

# VENDEPOSTEN

MEDLEMSHÆFTE FOR ORIENTERINGSKLUBBEN VENDELBOERNE

NR. 3 December 2013 39. ÅRGANG



**BETYDER VEJLEDNING  
NOGET FOR DIG?**

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

Dette er et udvalgt billede af LØBEREN

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)

Estbjerg · Lyngby · Roskilde · Vejle · Aalborg · Aarhus



Orienteringslabyrinten i den Store Basar  
Istanbul november 2013



## 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: mc@skagerakgroup.com

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

Innovation:  
Bent Skjoldborg, Bjergfyrvæg 8, Tornby, 9850 Hirtshals tlf. 40 54 59 64  
E-mail: skjoldborg@has.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 125 Tryk: PrintNord, Vrå

Klublokaler: Højene Skole

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

<u>Kontingent</u>	Junior (20 år og yngre)	300,00 kr. pr. år
	Senior (21 år og ældre)	500,00 kr. pr. år
	Familie (med samme adresse)	1.000,00 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.

## Klummen

Nu, hvor konkurrence sæsonen er ved at være slut, er det tid at gøre status. Godt nok er der vundet en del medaljer, men det kan simpelthen ikke være rigtigt, at vi stadig ligger og roder rundt nede i 3.division. Med det medlems-tal vi har, og med en aldersfordeling, hvor vi har rigtig mange løbere med rigtig rigtig lang erfaring, burde vi mindst have potentiale til 2. division, for ikke at sige første.

Det må altså være træningsmetoderne og indsatsen der er noget galt med. Derfor har jeg fundet det på sin plads, at komme med nogle indspark, som helt sikkert, - i kombination med en ændret indstilling til træningen -, vil bringe os op i rækkerne og skabe respekt i de andre klubber. Her kommer de tre første, som allerede bør indarbejdes i førstkommende klubløb:

**Hullet:** Hullet er en meget brugt og velegnet postplacering, men desværre er der opstået en tendens til, at posten placeres oppe på kanten af hullet. Dette er HELT forkert. Hvis man vil have den rigtige træningseffekt, skal skærmen helt ned i hullet, således at den først ses, når man står lige oven over og kikker ned på den. Hvis hullet ikke er dybt nok, kan et par spadestik klare sagen. Husk at skjule det opgravede.

**U-lavningen:** U-lavningen er også en eminent postplacering, og her kan man opnå ekstra effekt ved at vælge en lavning med mange omkring liggende lavninger, og derpå placere posten i en af disse. Allerbedst, selvfølgelig - en nabolavning, som ikke er på kortet.

**Den rådne pind:** I åbne områder er det ofte brugt at placere posten på en stang. Men i stedet for at bruge de tunge og dyre glasfiberstænger, kan man benytte en rådden pind. De findes overalt. Forhåbentlig vil pinden så inden løbsstart være knækket, så posten ligger fladt på jorden. Dette giver en fantastisk mulighed for træning af finorienteringen. Metoden er meget velegnet i åbne klit- og hedeområder. "Den rådne pind" kan også med god effekt benyttes i kombination med hullet og u-lavningen.

Når ovennævnte er praktiseret og repeteret, følger næste trin på vejen mod divisionstoppen. God træning, og gør nu noget ved det.

## O-nørdén.

Om aftenen var der spisning og social hygge. Herunder offentliggjorde Lars-Ole resultaterne af dagens pointløb, som fremkom via et kompliceret - men retfærdigt system - et system, Lars-Ole havde eneret på. Til Erling og min store overraskelse, blev vi vindere. Tak til Erling for at slæbe mig med rundt og for godt kammeratskab.

