

VENDEPOSTEN

MEDLEMSHÆFTE FOR ORIENTERINGSKLUBBEN VENDELBOERNE

NR. 3 December 2012 38. ÅRGANG



Juleløbet 2012

**BETYDER VEJLEDNING
NOGET FOR DIG?**

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

Blå & Hvids Løberforbund

Besøg os på 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

Esbjerg · Lyngby · Roskilde · Vejle · Ålborg · Århus



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, Majsvangenget 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

April 2013

<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.





Mads, Marie Louise og Freja



En af klubmestrene

Generalforsamling.

Klubbens medlemmer indbydes til ordinær generalforsamling

onsdag den 23. januar 2013 kl. 19.30 i klublokalerne, Højene skole.

Dagsorden iflg. vedtægterne:

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år.
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for det forløbne år til godkendelse.
4. Fastsættelse af kontingent.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg af bestyrelse samt valg af formand i de år, hvor denne er på valg.
7. Valg af 2 suppleanter.
8. Valg af 2 revisorer og 2 suppleanter hertil.
9. Eventuelt.

Forslag, der ønskes forelagt generalforsamlingen til vedtagelse, skal skriftligt være bestyrelsen i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen afholdes.

Stemmeret på generalforsamlingen har alle medlemmer over 12 år, som betaler aktiv kontingent, og som ikke er i kontingentrestance.

Stemmeret kan kun udøves ved personligt fremmøde.

Ved generalforsamlingen er følgende på valg:

Valg til formand:
Kjeld Arildsen (modtager genvalg)

- fortsættes -

Valg til bestyrelse:

Mogens Christensen (modtager genvalg)

Ellen Thomsen (modtager genvalg)

Hanne Bak-Mikkelsen (modtager genvalg)

Ledig bestyrelsespost for 1 år

Ledig bestyrelsespost for 1 år

Det fremgår, at der er to ledige bestyrelsesposter. Bestyrelsen opfordrer alle, som har interesse og gåpåmod til at bidrage til klubbens udvikling, til at melde sig som kandidat. Bestyrelsesarbejdet i vores klub er særligt interessant, da det handler om udvikling og innovation. Vi holder ikke mange møder, men på møderne bruger vi mest tid på at "lade idéerne blomstre". Så hvis du har en masse gode idéer til klubbens udvikling, så vil vi så gerne se dig i bestyrelsen.

Med venlig hilsen

Kjeld Arildsen



9. december 2012 - Juleløbet

Trods himmelbetændt rajjfor (snestorm!) blev juleløbet gennemført. Posterne var på plads og skoven flot pudret med sne - nogen steder ret grundigt. Inde i skoven var der fint og lunt, ude i klitterne var det vist ret så barskt.

Bane 4 var lidt speciel – de fleste af posterne var identiske med den lette bane 4, men der var ingen stier på kortet. Så vi fandt vej i fællesskab ved at bruge kortets øvrige signaturer. Hyggelig tur og med nye tips til at finde vej i terrænet.

Da der jo kun var kommet ca. ¼ af de 40 der havde tilmeldt sig på forhånd, var der rigeligt kakao og varme sig på bagefter - og der var stole til alle.

Årets klubmestre blev kåret - kun en enkelt var til stede, men alle blev nævnt og vi klappede af dem hver især.

I formandens fravær var det Mogens der overrakte præmierne, og han formidlede også Kjelds kommentarer til årets klubmestre:

"Jeg har valgt at lade junior/senior-grænsen være 30 år denne gang. (Det er tyve år yngre end sidste år!) Resultatet er opgjort på km-tider, hvor den gennemførte kmtid er divideret med alder og ganget med 21. samme som sidste år.. Jeg er selv meget godt tilfreds med resultatet – og har slet ikke fiflet med tallene Poul Henning og Erik deles om Herre Senior – de har fortjent det. (Desuden fulgtes jeg med Poul Henning, som hjalp mig med at fastlægge regelsættet. Karin H. Jensen bliver Dame Senior, skønt at få lov at kåre et nyt ansigt til klubmester. Signe Boe bliver Dame Junior, velfortjent og igen et nyt ansigt. Og kæresten Simon kom muligvis i mål indenfor maxtid, i alt fald inden politiet sendte hundene ud at lede efter ham. Hans tid fremgår ikke af resultatlisten, så jeg har anslået en tid på 3½ time. Da han er eneste herre under 30 år, og da der findes en del vidner på, at han kom i mål, medens det var lyst, så er han klubmester i Herre Junior. Alt i alt dejligt at kunne udråbe 2 gamle kendinge og 3 nye til årets klubmestre."

