøns nogle flotte nogle af guld, og til JFM-lang var der sølv til Poul Henning og Peter, samt bronze til Vivi Arildsen, Erik Pedersen og Svend Brøns. Tillykke med de flotte resultater!

Vi har brug for erfarne og skrappe orienterere på de svære baner – og vi har brug for rigtig mange, så der er backup til også at tage de nemme point på de svære baner.

Vi har også brug for knap så erfarne orienterere på de lettere og korte baner. Også her er der point at samle – selv for de nyeste. Endelig har vi brug for alle juniorer. Pointgivningen er nemlig så



viseligt indrettet, at der er ekstra point at hente, hvis man er ungdomsløber.

Og så plejer det at være rigtig fedt at have hele klubben af sted til denne match, hvor vi virkelig får lejlighed til at kæmpe sammen for klubbens placering i divisionerne. Og det gør det bestemt ikke ringere, at løbsterrænet er Sukkertoppen ved Gl Rye. Det er en terræntype, som vanligvis passer os rigtig godt. Hvem husker ikke vores succeser i Silkeborgskovene? Der er sådan set ingen grund til ikke at skynde sig med at få sig tilmeldt på o-service eller med et ring til Peter. Tilmeldingsfristen er den 31. august – men hvorfor vente?

## Læsø og Mols Bjerge.

### 2 gode orienteringsoplevelser denne sommer.

18. 19. og 20. juli havde Viborg Orienteringsklub indbudt til løb på **Læsø**. Vi startede med sprint i Byrum onsdag aften. Jeg har prøvet det tre gange før og det er rigtig sjovt. Min bane er kort, ca 2 km rundt gennem gader og parker og ind ad små smutveje mellem husene og også hen forbi plejehjemmet, hvor en af beboerne havde dagens oplevelse: hun stod og råbte og pegede og viste vej rundt om hjørnet til posten! Derefter hjem på campingpladsen til vin og rejer m.m. med mine gode venner fra Thisted.

Torsdag nåede jeg et besøg i Læsø Uldstue, en meget smuk firlænget gård med tangtag, og masser af fine sager inden døre, inden der var løb i Læsø Klitplantage. Det er vigtigt at holde kompasset lige på og holde godt øje med kurverne, for der er ikke mange stier til hjælp. Nå, jeg kom da igennem til mål og stævnepladsen direkte på stranden, så det var oplagt med et havbad.

Torsdag aften var der fest for alle løberne. På campingpladsen var der stillet et kæmpestort telt op med masser af borde og bænke. Vi sad nu udenfor sammen med løbere fra Thisted og Tisvilde. Alle medbragte selv mad og drikke og der var mulighed for at grille. I løbet af aftenen blev der overrakt præmier til vinderne og til mange andre. Fredag var der igen løb i Klitplantagen med samme resultat som dagen før.

Nogle Vendelboer havde lejet en lejlighed, nogle boede i deres båd og resten var på campingpladsen sammen med mange andre orienteringsløbere. Dagen efter gik jeg en lang flot tur ud på Rønnerne, jeg så mindst tusind gøgeurter og mange andre blomster. Bagefter til Stokken, en langstrakt ø med klitter, som man vadede over til med tæpper og madkurve.

Mine kørekammerater var kommet i mål, omklædt og klar til at køre. Jeg fik dem dog overtalt til at vente lidt, så jeg kunne indtage min velfortjente store madpakke. I ventetiden jokede de med, at de havde overvejet at låne min bil, som jeg så kunne afhente i Sindal, hvis jeg altså kunne få kørelejlighed dertil. Turen hjem gik godt. Ivar tog rattet mens jeg kunne slappe af på sædet ved siden af og strække mine ben, Finn valgte bagsædet til en lur, så han kunne være frisk, når han lidt forsinket kom hjem til Lisbeth.

Det blev en god og lang søndag, som jeg gerne vil takke arrangørerne for. Tak til mine kørekammerater for hyggeligt samvær og udvist tålmodighed – en særlig tak skal dog tilgå Ole for hans entusiastiske hjælp på sidste delen af banen.

Indlægget er nok blevet lidt langt, men det modsvarer de godt fire timer jeg brugte på banen!

Ses igen om to år.

### **Erik Pedersen**



Hvis alle mand tropper op og gør deres bedste, så er det med lidt held bestemt muligt at rykke op i 2. division. Jeg kan ikke udelukke, at bestyrelsen vil blive ganske overstadig, hvis det lykkes. Og kan finde på at fejre en sejr med en happening, når vi vender hjem til Hjørring.

Formanden er allerede overstadig blot ved tanken!



Vi har i efter findveji Lilleheden haft en lille tilgang af nye medlemmer. Velkommen til jer nye, som deler interessen for at færdes i skoven og komme steder, man aldrig har været før. Husk, at vi alle sammen gerne vil hjælpe med at blive bedre til orientering. Når I tilmelder jer til klubløb, er I velkomne til at bede om at få en træner med i skoven. I kan også kontakte trænerne direkte, deres kontaktoplysninger fremgår af hjemmesiden. Tilbuddet gælder alle klubbens medlemmer, også de mest erfarne. Trænerne får i øvrigt selv stort udbytte af at være træner. Den bedste måde at blive dygtigere på, er nemlig at sætte farten ned og koncentrere sig om hvilken teknik, der skal tages i brug i forskellige orienteringssituationer.

