



Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

O-brevet nr. 29 – Oktober 2017



Redaktionelt

Der er noget helt specielt over at være i en skov. Den følelse får tilføjet en ekstra nærmest magisk dimension, hvis man opholder sig i skoven om natten. Mange finder det uhyggeligt og er bange for skovens mørke, men lad mig udfordre det emotionelle lidt. Hvor er der størst chance for at møde en voldsmand midt om natten? Midt i Rold Skov eller inde i Jomfru Ane Gade? Og da vi hverken har tigre eller bjørne i den danske fauna, så foregår det uhyggelige ved en nattemørk skov mellem ørene! Og glem helt ulven, for den er jo langt mere bange for os, end vi er for den.

Den allerbedste kur mod natte-mørk-skov-fobi er, at få et o-kort i hænderne og begive sig ud på en natløbsbane, som mange o-løbere gør i september måned. Skoven dufter fantastisk om natten, natteluftens smyger sig blidt og fløjsagtig om dit ansigt og sjælen finder en særlig ro i lyskeglen fra pandelampen. Kortets magi tager over, og den menneskelige computer mellem ørerne "delete'r" alt andet end koncentrationen om, at orientere sig vej til den rød-hvide skærm, der endda er forsynet med en refleks, så den lyser op som et lille fyrtårn derude midt i den smukke nattemørke skov.

Redaktionen/HSØ



Kontaktoplysninger

Klubbens hjemmeside: www.roldskovok.dk

Klubformand Ole Jensen: joj@elvis.dk

Dansk Orienterings-Forbund: www.do-f.dk

Tilmelding til åbne løb: www.o-service.dk

Redaktionen: medlemsbrev@roldskovok.dk

Jonna Møller, Michael Niss og Helge Søgaard

Nyt fra formanden

Flotte resultater!

Der bliver hængt stadig flere medaljer om halsen på løbere og ryttere fra Rold Skov OK. I Nykøbbel Skov ved Sorø scorede Sofie Flyvbjerg en flot DM guldmedalje, og i Langesø Syd på Fyn vandt et stærkt stafethold bestående af Ida Riis Madsen, Laura Bobach og Gertrud Riis Madsen i weekenden en flot DM bronze medalje.

Ved veteranmesterskaberne for MTB-O ryttere i Frankrig, kæmpede Ansa MacLassen sig til guld i Masters hvor der konkurreres i 5-års klasser. For første gang var der i år en H/D 35, hvor Johan MacLassen vandt guld.

Nyt ungdoms træner team

Det nye U-træner par, Anne Riis og Jakob Madsen, er kommet super godt fra start efter de overtog træningen fra Elizabeth og Helge, med start fra august. Anne og Jakob har lagt ud med et par rigtig gode fornyelser: Fælles opvarmning for alle, som er en vigtig aktivitet før træning og konkurrence der samtidig øger det sociale sammenhold. Derudover evaluerer alle deres løb ved at tegne deres vejvalg ind på et ekstra kort efter løbet. Den øvrige stab er uændret med Marko som træner for niveau 4, Anne og Jakob niveau 1, 2 og 3, mens Skovtroldene håndteres af Jette og Ole.

Klubeftersyn den 25. oktober på Kulturstationen

Her fremlægger bestyrelsen en aktivitetsplan for 2018. Desuden lægges der op til diskussion om divisionsturnering, klubbens stævner – R2D, nyt klubhus, videreførsel af voksentræningen og om familieturen stadig er aktuel? Endvidere indlæg om momenttræning til lørdagstræningsløbene. En god aften at deltage i, for her kan du/I præge aktivitetstilbuddene i 2018.

R-SOKkerne – hvad er nu det???

Et nyt initiativ for seniorerne i RSOK! For alle medlemmer af RSOK, der er fyldt 60 – og arbejde hel/deltids er ingen hindring for deltagelse! Ægtefæller/kæresten til klubmedlemmer må også gerne være med. Ideen er en månedlig aktivitet, hvor medlemmerne mødes omkring fælles oplevelser med udgangspunkt i natur, seværdigheder, udflugt, orienteringsaktivitet eller klubben. Der lægges vægt på gratis oplevelser. Initiativ gruppen har inviteret til infomøde den 10. oktober for alle i målgruppen.

Vi ses i skoven og andre steder...

Ole Jensen, klubformand





Natløbsrapporten – fra et helt nyt terræn!