Næste dag gjaldt det Marum Mila, som var et 10 km løb med fælles start. Jeg var træt oven på de foregående dages strabadser, men også med mod på, at give mig fuldt ud. Så da startskuddet lød, var det bare med at komme af sted. Vi løb først på et kort med målestok 1:5.000 og skiftede derefter til et 1:10.000 kort. Der var selvfølgelig gaflinger på banen, så det var ikke kun et spørgsmål om, at hænge på de andre løbere. Første del af banen gik fint, men så røg jeg ind i et fældet skovområde, som godt nok var vist på det ophængte kort på stævnepladsen, men ikke var indtegnet på løbskortet. Det gav noget forvirring og et par dårlige vejvalg. Derefter måtte jeg erkende, at målsætningen blev ændret til at gennemføre☺ og det gjorde jeg☺

Turen hjemover var nok lidt mere stille end turen op, men de fleste af os var også noget slidte oven på løbene, de mange indtryk og de mange hyggelige stunder med en masse positive mennesker. Tusind tak for nogle gode dage til Lars-Ole og deltagerne. Jeg kan på det varmeste anbefale andre fra klubben at deltage, når næste års iNORDvation 3.0 løber af stabelen i oktober måned. Vi ses!

## Erik



## Generalforsamling.

Klubbens medlemmer indbydes til ordinær generalforsamling

**onsdag den 22. januar 2014 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.

Med venlig hilsen

**Bestyrelsen**

## **Juleløb søndag den 8.12. i Tornby Plantage.**

Traditionen tro er der juleløb med start fra Naturalrummet ved Plantørboli-  
gen for enden af Russerbakkevej.

Efter løbet er der varm kakao og boller. – Det er rigtig hyggeligt at snakke og  
ønske hinanden god jul.

## **Nytårsløb den 31.12. i Tolne.**

Nærmere om dette løb i ugebrevet.

## **2-dages 2014 i Bunken og Tornby den 15.3. og 16.3.**

Planlægningen er i fuld gang.

Der er fortræning i Tversted den 14.3.2014.

Allerede nu kan vi fortælle, at der er fælles spisning for alle søndag aften.

## **Løvfaldsløb**

Det går op det går ned, var vist betegnende for Løvfaldsløbet 22 september  
2013. Her var der arrangeret divisionsmatch af Silkeborg OK i Linå Vester-  
skov ved Silkeborg.

Turen startede 7.00, da jeg blev hentet af Hanne B.M, med i bilen var også  
Svend Brøns, Lene Bank og Susanne N. Vejret var gråt og regndråberne faldt  
ned på forruden. Svend holdt med rette på, at det var en af de dage, hvor vi  
skulle tro på meteorologerne. Da vi kom frem holdt regnen op og solen kom  
frem i perioder. Et fint løbevejr, og det blev ikke et problem, at klubtellet var  
hjemme.

Turen til Linå tog 2 timer, så der var både tid til at lukke øjnene og snakke.  
Vi snakkede bl.a. om emner til en aften for nye medlemmer. Spørgsmålet  
”hvad ved man ikke som ny i klubben?” satte gang i lidt refleksion: Hvordan  
fungerer det i startområdet? Hvad er et åbent løb? Pointsystemet? Hvad støt-  
ter klubben økonomisk?

Jeg som har været medlem af andre alm. løbeklubber, har været imponeret  
over, hvad klubben betaler til. Hertil pointerede Svend, at det hænger sam-  
men med, at så mange yder en indsats ved f.eks. 2 dage. Et emne på en så-  
dan aften kan måske også være noget om kulturen i klubben og hvilke for-  
ventninger, der er til nye. Hvad forventes der, at man bidrager med, skal man  
tegne kort? lave træningsløb eller bage boller til f.eks. juleløbet?

Stævnepladsen lå på en flad mark, og vi placerede os lige ved målstregen. I  
den forbindelse er der også en kultur forskel, ved et almindeligt løb heppes

På havnen i Larvik blev vi afhentet i bus, som sørgede for at deltagerne blev  
afleveret ved start på weekendens første udfordring. Banen var på 6.3 km og  
foregik i Stavern. Det var en blanding af orientering i skov og bebyggelse. På  
den sidste del af banen, var det nødvendigt at bruge pandelampen. Det var en  
rigtig spændende bane, med små finurlige postplaceringer, enkelte kunne  
med lidt god vilje betegnes, som putteposter – hvilket de også var ☺. Det var  
med til at sætte tempoet lidt ned, for det var nødvendigt at se sig godt for.  
Vel i mål på Politihøjskolen, fik vi et varmt bad, indkvartering og sen aftens-  
mad.

