

VENDEPOSTEN

MEDLEMSHÆFTE FOR ORIENTERINGSKLUBBEN VENDELBOERNE

NR. 4 December 2008 34. ÅRGANG

Julegave idéer



Pandelampesæt

Komplet sæt med pandelampe, 9,0Ah batteri, oplader og batterivest.

Pris kr. 1900,-



DRAFT

Warm Crew Neck

Pro Warm er undertøjen til når det er rigtig vinter, eller til dig der vil være sikker på ikke at fryse.

Herre + Dame

Pris kr. 400,-



Refleksveste

Løberen har mange modeller af løbeveste med brede reflekser. Det selvlysende materiale øger synligheden i trafikken.

Pris fra kr. 130,-



Lysbånd

Diode lysbånd som kan sættes på overarmen eller benet. Det lyser godt op i mørke, så du bliver set. Lysbåndet har et blinkende rødt lys.

Pris kr. 100,-



Nordjysk Mester 2008

Lyngby • Lyngby Torv 10 • 2800 Kgs. Lyngby • Tlf. 45 93 18 16
Roskilde • Ringstedgade 15 • 4000 Roskilde • Tlf. 46 35 41 48
Vejle • Vestergade 36 • 7100 Vejle • Tlf. 75 72 09 00
Århus • Banegårdsgade 4 • 8000 Århus • Tlf. 86 12 41 48
Aalborg • Vesterbro 80 • 9000 Aalborg • Tlf. 96 16 41 48



BESTYRELSEN:

Formand: Kjeld Arildsen, Vintergækvej 11, 9850 Hirtshals tlf. 40 42 07 24

E-mail: kjeld@arildsen.com

Næstformand:

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

Ungdomsudvalget:

Torben Breindahl, Blokvej 20, lejl. 50, 9800 Hjørring tlf. 96 25 82 06
E-mail: breindahl@gmail.com

Træningsudvalget:

Erik Fuglsang-Damgaard, Ranunkelvej 3, 9800 Hjørring tlf. 98 92 99 07
E-mail: erikfd@has.dk

Kortudvalgsformand:

Finn Mengel-Jørgensen, Bomlærkevej 4, 9800 Hjørring tlf. 98 92 94 30
E-mail: fmmengel@smutten.dk eller fmmengel@stofanet.dk

Skovudvalget:

Aage Thomsen, Søndervænget 29, Bjergby, 9800 Hjørring tlf. 98 97 14 28/
E-mail: aakit@has.dk 40 42 65 30

Materiel og TILMELDING TIL LØB:

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

PR

Ann Bang, Lykkenshedevej 40, 9830 Taars tlf. 98 96 23 99
E-mail: ajbang@mail.dk

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

"VENDEPOSTEN": Oplag 200. Tryk: PrintNord, Hjørring

Klublokaler: Højene Skole

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

Næste nr. af VENDEPOSTEN udkommer i

April 2009

Sidste frist for indlevering af stof til bladet er 14. april 2009.

Kontingent. 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.

26	Ann Bang	Bane 6	D35-B	67,49			
28	Mona Kraglund	Bane 6	D35-B	68,50			
2	Anders Uhrbrand	Bane 7A	H21-C	31:27	1	1	1
14	Mathias Bak-Mikkelsen	Bane 7A	H-14B	48:50	1	1	1

OP/nedrykningsmatchen i Rold Nørreskov den 9. november 2008 fortsat

15	Michael Olsen	Bane 7A	H21-C	52:21			
7	Kirsten Søborg	Bane 7B	D-20C	38:11	1	1	1
12	Sophie Bak-Mikkelsen	Bane 7B	D-20C	43:29			
16	Ella Kristensen	Bane 7B	D21-C	51:49			
17	Emma Hviid	Bane 8	D-12B	25:24	1	1	1
20	Emilie Arildsen	Bane 8	D-12B	28:23	1	1	1
21	Jeanne Holst Bang	Bane 8	Beg	28:36	1	1	1
22	Sisse Holst Bang	Bane 8	D-10	28:37			
33	Mona Lyngby	Bane 8	Beg	47:08			