Min barndomserindring om Skat Skov går tilbage til dengang min nyuddannede lærer-storebror og hans hustru købte et nedlagt husmandsted lidt sydøst for den lille skov, der ligger ud til hovedvej 13 ved St. Binderup. Brormand havde dengang en ældre Peugeot 404, i ved den der lidt smalle model med sådan nogle finner bagpå hvor baglygterne var monteret. I ungdommelig kåthed skulle vidunderet "testes" på skovvejene. Så vi ræse, helt udenfor lov og ret, lidt rundt i Skat Skov, med storebror ved rattet som en anden rally-kører!



Få år senere overgav jeg mig til o-sportens velsignelser og fandt hurtigt ud af, at der var et lille o-kort over Skat Skov, men jeg nåede desværre aldrig at finde poster i skoven i forbindelse med et løbsarrangement.

Så da vores naboklub St. Binderup annoncerede natløb i Skat Skov på et helt nyttegnet kort her i 2017, annullerede jeg

samtlige aftaler i kalenderen en onsdag aften i september.

Stævnepladsen var på rastepladsen ude ved hovedvej 13, hvor de tunge lastbiler ræse forbi. Inde i stævneteltet



var folk i gang med at montere den ene imponerende pandelampe efter den anden. Ole Jensen fra Mariager Fjord OK overgik alle med en Rolls-Royceudgave. Snart efter til starten, hvor der altid er en fortættet stemning, mens man forsøger at se hvor konkurrenterne løber hen i nattemørket, men pludseligt var det min tur. Næsen i kortet og afsted efter 1. post.



Natløb er specielt, for man har jo reelt set kun lyskeglen at orientere i, så derfor følger man meget mere med på kortet undervejs. De næste poster gik fint, selvom skoven var noget diffus og meget våd i bunden af sommerregnen. Hurtigt glemmer man alt omkring sig i koncentrationen omkring kort og poster, så det er en meget intens oplevelse at løbe natløb. Undervejs på banen ser man hoppende og blinkende lygter fra alle de andre, som også leder efter poster.

Men pludseligt var sidsteposten der, og derefter i mål med den der helt specielle fornemmelse i kroppen af, at have gennemført og gjort noget lidt grænseoverskridende.

Bagefter var der ivrig eftersnak med de andre løbere, inden bilen satte næsen hjemad igen. Her gik der så lige et par timer inden jeg kunne falde til ro – det er sikkert en blanding af løb, bad og adrenalin i kroppen, som gør at det næsten altid bliver midnat, inden søvnen melder sig efter et natløb. Fed form for o-løb. Prøv det!

HSØ





Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

O-brevet nr. 29 – Oktober 2017



Ungdomstræningen er i fuld gang!

Der er allerede fuld gang i træningen hver tirsdag. Anne Riis og Jakob Madsen nyder stor opbakning fra alle ungdomsløberne, og træner Markos baner giver gode og lærerige udfordringer til både de nye og de lidt mere erfarne.

Redaktionen var med en mild og dejlig efterårsaften i september, hvor der blev trænet i startteknik og efterfølgende fundet poster i skoven. Det kom der et par gode billeder ud af, og især gode oplevelser for de unge med kort og kompas.

Der trænes forsat hver tirsdag fra kl. 16:45 forskellige steder i skoven. Se mødrestederne på klubbens hjemmeside. Du er velkommen til at løbe en bane, eller hjælpe med ved eksempelvis at skygge en af de unge i skoven.

Træningsløbsstatistik:

19/8	35 deltagere
26/8	34 deltagere
9/9	24 deltagere
16/9	29 deltagere
23/9	29 deltagere

HSØ



Salg, køb og især bytte af klubbetøj

Er dine børn eller dig selv vokset ud af klubbetøjet, og vil du **bytte**, sælge eller købe brugt klubbetøj af andre klubmedlemmer, så gå på denne facebookside:

<https://www.facebook.com/groups/1060816304039184/>

RSOK Jubi-gigant-kort på Kulturstationen

Det er stadigvæk jubilæumsår, og derfor har bestyrelsen foræret Kulturstationen, som ofte lægger lokaler til vore aktiviteter og møder, et indrammet eksemplar af det flotte gigantkort, som alle medlemmer fik i jubilæumsgave. O-Brevets fotograf var forbi – før de helt havde fået billedet op at hænge!

OBS: Har du endnu ikke selv fået kortet og den flotte jubilæumsbog, så kontakt straks formand Ole.