Dagens baner blev diskuteret og der blev smagt på den medbragte vin. Derefter  
var det sengetid ☺.

Næste dag blev vi kørt til Larvik OK's klubhus, hvor der skulle løbes point-  
løb i Ulfsbakk. Må tilstå, at jeg ikke havde været opmærksom på, at løbet var  
sat til fire timer!! Samt at man selv skulle have vand med rundt!! Så det var  
med lidt undren, da jeg så, de andre løbere fandt vandbeholdere frem, som de  
placerede på ryggen.

I følge Lars-Ole, var der udsat flere poster end man kunne nå på den afsatte  
tid. Der var mulighed for, at løbe sammen på hold eller enkeltvis. Jeg var  
heldig at blive makker med min værelseskammerat Erling Trankjær, fra Hol-  
stebro OK. Erling er - modsat jeg - en dreven orienteringsløber i nordiske  
terræner. Taktikken var, at vi ville tage den med ro i starten og derved få fø-  
ling med kort og terræn, - hvorvidt vi skulle løbe hele banen sammen, ville vi  
tage stilling til senere.

Nå, men tilbage til løbet. Fantastisk flot og udfordrende norsk terræn, som  
man kun kunne fryde sig over, at få lov til at opleve. Hold 2 - Erling og un-  
dertegnede åd os stille og roligt ind på posterne. Da vi kommer til post 51,  
vurderer vi til vores store overraskelse, at vi nok var halvvejs på banen. På  
det tidspunkt havde vi brugt mindre end to timer!! Vi spiste vores madpakker  
og jeg fik vand af Erling, der havde en reserveflaske med i rygsækken. Så var  
jeg kørende igen. Nu gik det sydovert og det viste sig, at makkerskabet var en  
god måde at tage posterne på, vi havde stort set ikke bom, kun små sving på  
vej indtil posten.

Vi begyndte så småt at turde håbe på, at vi kunne få alle posterne, som i følge  
Lars Oles pointtildeling blev kvitteret med ekstra 25 point - det var nok værd  
at gå efter. Så fuld koncentration på orienteringen, men stadig med tid til at  
nyde de storslåede udsigter vi kom til. Vi kom i mål i tiden 3.41 timer, - hav-  
de fået alle posterne og en orienteringsmæssig oplevelse rigere ☺.

Da vi kom ind på den sidste lille sløjfe følte jeg at tempoet faldt, trak lidt fra igen og kunne se, han havde problemer med farten. På de sidste stræk gik det forholdsvis let med at sætte ham. Vel over målstregen fik jeg nu øje på svenskeren, som allerede stod og læskede sig med et stort bæger vand. Først da gik det op for mig, at han slet ikke var løbet skævt ud, men blot skulle have den anden sløjfe først, og at det var årsagen til jeg ikke så mere til ham. Orienteringsmæssigt gik løbet rigtig godt uden bom og større svaj. Slutresultatet blev en fjerde plads efter de to svenskere og Janne Brunstedt, som havde ført hele vejen, og som sejrede med et solidt forspring. Min lære er, at man skal tage sig tid til at få et overblik over baneforløbet når man kommer til en stjernepost, og vente med at løbe taktisk til man har styr på konkurrenterne.

Efter selv at have skiftet tøj i regnvejr, fandt jeg Erik, som smart havde ”lånt” et enmandstelt af en svensker, der imidlertid kom tilbage i utide, - men alligevel pænt stillede sig i venteposition til Erik var færdig med at skifte. Da vi begge var våde og kolde, besluttede vi, hurtigt at komme ind i bilen, skrue op for varmen og komme nordud. Erik havde haft et godt løb, og endte også på en fjerde plads. Vi var begge enige om, at det havde været en rigtig god dag, og at vi vil stå klar i startfeltet igen til næste år, når ”Jættemilsklokken” ringer til start.