NJM-Klub Dag i Hvorup den 2. november 2008

10	Kjeld Arildsen,	Bane 1	64,38			
13	Henrik Hviid,	Bane 1	73,15			
9	Poul Henning Pedersen,	Bane 1	61,14			Klubmester
19	Jens B Christensen,	Bane 2	58:37			
6	Henrik Ibsen,	Bane 2	54:39			
7	Kirsten Thomsen,	Bane 4	59:02			Klubmester
3	Thomsen,Aage	Bane 4	44:50			
5	Peter Arildsen,	Bane 4	46:32			
8	Aske Birkbak,	Bane 5	58:36			Klubmester
3	Gustav Breindahl,	Bane 5	44:53			
7	Christian H. Jensen,	Bane 5	58:21			
1	Sanne Thomsen,	Bane 6	83,17			



**Mogens skyder med skarpt og Jens ligeså
Fra Biathlon i Rold Skov den 1.11.08**

OP/nedrykningsmatchen I Rold Nørreskov den 9. november 2008						
22 Allan Reiche	Bane 1 H21-	74,331	7	4	7	
33 Kjeld Arildsen	Bane 1 H35-	84,58	4	3	5	
41 Kristian Qvistgaard	Bane 1 H21	87,48	3	2	4	
53 Sven Ove Thimm	Bane 1 H35	101,24	1	1	2	
61 Henrik Hviid	Bane 1 H35-	112,05				
24 Erik Pedersen	Bane 2A H45-	66,28	4	4	8	
28 Poul Henning Pedersen	Bane 2A H40-	67,42		3	3	7
OP/nedrykningsmatchen I Rold Nørreskov den 9. november 2008 fortsat						
62 Henning Bak-Mikkelsen	Bane 2A H50-	84,16		2	2	4
68 Søren Christensen	Bane 2A H50-	89,16	1	1	2	
76 Jacob Madsen	Bane 2A H45-	96,34				
81 Ivar Aagaard-Hansen	Bane 2A H40-	1:46:02				
10 Åse Møl	Bane 2B D35-	73,02	6	6	6	
21 Karin Wæhrens	Bane 2B D35-	87,28	3	5	5	
24 Kathrine S. Christensen	Bane 2B D21-	89,04	2	4	3	
23 Bent Skjoldborg	Bane 3A H60-	56:45	3	5	5	
35 Hans Ingemann Petersen	Bane 3A H60-	62,51	2	2	3	
39 Ole F. Thomsen	Bane 3A H60-	64,19	1	1	2	
3 Jan Petersen	Bane 3A H60-	68,34				
22 Anna Marie Søborg	Bane 3B D40-	71,08	4	4	5	
35 Hanne Bak-Mikkelsen	Bane 3B D45-	88,58	2	3	4	
15 Aage Thomsen	Bane 4A H65-	49:26	2	3	3	
18 Svend Brøns Petersen	Bane 4A H65-	50:16	1	2	2	
19 Peter Arildsen	Bane 4A H65-	50:24				
17 Ellen Thomsen	Bane 4B D50-	52:40	2	2	4	
21 Kirsten Thomsen	Bane 4B D50-	56:30	1	1	3	
33 Gro Glans	Bane 4B D50-	70,23				
8 Steffen Christensen	Bane 5 H21-B	39:28	1	1	1	
11 Troels Bachmann	Bane 5 H21-B	41:17	1	1	1	
21 Jens B Christensen	Bane 5 H35-B	46:52				
23 Gustav Breindahl	Bane 5 H-14	48:11	3	3	3	
27 Christian H. Jensen	Bane 5 H-16B	49:42	1	1	1	
29 Christian Lottrup	Bane 5 H21-B	51:18				
34 Torben Breindahl	Bane 5 H21-B	52:42				
40 Dennis Reiche Andersen	Bane 5 H21-B	54:20				
50 Kaj Pedersen	Bane 5 H35-B	63,02				
55 Lucas Szkobel	Bane 5 H-16B	68,39				1
57 Aske Birkbak	Bane 5 H-14	77,10		1	1	1
23 Mette Reiche Sørensen	Bane 6 D21-B	65,10	1	1	1	
25 Sanne Thomsen	Bane 6 D35-B	66,07	1	1	1	

Formanden har ordet

Divisionsturneringen i 2008 gav overbevisende resultater til Vendelboerne, som kunne placere sig på en sikker 1. plads i 3. division. Stort tillykke til klubbens medlemmer, som til alle matcherne gjorde en solid indsats på alle baner.