I bestyrelsen har vi drøftet om ikke det kunne være en god idé at lægge klubløbsbanerne på hjemmesiden inden selve løbet. Det vil give nogen træningsmæssige fordele, da man hjemmefra kan planlægge ruten uden stress – og dermed dygtiggøre sig i orientering. Vi har prøvet det af en enkelt gang til klubløbet i Bunken den 1. juli. Og tilbagemeldingerne var positive. Vi vil prøve at gøre det til fast praksis, så den tekniske træning bliver så givtig som muligt.



Sommeren går på hæld og mange kan se tilbage på nogle dejlige sommerløb både herhjemme og i udlandet. Alle årstider er perfekt til orientering, jeg kan ikke selv bestemme mig for, hvilken årstid jeg synes bedst om. Jeg glæder mig lige nu til at løbe i efteråret, og jeg glæder mig til at mødes med ligesindede i skoven.

Vi ses i skoven.

Med venlig hilsen  
**Kjeld Arildsen**

Godt halvvejs gennem banen, synes jeg, at jeg havde en god føling med kortet og skulle igen ud i det åbne – ud i klitterne. Posterne blev taget langsomt - men sikkert, og der ventede nu kun afslutningen, som de gode banelæggere havde henlagt til plantagen. For mit vedkommende, skulle det vise sig, at blive en svær og tidskrævende del, som kun blev gennemført på grund af min jernvilje og støtte fra andre løbere. Det var en rigtig svær afslutning, især når kræfterne var ved at være opbrugte og hovedet trængte til hvile. Men, sådan er Klitløbet og sådan skal det være!

Opløbet blev en prøvelse, normalt klarer jeg mig godt på den del af banen, men kræfterne var sluppet op. Heldigvis fik jeg god støtte og kammeratlig opbakning fra Ole Thomsen, så jeg derved fik flyttet fokus fra de trætte ben og kunne komme smilende i mål. Jeg er sikker på, at Ole også kunne have været en rigtig god hjælp ude på banen!



## Klitløbet søndag den 17.juni 2012 i Lild Plantage samt klit- / hedeområder.

Klitløbet er et krævende, spændende og udfordrende orienteringsløb, som afholdes hvert andet år. Løbet indbyder til snusfornuftig orientering, udholdenhed – og en god portion erfaring. Dette bør man have i baghovedet ved tilmeldingen, således at man er forberedt på de prøvelser, banerne kan præstere.

Vi var otte fra Vendelboerne, der havde valgt, at tage udfordringerne op. Finn Hørup, Ivar Aagaard og undertegnede havde aftalt, at køre sammen med mig som chauffør. Derved kunne vi spare kørsel samt få opdateret de seneste nyheder fra lokalområdet og det store udland. Finn og Ivar havde valgt den lette bane på 10 km, som jeg nok også burde have gjort. Jeg havde i stedet satset på den svære 15 km, fordi jeg synes, det er dejligt at løbe i klitterne og fordi at benene talte for at få noget udfordring.

Vel ankommen til stævnepladsen, hvor vores karakteristiske klubbelt var ved at blive rejst, gjaldt det om at få de sidste pløkker i jorden og blive klar til at løbe. Derefter blev instruktionerne nærlæst på informationstavlen og heraf fremgik det, at kortet var en farvekopi af Wild West særtryk fra 1977, 1:25.000, og at man skulle påregne en del uoverensstemmelser mellem kort og terræn – på grund af naturens kræfter – vinden og havet!

Der var samlet afgang til startstedet, hvor fællesstarten lød kl. 10.00. Hurtig var vi spredt for alle vinde, hvor nogle var heldige, at få den rigtige førstepost med det samme, andre måtte prøve sig frem inden det lykkedes. For mit vedkommende lå der yderligere 22 poster forude og ventede på at jeg kom forbi. Banen var afvekslende og skiftede mellem åbne klitområder og plantage – en rigtig dejlig naturoplevelse! Undervejs var der indlagt væskeposter, som viste sig nødvendige, især hvis der også skulle være benzin på tanken til de sidste kilometer. Det er for øvrigt en god ide, at klippe posten forinden man kaster sig over væsken – det var der enkelte som måtte sande i farten.

## Orienteringsløb uden retningsans, kan man det...?

Som overskriften fortæller, har jeg alle dage været velsignet med en rent ud sagt elendig retningsans. Hvis jeg kommer ind i en butik, så går jeg den forkerte vej, når jeg kommer ud... mere reglen end undtagelsen! Og følges jeg med andre på en tur, så er jeg afhængig af, at de ikke forlader mig, jeg aner simpelthen ikke, hvor jeg er.