HSØ

KulturStationen

Stuen:

Bibliotek
Rebild Ungdomsskole
Garderobe og
Toiletter
Musiklokale

Rebild Kulturskole
Toiletter
Veranda og
Glasarkade
Bivognen

1. sal:

Salen
Stue Køkken
Garderobe
Bogskuffe
Samlingsrum
Kontor
Lille Stue
Værelse 7
Himmerland-stuen
Ved Vejen
Trappe
Køkken
Garderobe og Toilet





Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

O-brevet nr. 29 – Oktober 2017



Der slæbes ædelt metal til klubben!

Formanden har allerede omtalt medaljetagerne fra DM Mellem den 19. august på Sjælland, hvor Sofie Flyvbjerg løb sig sikkert til en GULD-medalje, og DM Stafet den 9. september på Fyn, hvor Ida Riis Madsen, Laura Bobach og Gertrud Riis Madsen hentede en BRONZE-medalje.

Vi skynder os at bringe billeder af de glade piger og ønsker tillykke.

HSØ



Talenttræning i RSOK

Inden sommerferien startede talenttræning i RSOK med to samlinger efter ungdomstræningen. Målet er at udvikle vores unge talenter til det de gerne vil – hvad enten det er drømmen om at komme på landsholdet eller til den kommende ungdomstræner eller banelægger. Samlet kan det siges, at for at kunne disse opgaver skal du være en dygtig orienteringsløber.

Talenttræningen er bygget op omkring den eksisterende ungdomstræning (6 træninger i efteråret), suppleret med en weekend-samling i Göteborg i efterårsferien samt en talentlørdag i november. I alt således 8 aktiviteter, hvor der i efteråret vil blive arbejdet mere fokuseret med den individuelle udvikling for vores ungdomsløbere/talenter.

Med individuel udvikling forstås fx gennemførelse af teknikanalyse med anvendelse af teknikanalyseskemaer, som er introduceret for løberne inden sommerferien. Yderligere er der introduceret og arbejdet med en personlig orienteringsmodel, dvs. en bevidstgørelse af 'hvordan orienterer jeg?'. Med anvendelse af teknikanalyseskemaer og en orienteringsmodel kommer vi lidt dybere i dialogen end blot "... jeg så ikke stien og så kom jeg for langt..". Måske var bevidstheden om at skulle kigge efter stien ikke tilstrækkelig, og det er bare sådan, at det er nemmere at se det du bevidst kigger efter. Med bevidsthed omkring din orientering får vi koblet visualiseringen "hvad skal jeg se" med det faktuelle "hvad kan jeg se/hvad har jeg set" – og hvis ikke der er overensstemmelse, så er det noget galt og du skal stoppe i skoven. Simpelt men svært når hastigheden øges, og deraf vigtigheden af at lære metodikken tidligt. Dette er de mentale processer.

Med teknikanalyseskemaet kommer vi ind på



en dialog omkring teknik, og herunder hvor på et stræk du typisk laver fejl. Hvad læser du på? Forenkler du strækket? Forstår du kurvebilledet? osv. Dette er således de tekniske processer og selve udførelsen.

Talenttræningen vil primært arbejde med de mentale og tekniske processer, og i mindre grad indeholde specifik fysisk træning og vejledning. En dialog om fysisk træning inddrages naturligvis integreret, idet det er en væsentlig del af talentudvikling.

Hvis du er interesseret i at høre lidt mere omkring talenttræningen, så er du meget velkommen til at sende mig en mail, ringe eller tage fat i mig til træning eller konkurrence.

Jan Scheel

Jan.scheel@hotmail.com Mobil: 30787560





Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

O-brevet nr. 29 – Oktober 2017



Så er der igen Efterårsstafet

Nu begynder træernes blade at få flotte farver, efteråret er lige om hjørnet. Efterår betyder bl.a. at det er tid til at tænke på Efterårsstafetten, den sjove stafet som Mariagerfjord OK hvert år afholder. 3 personer på hvert hold, alle mand i skoven samtidig og 2 gange kortbytte undervejs.

I år foregår det næsten på hjemmebane, idet området, der løbes i, er Hesselholt skov. Stævnepladsen er ved Hvass sø i den sydlige del af skoven.

Det finder sted 21.oktober med sidste tilmelding 13.oktober.

Sidste år var vi den klub, der havde flest startende løbere, skal vi også være det i år.

JM



RSOK arrangerer Nordjyske Mesterskaber

Husker du den isnende kulde, sludbygerne og de regnvandstunge telte og ødelagte teltstænger ved sidste års nordjyske mesterskaber på Stabelpladsen i Hesselholt.