Vi havde godt nok sat næsen op efter en oprykning til 2. division, men ved en våd og blæsende oprykningsmatch i Rold Nørreskov måtte vi erkende, at klubberne fra Mariager Fjord OK og Viborg OK er en tand stærkere end os. Dog ikke så meget stærkere, at oprykning til 2. division inden for de nærmeste år er en umulig opgave. Vi skal blot fortsætte de gode takter.

Nu kunne det nok lyde som naiv optimisme, men der er bestemt noget at have optimismen i. Se blot, hvordan det går med opfyldelsen af klubbens vision og mål for 2010. Der er fremgang på alle områder og det er netop summen af disse fremgange, der skal bringe os op i divisionerne.

Visionen for 2010 beskriver nogle mål, som bl.a. omfatter, at vi i 2010 skal være 200 medlemmer, 50 ungdomsløbere, 800 starter til åbne løb, kvalitetskort og kvalitetsarrangementer. Og vi er ganske bestemt godt på vej allerede her i 2008. Vi kan tælle 165 medlemmer, heraf lige præcis 50 ungdomsløbere, vi er tæt på 600 starter til åbne løb. Vores korttegnere fremstiller kort, som alle har DOF's kvalitetsmærke, og vi er forsat kendte for at levere varen, når vi arrangerer åbne løb.

Opfyldelsen af de konkrete mål og de klubudviklings og træningsaktiviteter, der hører til, skal nok få de andre klubber til at ryste lidt. Og hvis de ikke ryster nok, skal vores ukuelige kampånd sammen med vores kampråd og synlighed på stævnepladserne nok hjælpe til.

Hvis jeg skal pege på nogle områder, som vi skal prioritere i 2009, vil det nok - udover igen at levere et veltilrettelagt Nordjysk 2-dages - være at fokusere på gode træningstilbud til både gamle og unge, erfarne og begyndere. Så vi alle sammen kan blive den lille tand bedre, der skal til for at rykke op.

Der vil blive tilrettelagt træningsarrangementer, der primært henvender sig til klubbens værende medlemmer, men også give helt nye mulighed for at prøve vores sport. Så træningsarrangementerne også bliver vores indgangsdør for helt nye. Og når vi snakker om helt nye, skal vi overveje at supplere vores baner til klubløbene med en længere let bane, så der også er noget for erfarne løbere, som skal prøve orientering første gang. Der er altså ikke meget ved at være en habil marathonløber og så blive sendt i skoven på en 4 km bane. Der skal noget mere fysisk udfordring til!

Der er generalforsamling den 28. januar 2009. Det er her, der er mulighed for at fremsætte sine synspunkter, og jeg håber at rigtig mange vil møde op og give deres besyv med. Det er vigtigt, at den kommende bestyrelse får alle medlemmers input, så der i 2009 kan arbejdes med de områder, som medlemmerne finder vigtige.

Vi ses i skoven.

Med venlig hilsen

Kjeld Arildsen

JULELØB

Ved **juleløbet den 14.12.08** er der kakao og boller bagefter i Naturalrummet i Tornby (som vi plejer). Her fejrer vi også vores klubmestre:

Aske (junior herrer)

Kirsten Thomsen (damer)

Poul Henning (herrer)

Der var ingen junior damemester i år. Til gengæld vandt **Jeanne Bang** vores klubstafet i Tversted i oktober.

NYTÅRSLØB

Den 31.12. 08 kl. 9.30 er der nytårsløb i Tolne. For at fejre klubben og hinanden og ønske godt nytår er der **kransekage og champagne kl. 11.30.**

PÅSKELØB

Allerede nu er det tid at tænke på **påskeløb 2009**. Det afholdes i Vestjylland: **9/4 i Stråso og 10-11/4 i Husby**. Tilmelding til selve løbet skal ske til Peter senest først i marts, men det er overnatning, det drejer sig om nu. Klubben har reserveret nogle værelser på kasernen i Holstebro: 10 dobbeltværelser til 312 kr. pr. værelse pr. nat og 5 værelser med 4 senge til 120 kr. pr. seng pr. nat. Vi regner med to overnatninger i forbindelse med løbet. Som altid gælder først til mølleprincippet, så skynd dig at reservere overnatning hos Peter.