Med dette forsøg på at gengive mine oplevelser under et spændende løb, håber jeg, der er andre, som vil få lyst til at prøve kræfter med Jættemilen. Som det fremgår, kan vi absolut anbefale at stille op. Måske vi endda kan lokke Ole og klubteltet med☺.

I 2014 skal løbet afholdes i Tisvilde Hegn.

**Finn Hørup**

---

## **iNORDvation 2013 fra fredag den 11. oktober til søndag den 13. oktober.**

Ved et tilfælde så jeg indbydelsen til iNORDvation 2013 på Holstebro OK's hjemmeside, som Lars-Ole Kopp fra Karup OK, var arrangør af. I indbydelsen stod der blandt andet: Kunne du tænke dig, at blive forkælet fra du ankommer med færgen til Larvik til du går fra borde i Hirtshals tre dage senere, med rygsækken fyldt op med udfordrende orientering i speciel natur, med anderledes kunst og kultur og masser af varmt socialt samvær, så....

Jeg var ikke sen til at springe på denne o-weekend i Larvik og hurtigt oprandt dagen, hvor jeg skulle møde de andre deltagere på havnen i Hirtshals. Vejret var fint og det var udsigten for resten af weekenden også, - højtryksvejr over Syd norge, det er lig med SOL.



der omkring mål, - det har ikke meget fokus ved o-løbs arrangementer. Ude ved startområdet kunne man tydelig se, at terrænbeskrivelsen med et bakket og fysisk krævende terræn passede. Uanset hvilken vej man skulle til første post, ville det være op af bakke.

Løb i bakker skræmmer mig ikke så meget, men pludselig kunne jeg huske flere eksempler på, at det at finde vej i bakker er noget helt andet for mig. Ganske rigtigt allerede mellem post 2 (125) og 3(112)gik det galt. Jeg har på kursus lært, at det er klogt at følge kurverne, og det troede jeg også, at jeg gjorde. Men et er teori, og noget andet er praksis. Efter 20 min. var jeg tilbage ved post nr. 2, og mentalt var jeg så langt nede, at turen op til post 3, som også var den højest placerede post, føltes som bjergbestigning. Herefter måtte jeg igen konkludere, at jeg fortsat hellere skal løbe sikkert, op og ned end efter kurver.

Da jeg igen var pejlet ind på kortet, blev der også overskud til, at kombinere løbeturen med at nyde den flotte varierede skov.

En anden lille sjov ”ikke så erfaren”, bommert jeg lavede, var at jeg tolkede tegnet for udsigtstårn som en pil, der betød, at stien op til post 2(125) var ensrettet?!!

I målområdet kunne jeg forstå på flere Vendelboer, at de syntes, det var svært terræn, og at vi ikke er så gode til bakkeløb, i hvert fald hvis vi skal orientere samtidig. Efterhånden som resultatlisterne kom op, gik vores forventninger om oprykning ned. Resultatmæssigt blev intet ændret. Vi er forsat i front i 3. division, men både Viborg og Mariager Fjord fik langt flere point. Som Peter skrev var de også deltagermæssigt overlegne. Det skal også nævnes, at Vivi fik en første plads og både Sussanne N. og Bent Skjoldborg fik en anden plads.

Så det gik op og det gik ned, både mht. forventninger og til resultatet og terrænet.

**Anna Marie Søborg**



## Vendelboer på den canadiske prærie

I sommerferien besøgte vi vores gode venner i Brandon, Manitoba, på den canadiske prærie. En af de mange gode oplevelser på turen var et o-løb i skoven Spruce Woods.

Inden vores tur til Canada, havde vi via IOF fundet ind til Orienteering Canadas hjemmeside og set, at der var Western Canadian Orienteering Championships (WCOC) – kun 90 kilometer fra Brandon. Vi kontaktede arrangøren og spurgte, om vi måtte være med. Og det måtte vi!