Men har jeg et kort i hånden, så går det. På ture med familien, er det altid mig, der dirigerer. Manden er for længst sat fra det job, det går altid galt! Sååå, orienteringsløb, hmm, kunne det nu gå. Det skulle i hvert fald prøves. Mudder og krat, kan da kun være sjovt!

Jeg meldte mig til en tur i Uggerby med OK-Vendelboerne, ”let rute”. Det kunne vel ikke gå helt galt. Kendte ansigter, Bent og Jens, dukkede ret hurtigt op, og begge tilbød straks at guide mig i gang. Fint, af sted med os, Bent lige bag mig, efter et par fif.

Jeg startede med at overse den første sti, som ruteplanlæggeren må have gemt med vilje! Ok, jeg måtte så lige lære at tælle skridt. Og ja, sørme, stien VAR faktisk der, hvor den burde være. Forbløffende!

Og sådan gik det post efter post. Det var faktisk ikke så svært, indtil post 5. Den ”prikkede” linie, nå, det var altså IKKE en sti. Så fik jeg da mit krat, og måtte erkende, at det nok var meget godt at lære symbolerne at kende. Men jubel, da posten var, hvor den burde være. Og post 6, ja, vi tager da bare noget mere ”offpiste”, nu er vi jo i gang.

Tju hej, hvor det gik. Nu blev det faktisk for nemt, så vi lagde lidt alternative løsninger ind, og jeg blev undervist i brug af kompasset. Tværs gennem terrænet, det er godt nok svært at holde en retning i ujævnt terræn. Og jeg fik lært om ”gennemløbsretninger” og forskellen på lavninger og høje på kortet. Efter 3 kvarter var vi i mål. Og jeg var helt ”høj”. Det havde bare været så sjovt. Næste gang skulle jeg have en lidt sværere rute. Med alt det, jeg havde lært, skulle det nok gå.

Mange tak for rigtig god undervisning, Bent.

Da jeg kom hjem sad jeg længe og bare studerede kortet og symbolerne. ”man kunne også løbe den vej”, ”hvad mon det symbol betyder”.. o.s.v. Det kunne bare ikke gå stærkt nok med at komme af sted og prøve igen!! Absolut vanedannende sport. Utroligt, at der ikke er flere, der har fået øje på det!

Og ja, retningsans, er åbenbart ikke en nødvendig forudsætning!! ☺

**Ann Dissing**

## O-kalender 2012

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

### September 2012:

9.	Div.match		Sukkertoppen	31.8/O-service
15.	DM Stafet	Silkeborg	Linå Vesterskov	31.8/O-service
16.	DM Lang	Herning	Dejbjerg	31.8/O-service
19.	NJM Nat 1	Vendelboerne	Bøgsted	14.9/O-service
22.	Klubløb	Vendelboerne	Uggerby Vest	
23.	Djurslandsløbet		Ørnbjerg Mølle	16.9/O-service
26.	NJM Nat 2		Hou Skov	21.9/O-service
27.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
29.	Rebild Adventure		Skørping	21.9/O-service
30.	Rebild Adventure		Rold Vælderskov	21.9/O-sservice

### Oktober 2012:

3.	NJM-Nat 3		Rold Nørreskov	28.9/O-service
4.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
7.	Klubløb	Vendelboerne	Tversted	E.Fuglsang-Damg.
10.	Klub-Nat		Søttrup/Jenle Pl.	5.10/O-service
11.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
14.	Klubløb	Vendelboerne	Kirkemilen	Allan Reiche
21.	NJM Dag		Vandet Plantage	11.10/O-service
25.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
27.	Efterårsstafet		Hobro Østerskov	19.10/O-ervice
28.	Klubløb	Vendelboerne	Råbjerg	Jens Buhl Chr.

### November 2012:

1.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	Kl. 18.30
4.	NJM Klub		Blokhus	
8.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	Kl. 18.30
15.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	Kl. 18.30
18.	Klubløb	Vendelboerne	Bjergby	Ole og Ellen
22.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	Kl. 18.30
29.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	Kl. 18.30

### December 2012:

6.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	Kl. 18.30
9.	Juleløb	Vendelboerne	Tornby	
13.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	Kl. 18.30
31.	Nytårsløb	Vendelboerne	Tolne	Peter, Vivi, Nanna og Mogens

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](http://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](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 vore egne, - så tag imod disse tilbud.

### Medlemsnyt:



### VELKOMMEN til nye medlemmer:

**Thomas Kragh Pedersen, Enghavevej 1, 9800 Hjørring**

**Jens Christian Dahl, Bangsbovej 8, 9800 Hjørring**

**Birgitte Elkjær, Bregnevej 1, 9800 Hjørring**

**Martin Jensen, Stadsigvej 4, 9750 Østervrå**

**Dennis Rotbøl, Duevej 14, 9800 Hjørring**

**Mathias Reiche Sørensen, Vestergaardsvej 56, 9293 Kongerslev**

**Ann Dissing, Skovbrynet 39, 9330 Dronninglund**

**Jens Peter Bregnballe, Skovbrynet 39, 9330 Dronninglund**

### ADRESSEÆNDRING:

**Ivar Aagaard-Hansen, Åbrinken 75, 2830 Virum**