3	Åse Møl	Bane 2B	D21-	63:51	6	5	5
4	Karin Wæhrens	Bane 2B	D35-	65:10	5	4	4
20	Ole F. Thomsen	Bane 3A	H60-	50:04	4	5	6
21	Bent Skjoldborg	Bane 3A	H60-	51:15	3	4	5
31	Jan Petersen	Bane 3A	H60-	59:44	1	2	2
21	Lene Bank Hansen	Bane 3B	D45-	75:42	5	3	5
3	Svend Brøns Petersen	Bane 4A	H65-	41:30	3	4	4
6	Peter Arildsen	Bane 4A	H65-	45:06	2	3	3
12	Aage Thomsen	Bane 4A	H65-	51:27			
7	Ellen Thomsen	Bane 4B	D50-	51:13	4	4	4
6	Jens B Christensen	Bane 5	H35-B	43:07	1	1	1
10	Hans-Jakob Sørensen	Bane 5	H35-B	48:24	1	1	1

Divisionsmæch i Løvbakkerne den 28. september 2008				forsat			
16	Kåre Amtoft Nissen	Bane 5	H-20B	54:00			
20	Dennis Reiche Andersen	Bane 5	H21-B	65:00			
3	Gro Glans	Bane 6	D35-B	47:15	1	1	1
4	Christian Larsen	Bane 7A	H21-C	37:48			1
1	1						
5	Jørgen Bang	Bane 7A	H21-C	38:13			
2	Mona Lyngby	Bane 7B	D21-C	36:40	1	1	1
4	Ella Kristensen	Bane 7B	D21-C	38:26			
5	Pia Sørensen	Bane 7B	D21-C	43:49			
10	Morten Høy Larsen	Bane 8	Beg	30:23	1	1	1
13	Sisse Holst Bang	Bane 8	Beg	48:26	1	1	1
14	Jeanne Holst Bang	Bane 8	Beg	48:31	1	1	1

NJM-Dag den 26. oktober 2008 i Vilsbøl Plantage						
Mette Reiche Sørensen	FRI 2	nr. 2	48,44	4,100 km		
Karin Wæhrens	D50	nr. 1	44,48	3,475 km	Nordjysk Mester	
Kirsten Thomsen	D60	nr. 1	59,11	3,975 km	Nordjysk Mester	
Lene Bank Hansen	D60	nr. 4	61,07	3,975 km		
Ellen Thomsen	D60	nr. 5	65,24	3,975 km		
Gro Glans	D60	nr. 6	68,00	3,975 km		
Allan Reiche	H21	nr. 6	105,05	12,000 km		
Kjeld Arildsen	H45	nr. 5	66,12	6,825 km		
Henrik Hviid	H45	nr. 7	72,31	6,825 km		
Erik Pedersen	H55	nr. 1	52,26	5,100 km	Nordjysk Mester	
Poul Henning Pedersen	H60	nr. 1	41,20	4,125 km	Nordjysk Mester	
Bent Skjoldborg	H60	nr. 2	44,25	4,125 km		
Ole f. Thomsen	H65	nr. 3	57,40	4,125 km		
Aage Thomsen	H65	nr. 4	66,56	4,125 km		



Resultatbørsen 2008

B-løb Gjern Bakker den 7. september 2008

Jens B. Christensen	Bane 2A	nr. 29	102,58	5,4 km
Jan Petersen	Bane 3A	nr. 14	76,12	4,4 km
Ella Kristensen	bane 7B	nr. 8	55,19	3,0 km

DM-Stafet på Rømø den 13. september 2008

Peter Arildsen 1	H/D185	nr. 2	35,22	35,22	samlet nr. 1
Vivi Arildsen 1	H/D185	nr. 1	33,07	1,08,29	samlet nr. 1
Ole F. Thomsen 1	H/D185	nr. 2	27,48	1,36,17	samlet nr. 1

DM-Lang på Rømø den 14. september 2008

Ellen Thomsen	D60	nr. 21	66,43
Vivi Arildsen	D70	nr. 1	38,24 Guld
Poul Henning Pedersen	H60	nr. 8	54,30
Ole F. Thomsen	H65	nr. 29	78,27
Peter Arildsen	H75	nr. 2	55,55 Sølv

NJM-Nat i Bøgsted, den 3. sept., Nonneholt, den 10. sept. og Rold den 17. sept. 2008