På løbsdagen kørte vi ad de lange, lige veje på den vidtstrakte prærie og fandt uden problemer skiltet, der viste vej ind i skoven. Skønt vi var langt væk hjemmefra, føltes det så hjemligt at træde ud i den store lysning i skoven, hvor stævnepladsen lå med telte og pavilloner; mobiltoiletter og butikken ”o-store.ca”, som solgte Trimtex-strømper og tøj. Kun den generelt velassorterede danske stævnekiosk kunne vi ikke finde en pendant til her!

På startlisten stod vi sammen med ca. 70 andre. Vores navne og ”OK Vendelboerne” var stavet helt korrekt. WCOC var et lille stævne, men Western Canada omfatter bl.a. Vancouver (godt 2100 km. væk), som nogle løbere var rejst fra.

Inden start snakkede vi med løberne, som havde parkeret ved siden af os. De gav gode råd om terrænet og planten *poison ivy*, som vi ikke ville kunne undgå at komme i kontakt med. Til gengæld nævnte ingen de sorte bjørne, som vi selv tænkte meget over, om vi ville møde i skoven. I køen til toilettet kon-

## Jættemilen 2013 Hareskovene

Endelig kom dagen, hvor jeg skulle af sted til Jættemilen.

Hvis nogen ikke allerede ved det, er Jættemilen et langdistance - orienteringsløb, som hvert efterår afholdes i en af de større nordsjællandske skove. Det er et traditionsrigt løb, der i år havde 50 års jubilæum, og som samler deltagere fra hele landet, foruden mange svenskere og en del nordmænd. Løbet var delt op i fem starter med 200 - 300 løbere i hver og med 10 minutters interval. For at undgå alt for store grupper af løbere, der følges (”Jættemils-tog”) er der indlagt gaflinger af forskellig udformning.

For mig er det et af årets orienteringsmæssige højdepunkter, da det har en længde som ligger på grænsen af, hvad jeg kan gennemføre i ”konkurrence tempo”, og den samlede start, der dels er stressende med de mange løbere og dels giver løbet en taktisk dimension.

Jeg fulgtes derover med Erik. Han kom som aftalt lørdag formiddag, og så gik det ellers mod Sjælland, hvor vi hver især overnattede hos en af vores sønner. På vej til løbet næste formiddag begyndte det at regne, og det fortsatte desværre under hele løbet. Jeg havde beredt mig til regn med et stykke vaskeskind, som jeg under løbet kunne tørre brillerne af med. Det virkede udmærket, og tidstabet her er bestemt at foretrække for ulemperne ved ikke at kunne læse kortet tydeligt.

Lidt over kl. 10 stod jeg klar til start sammen med de flere hundrede andre forventningsfulde løbere. Stilheden sænkede sig over feltet og præcis kl. 10.10 ringede den store Jættemilsklokke, - starten var gået. Fat i kortet, et hurtigt blik på det og så af sted. Første post lå ca. 100 m efter passage af et stort stikryds, så det var bare fuld fart frem, til man blev fanget af krydset og derfra videre ud i terrænet. De første otte poster var ugafilede og gik godt. Selvom der var fyldt med løbere i alle retninger, føltes det som om jeg løb alene, jeg så kun et enkelt glimt af en, jeg kunne genkende fra klassen. Efter post otte startede den første gafling i form som ”en diamant”, hvor jeg kom i ”tog” med en Roskilde løber og en svensker. Vi fulgtes gennem ”diamanten”, og videre til målområdet, hvor der var publikumspassage (uden publikum i regnen) og væske. Jeg var trukket lidt fra mine to ”venner” op til væskeposten, hvor jeg dog så dem løbe forbi igen, mens jeg tog mig lidt tid til at drikke. Vi blev samlet igen på vej til den næste post, som var en stjernepost. Her så jeg svenskeren få følgeskab af en landsmand, der var kommet op, og jeg bemærkede at de løb skævt ud fra posten, så jeg gav den fuld gas (på ret kurs) med Roskilde løberen i hælene. Jeg så ikke mere til svenskerne, og regnede med, de var sat af. Da vi nærmede os den sidste væskepost, indtog jeg min doping i form af en energi gel og skyllede godt efter med vand. Min følgesvend var nu kommet lidt foran. Jeg løb igen op til ham og lod ham så trække et par poster.