Det gør vi helt anderledes i år, hvor Rold Skov OK igen skal arrangere dette betydningsfulde mesterskab i Nordjylland. Vi har nemlig reserveret højt, klart og tørt efterårsvej, søndag den 29. oktober. Banerne er lagt på det nyreviderede kort over Rold Nørreskoven, og Peter Henneby styrer løjerne som stævneleder, så du kan godt begynde at glæde dig til et fint arrangement.

Parkér bilen foran Skørping Skole eller ved hallen og gå til det lille åbne græsareal ved skovsøen lige sydvest for skolen. Start og mål samme



sted og lækre postplaceringer i den smukke efterårsskov. Se [indbydelsen på klubbens hjemmeside](#) og husk tilmelding via O-service.

På gensyn!

HSØ





Rold Skov Orienteringsklub (RSOK)

O-brevet nr. 29 – Oktober 2017



Rebild Kommune og RSOK i Danmarks Idrætsforbunds blad "Idrætsliv"

Formand Ole er blevet interviewet til verdenspressen – eller nærmere betegnet Danmarks Idræts Forbunds magasin "Idrætsliv", som i det seneste nummer har sat fokus på Rebild Kommune og den fremgang, som outdooridræt herunder orienteringsløb har nydt de seneste år.

Artiklen blev også bemærket af vores gode politiske støtte, Lene Aalestrup, der er formand for kommunens Kultur- og Fritidsudvalg, som også glædede sig over den positive omtale af Rebild Kommune.

Her er den del af artiklen, som specifikt omhandlede o-løb:

Unge løber orienteringsløb

I Orienteringsklubben Rold Skov har de inden for ganske få år oplevet et massivt ryk opad. I 2010 havde Rold Skov Orienteringsklub 35 medlemmer, mens klubben i dag kan tælle

160 aktive medlemmer. Det er især de unge, der er begyndt at vise interesse for orienteringsløb. Så mens klubben i 2010 udelukkende bestod af voksne medlemmer over 40 år, er der i dag 55 unge medlemmer primært i alderen 14-15 år. "Omkring en tredjedel af de nye, unge medlemmer er piger, og de tager både veninder og forældre med i klubben, så på den måde vokser medlemstallet pludselig hurtigt," siger klubformand i Rold Skov Orienteringsklub, Ole Jensen: "Vi lærte hurtigt, at hvis vi får fat i børnene, så kommer forældrene også." Klubben er nu meget opmærksom på at blive ved med at gøre orienteringsløb i Rold Skov attraktiv for hele familien. "For når hele familien dyrker idrætten, så er det også nemmere at fastholde de unge. Denne her udvikling kan kun ske med forældrenes hjælp," lyder det fra Ole Jensen. Og det er ikke kun i medlemstallet orienteringsklubben har kunnet mærke en stigende interesse. I DIF's store kommuneundersøgelse fra 2013 var Rebild Kommune langt nede på listen, når det handlede om at skaffe frivillige til deres idrætsforeninger. For hver 71. medlem, var der én frivillig. Men det er ikke længere noget, de kender til i Rold Skov Orienteringsklub. "Vi skal snart holde to dages stævne, og allerede nu har 40 meldt sig som frivillige. Vi kunne sagtens have klaret os med det halve, men det giver et dejligt liv til klubben, når så mange melder sig på banen," siger Ole Jensen.

HSØ



Nu er det snart Jul – og Nytår!

Kalenderen går sin ubønhørlige gang henover dagene, og derfor nærmer både Juletraveturen og Nytårsløbet sig og signalerer, at sæsonen er ved at være slut for i år, men også at en ny snart står for døren.

Der arbejdes i skrivende stund med forberedelserne til både Juletravetur og Nytårsløb. Sidstnævnte finder denne gang sted i Teglgården, som er den nordligste del af Nørreskoven, mens Juletraveturens location forsat er en julehemmelighed, men arrangementet er lagt i hænderne på Henrik Houmøller, som har massevis af erfaring i at skruer en rigtig god tur sammen.

Det er ikke sikkert at vi alle får "godteposer", men der skal som altid finde lækre sager i skovbunden til både børn og voksne!

Se mere i næste nummer af O-Brevet, men notér allerede nu datoerne i kalenderen: **Juletravetur lørdag, den 9. december og Nytårsløbet, mandag, den 1. januar 2018!**

Glæd dig til næste nummer.....