		Etape 1	etape 2	etape 3
Ellen Thomsen	D50	nr. 5	-	
Vivi Arildsen	D50	nr. 2	nr. 3	
Jens B. Cristensen	FRI 2	nr. 3	nr. 1	nr. 1
Allan Reiche	H21	nr. 2	nr. 5	
Poul Henning Pedersen	H60	nr. 1	nr. 1	nr. 1
Ole F. Thomsen	H60	nr. 2	-	
Aage Thomsen	H60	nr. 4	-	
Peter Arildsen	H60	nr. 7	nr. 4	

DM-Ultralang i Skjoldnæsholm den 21. september 2008

Poul Henning Pedersen	H60	nr. 4	103,45	11,4 km
-----------------------	-----	-------	--------	---------

Divisionsmach i Løvbakkerne den 28. september 2008

9	Allan Reiche	Bane 1	H21-	68:05	7	8	5
11	Kristian Qvistgaard	Bane 1	H21-	74:17	6	7	4
20	Erik Pedersen	Bane 2A	H45-	62:24	8	6	6
26	Søren Christensen	Bane 2A	H50-	67:31	6	4	5
29	Jacob Madsen	Bane 2A	H50-	68:40	4	3	4

Klubstafetten

Jeg siger tak for stafetten, og vil her prøve at komme med mine synspunkter.

Kjeld foreslår, at vi i vores søgen efter nye medlemmer til klubben laver løb og arrangementer, der er så rå, at de kan tiltrække mennesker med lyst til ekstrem sport og adventure. Jeg tror godt vi kan få nogle til at prøve et par løb, men jeg tvivler på vi kan fastholde dem, da de netop hele tiden søger nye udfordringer.

Jeg er bange for at det rå look kan skræmme flere væk, end det kan tiltrække. Jeg har gennem tiden haft flere kollegaer og venner med til træningsløb. De har alle været vældig begejstret for sporten, men flere har været lidt utrygge ved at være alene i naturen. For at blive tryk skal de have mere viden om orientering.

Jeg tror vi skal tilbyde struktureret tekniktræning fast gennem året.

Vore træningsløb er ofte meget forudsigelige – vi bestiller et kort hos Peter til den bane vi ønsker, og på dagen løber vi så banen igennem så hurtigt vi kan.

Vi skal supplere disse løb med tekniktræning, så vi bliver mere udfordret på alle fronter. Der er emner nok at tage fat på. Som begynder mangler man erfaring med kort, terræn, kompas og poster. De mere erfarne har ofte også meget der kan trænes, f. eks. strækplanlægning, bomteknik, kortlæsning i fart og indløb til posterne samt alle de andre ting som kan kikske, når det gælder.

Ideen med at lave nogle træningsløb med tilbud om længere distance er god, især hvis det laves med lange delstræk, hvor løb får høj prioritet. Så kan de der ønsker det, få en længere løbetur.

Især som begynder i orientering, kan det være svært at få nok løbetræning ved et orienteringsløb, da orienteringsdelen fylder meget.

Jeg har nogle gange prøvet at løbe et anderledes/ekstrem løb f. eks. løb jeg først på sommeren Katsig Bakker Løbet. Det var et fint løb med store udfordringer og mange bakker, men det kan sagtens blive for ekstremt for mig, og når jeg falder i åen, vil jeg helst ikke det opdages.

Jeg vil gerne sende stafetten videre til Jens Buhl, som er en sand ekstremløber, og som hvert år arrangerer Katsig Bakker Løbet.

Med venlig hilsen

Åse

Medlemsnyt

Vi byder velkommen til



Louise Høngaard Jensen	D12 Lille Barholt vej 10 9830 Tårs	tlf.: 9893 3018
Aske Birkbak Bildtoft	H14 Albævej 50, Lendum 9870 Sindal	tlf.: 9847 3707
Freja Birkbak Bildtoft	D10 Albævej 50, Lendum 9870 Sindal	tlf.: 9847 3707
Henning Pedersen	H50 Jerupvej 374, 9870 Sindal	tlf.: 9893 0284
Kathrine S. Christensen	D21 Kastetvej 68 2.tv 9000 Aalborg	tlf.: 6169 3757
Kasper Andersen	H35 Mursejlervej 3 9800 Hjørring	tlf.: 8626 4111
Troels Bachmann	H21 Østerbro 14, 2. tv. 9000 Aalborg	
Søren Nielsen	H21 Tåsingegade 5, st 9800 Hjørring	tlf.: 4038 2733

Adresseændring

Kristian Qvistgaard Melbækvej 273, Linderum 9830 Tårs, tlf.: 2298 9022

Korttegning

Kortudvalget i klubben har i mange år haft et vekslende antal deltagere. De har varetaget forskellige funktioner med at rekonoscere i skoven, rentegne kort, og for en dels vedkommende begge dele.