Alt i alt en hyggelig formiddag – meget usædvanligt med så få deltagere, men også et usædvanligt vejrlig at holde løb i. Heldigvis kom Birgitte Elkjær frem gennem sneen – det var hende der havde bollerne med. Tak for det☺

Hanne Bak-Mikkelsen

- se billeder på næste sider -



Klubløb i Bjergby 18. november 2012

Sidste år blev Ole Thomsen færdig med at tegne et O-kort over Bjergby og omegn. Det blev indviet sidste år, og igen i år havde Ellen og Ole lavet et meget fint løb, hvor vi kom rundt i byen og ud over markerne - af og til noget vådt - op forbi Spejderhytten og også ind i Oles have til en af de mange sten. Haven er tegnet hvid på kortet!

Afslutning var på Larsens Plads med en labyrinth, se billederne. Det har jeg aldrig prøvet før. Godt, at der var mange tilskuere, ellers havde jeg nok snydt.

Til sidst var der sodavand og øl, sponsoreret af Tommy fra Brugsen i Bjergby.—Tak for det .

Lene Bank Hansen



Ist5days altså Istanbul femdages første uge i november igen!

Første uge i november var Ellen og Ole Thomsen og undertegnede til orienteringsløb i Istanbul lige som vi var sidste år. Sammen med over 800 løbere fra hele verden, selvfølgelig især Europa, løb vi fire dage i skovene omkring byen og den sidste dag i et universitetsområde som Aarhus Universitetspark, bare meget større. Vi blev kørt i busser ud til skovene, banerne var fine og alt fungerede rigtig godt. Det er en fornøjelse at se, at der er så mange unge orienteringsløbere rundt omkring, især fra Sverige var der mange familier med børn, det kunne også ses på resultaterne.

Dog, H 70 kunne de ikke erobre, for her tog Ole efter en lidt langsom start (en 6. og en 7. plads) først en 2. plads og så to 1. pladser, godt gået! **Tillykke.**

Vi fulgtes med Jane og Hermann Jensen fra Thisted og på stævnepladsen var vi sammen med Rigmor og Elisabeth fra Mariager. Vi løb forskellige klasser, men samme bane og det var lærerigt og sjovt at sammenligne vejvalg og tider.

Jeg vil ønske, at der er flere af klubbens medlemmer, der vil med på sådan en tur, der er mange muligheder rundt omkring.

Lene Bank Hansen



Vi fik også indblik i, hvordan man kunne fjerne fremmedelementer hos voksne og børn ved slag mellem skulderbladene og ved at bøje patienten fremover og derefter slå, hvilket vi også afprøvede på hinanden. Chokbehandling og indpakning af patienten udløste en del morskab, da vedkommende lignede en indhyllet kvinde. Mumieindpakning blev også vist.

Et spændende, lærerigt og fornøjeligt kursus, som mange andre kan have glæde af.

Kirsten Nielsen

PS. Opskriften på det gode brød kommer senere.



Førstehjælpskursus d. 17. november.

Vores instruktør var Tommy Johannesen fra beredskabet i Ålborg. Det blev et meget lærerigt kursus krydret med en masse sjove bemærkninger og demonstrationer ind imellem. Jeg tror, billederne vil vise nogle af situationerne. Det var holdt på en måde, så alle kunne følge med, og tiden gik utrolig hurtig.

Hanne havde som sædvanlig sørget for at ingen led nød, så der blev disket op med frugt, kaffe, te og lækker rugbrød. Opskriften skulle gerne komme i bladet. Et rigtig energi brød, nok ikke specielt slankende, men utrolig lækkert. Efter selve kurset var der lækkert brød med salat og forskelligt pålæg.

Vi startede med, at en person blev lagt ned på gulvet, og der blev spurgt ind til, hvad vi ville stille op med vedkommende, hvis vi så ham i skoven eller på gaden. På den måde blev vi inddraget i forløbene. Vi fik lært, hvordan man skulle sikre sig, om der var vejrtrækning, og hvordan vedkommende skulle behandles.

Vi prøvede alle at lægge en i almindeligt sideleje, og skulle prøve os frem til, at det var den bedste stilling. En anden vigtig ting, som blev pointeret mange gange var, at det var vigtigere at gøre noget end ingenting at gøre. Vi fik også at vide, at vi ved hjertemassage ikke kunne skade personen, og igen at det var vigtigere at gøre noget, selv om personen fik lidt blå mærker eller lignende. Endnu havde han ikke hørt om nogen bebrejdelser i den retning, hverken fra dem der overlevede eller de andre.