## Istanbul igen igen.

Nej, i år skal vi altså ikke afsted, det var vi helt enige om - Ellen og Ole, to venner fra Nordvest og jeg. Men.... da vi fandt ud af, at et af løbene var i Grand Basar ændrede vi lynhurtigt mening. Og så var det bare at melde sig til løb og transport til stævnepladserne, reservere flybilletter og finde et hotel. Det var så tredje gang!

Efter en noget dramatisk flyvetur med forsøg på planlagt landing i Billund midt i orkanen d. 28/10, returnerede vi til Aalborg og satte alle dem af, der skulle have været til Billund. Derfra direkte til Istanbul uden problemer.

Næste dag var vi turister og så en af de meget imponerende moskeer. Der er mange af dem og de ligger ofte flot på byens høje. Sidst på dagen hentede vi løbsinformationerne: der er et løbsnummer med påtrykt navn, klasse, land og starttider til hver dag og der er en folder med alle tænkelige oplysninger om bustransport til stævnepladserne, løbsområderne, et lille bykort osv. osv.

1. etape var i Belgrade skoven, ca. en times kørsel fra Istanbul. Skoven er noget kuperet med utydelige stier på grund af mange nedfaldne blade og så er der djævlerankerne med skarpe torne! Der var nogle meget gode baner.
2. etape var på en af Princes Islands i Marmarahavet, ca en times sejlads.
3. etape var en sprint i en park lidt uden for Istanbul.
4. etape et noget andet område i Belgrade skoven.
5. etape sprint i Grand Basar. Det var søndag formiddag, så basaren var lukket for handel. Der var indlagt en labyrint, et meget fint indslag, som vi nok kan kopiere.

Vi havde en rigtig god uge, på stævnepladserne var vi sammen med Elisabeth, Rigmor og Arne fra Mariager og fire fra Pan, Aarhus. Vi var ligesom blevet rystet sammen på flyveturen derned! Der blev diskuteret vejvalg og stræktider m.m.

**Jeg vil stærkt anbefale at gå ind på Mariagers hjemmeside, [www.mariagerfjordok.dk](http://www.mariagerfjordok.dk), - der har Arne Pedersen skrevet noget mere udførligt (og morsomt!) om turen.**

Nå, hvad så med 2014, ja jeg kan nemt overbevise mig selv om, at jeg må af sted igen. Måske er der flere, der vil med?

**Lene Bank**

staterede vi, at samtalerne omkring et o-løb ikke varierer meget på tværs af Atlanten. Her blev diskuteret kortfejl og afvigelser mellem kort og terræn fra fortræningen dagen før. Igen følte vi os hjemme og blandt ligesindede!

Vi begav os til start og konstaterede, at rygter om de to danskere i feltet havde nået startboksen før os. Ved start fik vi hver udleveret en fløjte – til nødstilfælde – og fik flere gode råd om *poison ivy* med på vejen. Og så var det bare at gå i startboksen og gøre, som vi plejer!