De fleste kort er oprindeligt tegnet i 1970'erne. De er siden blevet revideret med 4-5 års mellemrum, eller når de skulle bruges til de store løb.

I år har vi fået et helt nyt grundmateriale til korttegningen. Dels har vi fået luftfoto, der er GPS rette. Yderligere har vi fået helt nye højdekurvekort. De er scannet med laserstråler fra luften også GPS rette. Begge dele er klar til at lægge ind i vores Ocad tegneprogram, så præcisionen i kortene skulle blive meget bedre. Hertil kommer at vi har anskaffet 3 GPS'er, som vi tager med ud i skoven. Vi kan så lave spor, som også kan importeres i tegneprogrammet.

Det er ganske smart, men selvfølgelig har det taget tid at sætte sig ind i den nye teknik. Til næste år skal vi i gang med de kort, som skal bruges i forbindelse med 2-dages i 2010.

Der er flere pensionister og efterlønsmodtagere med i gruppen af korttegnere, som måske nok har lidt mere tid til rådighed, men det kunne være godt at få lidt flere nye folk med i gruppen. Teknikken er spændende, men det er også en anden og meget effektiv måde at lære sig at orientere på. Og så er der den fordel, at det foregår stille og roligt ud i skoven, hvor man har naturen for sig selv.

For at være med behøver man ikke at være edb nörd. Man kan sagtens gøre god fyldest ved at rekonoscere et mindre område med tegneredskaber. Det hjælper vi gerne med, samt med at rentegne materialet på edb.

Kontakt mig eller en af de andre, der tegner kort, hvis du har lyst til at hjælpe med at løse denne for klubben så nødvendige opgave.

Finn Mengel-Jørgensen, kortudvalgsformand Tlf. 98929430

nr. 2 i D60.

I Parades var vi lige i nærheden af løbsområderne til kvalifikationsløbene, der var faktisk næsten gangafstand, men når man skulle køre derhen, måtte man en stor omvej, for alle veje igennem skoven var lukket, og der stod politi ved indkørslerne.

Den første dag var vi ude at prøve et af områderne, der var afsat til for-træning, det var meget åbent og sandet og minde meget om vores klitplantager, der var bare flere kurver 5 m ækv.

Konkurrencen foregår sådan, at man løber to kvalifikationsløb, som er afgørende for om man kommer i A eller B, C, D, E osv. finalen. Der var 98 deltagere i Vivis klasse D70 her kom 48 i A-finalen og 115 i Peters klasse H75, her kom 59 i A-finalen og det lykkedes os begge at kvalificere os til at komme i A-finalen. Vivi blev nr. 13 af 48 damer 3,7 km, Peter nr. 29 af 59 herrer 5,1 km, finaleetapen var meget svær orientering, hvor man skulle følge kompasset meget nøje, bommede man, var det vanskeligt at læse sig ind igen. Det er i A finalen, at mesterskabet afgøres.

De to kvalifikationsløb foregik begge i et meget åbent område med start og mål samme sted begge dage. Det var vældigt varmt og støvet og stierne skulle man holde sig væk fra for de var så sandede at man ikke kunne komme frem. På vej til start kunne man tage et lillebitte kort med 5 poster på som man kunne varme

op på, det var meget rart, det havde vi aldrig set før.

Finalen foregik længere nordpå ca. 30 km fra vores lejlighed. Der var meget varmt og terrænet var væsentlig sværere end til de to første løb. Der var i alt 3.546 deltagere fra 39 nationer heraf var Norge nr. 1 med 686, nr. 2 Finland 623 deltagere, nr. 3 Sverige 538 deltagere og lille Danmark nr. 14 med 49 deltagere.