Julenummeret – som altid spreder en ganske særlig julestemning i de små o-løberhjem.

Ja, det er ganske vist. Endnu et år på redaktionen er gået og klubbens maskot, ROLF, er allerede ved at brygge på julehistorien.

Men læs også om det stiftende møde i R-SOK'kerne og om klubbens indsats til Efterårsstafetten samt ungdomsafdelingens store Sverigestur. Og om det store "ædegilde" til Ungdom-1 kurset på Skørping Skole.

Vi skal snart til at "glæde os i denne tid" – og det gælder også i forhold til næste nummer af O-Brevet.



**NÆSTE NUMMER
UDKOMMER PRIMO
DECEMBER 2017**





Kommende træningsløb, åbne løb og klubarrangementer

11/10 Nordjysk Natløb – 4. løb

Tilmelding er udløbet

Arrangør: OK Vendelboerne

Kort: Bøgsted

Fjerde etape af de nordjyske natløb. Bøgsted Skov – vest for Hjørring

14/10 Træningsløb

Mødested: 3 - Havdalspladsen

Start: kl. 13-13:30

Kort: Rold Skov Nørreskoven

14-15/10 DM MTBO Mellemdist. og alm. MTBO løb

Tilmelding er udløbet

Arrangør: Silkeborg OK

Kort: Silkeborg-skovene

Danmarks mesterskab i MTBO Mellem i sammenhæng med Løvfaldsløbet - nedenfor!

15/10 Løvfaldsløbet

Tilmelding senest 6/10

Arrangør: Silkeborg OK

Kort: Silkeborg-skovene

Prøv kræfter med bakkerne ved Silkeborg

21/10 Efterårsstafetten

Tilmelding senest 13/10

Arrangør: Mariager Fjord OK

Kort: Rold Skov Hesselholt.

Efterårets sjove stafet, hvor alle på holdet er ude at løbe samtidigt! En klassiker, som du skal deltage i!

28/10 Træningsløb

Mødested: 15 - Stendalen

Start: kl. 13-13:30

Kort: Rold Skov Vælderskoven/Rebild Bakker

29/10 Nordjyske Mesterskaber

Tilmelding senest 20/10

Arrangør: Rold Skov OK

Kort: Rold Skov Nørreskoven

De nordjyske mesterskaber, som klubben arrangerer i år. Såfremt du ikke har sagt JA til at hjælpe, er du VELKOMMEN til selv at deltage i løbene!

4/11 Nordjyske klubmesterskaber

Tilmelding senest 27/10

Arrangør: Aalborg OK

Kort: Drastrup

Sjovt løb i nyt terræn – i stedet for lørdagstræningsløbet, og selvom RSOK allerede har kåret klubmestrene!

11/11 Træningsløb

Mødested: 17 – Troldeeskovens P-plads

Start: kl. 13-13:30

Kort: Rold Skov Vælderskoven/Rebild Bakker

18/11 Træningsløb

Mødested: 4 - Klubhuset

Start: kl. 13-13:30

Kort: Rold Skov Nørreskoven

25/11 Træningsløb

Mødested: 1 – Blåkilde P-plads

Start: kl. 13-13:30

Kort: Rold Skov Nørreskoven

2/12 Træningsløb

Mødested: Rebildcentrets P-plads

Start: kl. 13-13:30

Kort: Oplev Krat

9/12 JULETUREN

Nærmere oplysninger via senere udsendt indbydelse

Den totalt hyggelige juleafslutning med gåtur for hele familien, skatte i skovbunden og afsluttende let spising.

16/12 Træningsløb

Mødested: 10 – Rebild Skovhuse

Start: kl. 13-13:30

Kort: Rold Skov Vælderskoven/Rebild Bakker

1/1 Tømmermændsløbet årgang 2018

Mødested – uoplyst p.t.

Start: Kl. 13-13:30

Kort: Rold Skov Teglgården

Den traditionelle sæsonåbning på årets første dag – suppe og grillpølser efter løbet.

Bemærk tilmeldingsfristerne

Se mere om de åbne løb, arrangeret af andre klubber, og tilmeld dig på www.o-service.dk eller www.do-f.dk via stævner og kalender.

Er du ikke oprettet i o-service, eller ny i klubben, så kontakt Anne Riis eller Ole Jensen. Se mailadresserne på klubbens hjemmeside.

Se også træningsløbskalenderen for alle vore lørdagsløb og ungdomstræning på klubbens hjemmeside.