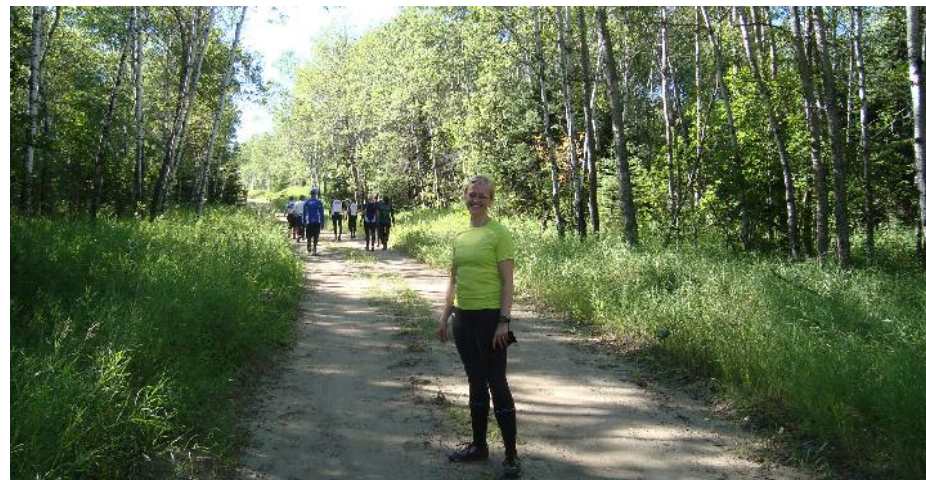
Terrænet mindede mest om Råbjerg; tæt bevoksning blandet med store åbne områder og næsten ingen stier. Ind i mellem følte det, som om vi løb hjemme i Danmark, men bjørnene spøjte lidt i vores tanker undervejs. Mette stod på et tidspunkt alene i en lysning uden at kunne se eller høre andre løbere. Det gav lidt hjertebanken at tænke på, hvad nu hvis... Især da et rådyr puslede i en bevoksning tæt ved, nåede tankerne om en bjørn at flyve i gennem hovedet. Allan så en bjørn i en skovkant – men på lang afstand.

De baner, vi var tilmeldt, var kategoriseret som elitebaner, og der var få poster i forhold til, at det var mellemdistancebaner. Trods bom, kunne vi konstatere, at vi lå pænt på resultatlisterne – Allan med en 3. plads og Mette med en 1. plads (det lyder godt; men der var ikke andre kvinder, der løb samme bane!).

Frem for at studere resultater, gjorde vi dog, som vi havde lært, så snart vi kom i mål: vaskede ben, bukser, strømper og sko grundigt i sæbevand. Vi mærkede ikke de følger af kontakten med *poison ivy*, som vi var blevet advaret om.

Derefter kørte vi hjem til vennerne i Brandon igen. En anderledes og alligevel velkendt orienteringsoplevelse rigere.

***Mette Reiche Sørensen og Allan Reiche***



## O-kalender 2013/14

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

### December 2013:

5.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
8.	Klubløb (Juleløb)	Vendelboerne	Tornby	Erik Fuglsang
12.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
19.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
31.	Klubløb (Nytårsløb)	Vendelboerne	Tolne	Mogens, Nanna, Vivi og Peter

### Januar 2014:

2.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
5.	Nytårsløb	Mariager OK	Mariager Byskove	18.12/O-Service
9.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
12.	Klubløb	Vendelboerne	Lilleheden	
16.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
23.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
26.	Klubløb	Vendelboerne	Vandsted	
30.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30

### Februar 2014:

6.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
9.	Klubløb	Vendelboerne	Uggerby Øst	
13.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
16.	Klubløb	Vendelboerne	Bagterp	
27.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30

### Marts 2014:

6.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
13.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
14.	Fortræning/2-dages	Vendelboerne	Tversted	Åge Thomsen m.fl.
15.	Nordjysk 2-dages	Vendelboerne	Bunken	Th.H.Pedersen m.fl.
16.	Nordjysk 2-dages	Vendelboerne	Tornby	Allan Reiche m.fl.
20.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
27.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
29.	Klubløb	Vendelboerne	Bøgsted	

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:**

**Kirsten Hald Holdensen, Søndermarken 101, 9320 Hjallerup  
Jens Allroth, Markedsvej 61, 2.th., 9900 Frederikshavn  
Matilda Malmberg, Markedsvej 61, 2. th., 9900 Frederikshavn**