Imellem løbene var vi ude at se lidt på omegnen. Mange portugisiske byer er i to etager, én nede ved kysten og én oppe ovenpå skrænterne, mange steder er der en slags elevator imellem, så man slipper for at gå op ad de stejle gader.

Der er mange gode spisesteder og det er ikke specielt dyrt.

Vores indtryk af portugiserne er at de er meget venlige og hjælpsomme.

Næste dag kørte vi til Lissabon og afleverede bilen og fløj hjem.

Vi kan varmt anbefale alle at prøve at løbe i udlandet, der er mange løb på kontinentet i sommerferien, tag jer sammen og prøv det. Vi har nu løbet i 13 forskellige lande, og mødt mange søde mennesker

Peter og Vivi



Allerede i vinteren 2007 havde vi bestemt, at vi ville til Veteranverdensmesterskaber i Portugal, dels fordi vi havde været i Portugal før, og det er et ganske dejligt land, dels fordi det er sjovt at løbe sammen med så mange forskellige løbere fra alverdens O-nationer.

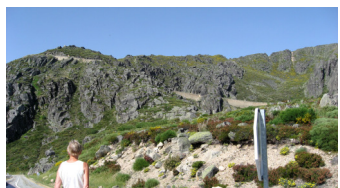
Vi tog af sted sammen med vores søn Finn og svigerdatter Birgit en uges tid før løbene begyndte, for at være turister og se lidt af landet. Da vi synes at det er for langt at køre selv, fløj vi derned og havde på forhånd lejet bil dernede.



Vi startede med 2 dage i Lissabon og kørte så nordpå til Porto, på vejen derop så vi snesevis af storke, som bl.a. havde reder med unger på galgerne over motorvejen, vi var i Porto i 2 dage bl.a. med besøg i en del portvinshuse, samt smagning, derefter kørte vi op gennem Dourudalen, hvor vi besøgte en vingård og så de fantastisk store vinmarker, det er i Dourudalen al vinen til portvins fremstillingen gror.



Videre til Braganca tæt ved den spanske grænse, her var der forfærdeligt varmt, nok omkring 35-40°, men en storslået natur. Så vendte vi om og kørte sydpå til Corvilha og derfra gennem Sera da Estrela, som er en nationalpark med Portugals højeste



punkt 2000 meter, det fortælles at man måtte bygge et tårn der oppe for at komme op på 2000 m.

Så kom vi til Paredes, hvor vi havde lejet en stor og rummelig lejlighed, det var helt ude ved Atlanterhavet, så temperaturen var meget behagelig. Men Atlanterhavet er ikke indbydende til badning, på grund af kraftig strøm og store dønninger. Men så var der til gengæld god mulighed for at svale sig her,



samt til socialt samvær med Mona og Flemming samt 3 andre par fra Pan i Århus, som boede i samme bolig som os, Mona blev i øvrigt

DM ultralang

En skøn, solrig sensommersøndag ved Skjoldnæsholm på Midtsjælland. Instruksen siger 2,5! km til start; så er der linet op til DM ultralang 2008.

26 poster venter. Den første et ellers listigt hul på en stor skråning stemples uden problemer, ja SportIdent brikken er lettere at håndtere – og herefter er der 11 km til mål.

Allerede ved post 4 har vi den som lovet: ”Gyldenløves Høj”, Sjællands højeste punkt (126 m); heldigvis står posten ved foden (116 m).

Så kommer det første lange stræk på det 40x50 cm store kort. Flere poster passeres, og pludselig passeres jeg af en sporvogn! Den kører desværre i en forkert retning.

Et ultralangt løb byder på lange stræk, vi har 3 over 1 km. Jeg går traditionen tro lige på – det er dog den korteste vej. På det 3. stræk viser det sig at være et rigtigt dårligt vejvalg.

En ellers letløbt skov viser sig fra sin værste side: kuperet, fugtig, tung undergrund, masser af grøfter og brændenælder. At terrænet ydermere var meget diffust, burde jeg selv have set.

Medaljechancen er ikke helt væk. Fra post 12-17 kører det – jeg har de hurtigste stræktider; - men det er for sent, der er herfra kun et par km til mål.

Løbet slutter noget mat. Flere kedelige stræk og en snitzlet passage fører os over en landevej og ind på en sportsplads, hvor jeg løbet i mål – lidt for frisk.