Vi fik også at vide, at indblæsning af luft i personen kunne udelades, det var i alle tilfælde vigtigere at trykke. Selve hjertemassagen blev udført på dukker, da der heldigvis ikke var noget hjertetilfælde og ingen havde lyst til at få en plastikpose over hovedet for at kunne agere patient.

Selve hjertestarteren fik vi demonstreret og prøvede selv at bruge den. Den han havde med var samme type, som klubben har. Den hedder Zoll + og var efter hans mening den bedste på markedet. Man skulle følge maskinens instrukser. Han viste os, hvordan batterier og elektroder skulle udskiftes efter 5 år.



Fra universitetsområdet 5. dag

HUSK:

O-kalender 2013 i licitation:

Se O-kalenderen for det kommende år, som Peter har sendt ud pr. e-mail, så du kan komme først som banelægger på det/de løb, som du har mest lyst til at lave.- Ring til Mogens Christensen på **tlf. 2338 1113**, eller send en mail til: **mc@skagerakgroup.com**.

O-kalender 2012/13

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

December 2012:

31. **Nytårsløb** **Vendelboerne** **Tolne** **Peter, Vivi, Nanna
og Mogens**

Januar 2013:

3. **Gymnastik** **Vendelboerne** **Holmegårdskolen** **kl. 18.30**
6. **Nytårsløb** **Mariager Fjord OK** **O-service**
10. **Gymnastik** **Vendelboerne** **Holmegårdskolen** **kl. 18.30**
13. **Klubløb** **Vendelboerne** **Vandsted**
17. **Gymnastik** **Vendelboerne** **Holmegårdskolen** **kl. 18.30**
24. **Gymnastik** **Vendelboerne** **Holmegårdskolen** **kl. 18.30**
27. **Klubløb** **Vendelboerne** **Bøgsted**
31. **Gymnastik** **Vendelboerne** **Holmegårdskolen** **kl. 18.30**

Februar 2013:

3. **Klubløb** **Vendelboerne** **Uggerby Vest**
7. **Gymnastik** **Vendelboerne** **Holmegårdskolen** **kl. 18.30**
14. **Gymnastik** **Vendelboerne** **Holmegårdskolen** **kl. 18.30**
17. **Klubløb** **Vendelboerne** **Tversted**
28. **Gymnastik** **Vendelboerne** **Holmegårdskolen** **kl. 18.30**

Marts 2013:

3. **Kursus tekniktræning** **Vendelboerne** **Lilleheden**
7. **Gymnastik** **Vendelboerne** **Holmegårdskolen** **kl. 18.30**
8. **Fortræning NJ 2-dags** **Aalborg OK** **Blokhus**
9. **NJ 2-dages** **Aalborg OK** **V. Thorup** **O-service**
10. **NJ 2-dages** **Aalborg OK** **V. Thorup** **O-service**
14. **Gymnastik** **Vendelboerne** **Holmegårdskolen** **kl. 18.30**
21. **Gymnastik** **Vendelboerne** **Holmegårdskolen** **kl. 18.30**
24. **Klubløb** **Vendelboerne** **Klosterskoven** **Erik Fuglsang**
28. **Påskeløb etape 1** **Horsens OK** **O-service**
29. **Påskeløb etape 2** **Horsens OK** **O-service**
30. **Påskeløb etape 3** **Horsens OK** **O-service**

April 2013:

1. **Klubløb** **Vendelboerne** **Tornby**
6. **DM-Nat** **Viborg OK** **Guldborgland** **O-service**
7. **Klubløb** **Vendelboerne** **Vandsted**
13. **Find Vej i dagen** **Vendelboerne** **Tornby**

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 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, 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:

Susanne Nielsen, Rakkebyvej 30, 9800 Hjørring
Poul Robert Jensen, Svenstrupvej 145, 9760 Vrå
Karin Henriette Jensen, Svenstrupvej 145, 9760 Vrå
Jens Rasmussen, Tolnevej 333, 9870 Sindal
Simon Bisgaard Olsen, Provst Dreislers Vej 42, 3.tv., 9900 Fr.havn
Signe Just Boe, Provst Dreislers Vej 42, 3.tv., 9900 Fr.havn
Eva Navntoft Antonsen, Bellisvej 10, 9800 Hjørring
Eskild Navntoft Antonsen, Bellisvej 10, 9800 Hjørring
Anni Navntoft Antonsen, Bellisvej 10, 9800 Hjørring
Marie Louise Elkjær, Bregnevej 1, 9800 Hjørring
Christian Balthazar Møller, Agerlund 22, Astrup, 9800 Hjørring