Placeringen fra sidste år gentages. Men en 4.plads er der ikke meget sjovt at sige om, så jeg nøjes med et: **Lad os mødes til DM næste år allerede i april i Grib skov.**

Poul Henning



O-Kalender 2008/09

Dato	Kl.	Arrangement	Sted / afmærkning / Arrangør	Banelægger / tilmelding
December 2008				
Sø. 07.	09,30	Klubløb	Lilleheden, afm. Vej 597 ved Kjulvej	Ok-Vendelboerne Henrik Ibsen
To. 11.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne
Sø. 14.	09,30	Juleløb	Tornby, afm. Vej 55 ca. 1 km nord for Tornby by ved Russerbakkevej	Ok-Vendelboerne Egon Kjølner
On. 31.	09,30	Nytårsløb	Tolne, afm. Vej 35 ca. 6 km øst for Sindal	Ok-Vendelboerne Ole F. Thomsen
Januar 2009				
To. 08.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne
Lø. 10.	13,00	Klubløb	Lilleheden, afm. Vej 597, ved Kjulvej	Ok-Vendelboerne Lene Bank
Sø. 11.	10,00	Vinterlang 1	Tranum	Aalborg OK Senest 7. jan.
To. 15.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne
To. 22.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne
Sø. 25.	09,30	Klubløb	Bøgsted, afm. Vej 35 i Sønderskov	Ok-Vendelboerne Jan Petersen
Sø. 25.	10,00	Vinterlang 2	Nørlund	Senest 21. jan.
Ons. 28.	19,30	Generalforsamling	Klublokalerne	
To. 29.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne
Februar 2009				
Sø. 01.	10,00	Vinterlang 3		Senest 28. jan.
To. 05.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne
Sø. 08.	09,30	Klubløb	Uggerby Vest, afm. Vej 597, ved Kjulvej	Ok-Vendelboerne
To. 12.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne
Sø. 15.	10,00	Vinterlang 4	Nr. Feldborg Pl.	Skive OK Senest 11. febr.
Sø. 22.	09,30	Klubløb	Hjørning Bjerger afm. Klublokalerne, Vellingshøjvej 368	Ok-Vendelboerne Erik Fuglsang-Damgård
To. 26.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne
Marts 2009				
To. 05.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne
Lø. 03.	13,00	T-løb	Hammer Bakker	Aalborg OK
Sø. 08.	09,30	Klubløb	Klosterskoven, afm. I Glimsholt	Ok-Vendelboerne Hans Hartmund
To. 12.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne
Fr. 13.	09,00	Fortræning	Tversted	Ok-Vendelboerne Senest 26/2.
Lø. 14.	12,00	Nordjysk	Tornby	Ok-Vendelboerne Senest 26/2.
Sø. 15.	08,30	2-Dages	Uggerby	Ok-Vendelboerne
To. 19.	1830	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne
Fr. 27.		Natsprint	Valby Hegn	Spring Cup
Lø. 28.		Klassisk	Tisvilde hegn	Spring Cup

sø. 29. 09,30 Klubløb Ålbæk, afm. OK Vendelboerne
Vej 597 ved Nr. Gårbovej
Sø. 29. Stafet Tisvilde Hegn Spring Cup

April 2009				
To. 09.		Påskeløb	Stråsø Plantage	Herning OK Senest 15.3
Fr. 10.		Påskeløb	Husby Klitplantage	og
Lø. 11.		Påskeløb	Husby Klitplantage	Holstebro OK
Sø. 19.	10,00	B-løb	Grund Skov	Horsens OK
Lø. 25.		DM-Sprint	Vordingborg By	
Sø. 26.		DM-Ultralang	Harager Hegn	

Starttider ved Vendelboernes Klubløb

Lørdage: kl. 13.00-14.00 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 én af nede-nævnte klubkontakter:

Skagen OK: Finn Frøstrup. tlf.: 98 44 40 35, e-post: ffa@stofanet.dk

eller Jørgen Jensen tlf.: 21753917 e-post: jmj27@stofanet.dk

Aalborg OK: Claus Samsøe tlf.: 96 30 30 76 e-post: 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 senest kl. 18.00, på sidste tilmeldingsdag, - **men meget gerne meget tidligere.**

Samtidig bedes du meddele, om du ønsker kørsel eller eventuelt an 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.