

O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 46 – April 2020



Coronavirus i DOF

Corona truer økonomien i Dansk Orienterings-Forbund

En af de markante eftervirkninger på den omfattende nedlukning af samfundet i forbindelse med corona pandemien i Danmark er, at en lang række virksomheder har konstateret store tab. Det gælder især hele detailbranchen, hoteller, restauranter og andre, hvor aflysninger og dermed indtjening forsvandt som dug for solen medio marts, da statsministeren annoncerede omfattende samfundsmæssige tiltag for at inddæmme og begrænse virkningen af en spredning af coronavirus.



En virksomhed i orienteringsmæssig sammenhæng, nemlig Dansk Orienterings-Forbund, kom i en tilsvarende situation, som de mange virksomheder der blev berørt.

Normalt beskæftiger man sig ikke meget med forbundets økonomi ude i klubberne, udover lidt sporadisk brok når der skal afregnes løbsaf-

gift til forbundet. Men fakta er, at netop løbsafgiften til forbundet udgør på årsbasis knapt kr. 1,5 mio eller næsten 15% af forbundets samlede indtægter. Det er altså meget, når man er en virksomhed, der i sagens natur ikke har tradition for at oparbejde store overskud til brug i svære tider. DOF er jo en organisation, der helst skal bruge alle de midler man får ind, til udvikling af orienteringssporten.

Aflysninger af løbsarrangementer for en hel forårssæson, hvor især 3 store arrangementer – Nordjysk 2 Dages, Påskeløbene og Danish Spring – udgør en betydelig del af de årlige løbsafgifter, vil naturligvis påvirke forbundets økonomi i betydelig negativ retning. Samtidigt er forbundet jo en professionel organisation, hvor man ikke kan skille sig af lønomkostninger og andre faste udgifter med samme hastighed, som et her-og-nu fald i løbsafgifterne udgør.

Fortsættes på næste side ...

[corona | covid-19]

Kære alle medlemmer af Rold Skov Orienteringsklub

Den gradvise genåbning af landet gælder også for orienteringsløb!

Først skal jeg fremhæve at alle normale træningsaktiviteter fortsat er aflyst, dette gælder indtil videre frem til og med den 10. maj, som er den dato myndighederne har forlænget forsamlingsforbuddet til.

MEN... der er godt nyt, i det der er kommet nye retningslinjer fra DOF som gør, at vi nu officielt kan tilbyde jer at komme ud at løbe i skoven på nye baner hver uge i denne tid hvor alt andet er aflyst.

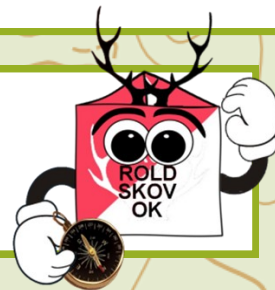
Det er som så meget andet under nogle restriktive rammer og **det er MEGET VIGTIGT at I læser hele vejledningen og retter jer efter den for at dette kan fungere.** Læs om konceptet her: https://roldskovok.dk/index.php?page=sider/corona_o-loeb.php

Hold dig orienteret via klubbens hjemmeside og Facebookside. Senest har Walther Rahbek og Laura Bobach lavet baner, men resten af jer er også velkommen. Så har du lyst til at lave nye eller har du allerede baner som kan bruges, så skriv til mig.

Venlig hilsen Michael Niss, klubformand

O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 46 – April 2020



Corona truer økonomien, fortsat ...

Det økonomiske resultat af krisen kendes endnu ikke i Dansk Orienterings-Forbund. Måske kan DIF hjælpe, og måske kan man få del i de hjælpepakker, som regeringen har stillet i udsigt.

Men inden det bliver gjort op, så lad os fastslå, at DOF er en vigtig enhed i dansk orientering. Det er jo forbundet, der står for en lang række services inden for uddannelse, ungdom, elite, korttegning, o-service, termins-lister, skovadgang og meget, meget



mere, som reelt set er grundlaget for klubbernes dagligdag. Det er værd at huske på, og derfor bør klubbernes bestyrelser tænke solidariske tanker i forhold til forbundets videreførelse – og måske endda overlevelse!

Så måske var det en idé, at klubformændene overvejede omfanget af en økonomisk hjælpepakke direkte fra klubberne, når man mødes til forårets klubledermøder rundt om i landet.

HSØ

Formanden har ordet: O-løb i denne tid

Det er en underlig tid for os alle... Vi fik ikke helt den start på o-løbs sæsonen som vi havde håbet, overhovedet ikke faktisk. Bedst som vi troede, at nu var det tid til at komme i skoven og løbe igen, så blev alt aflyst på grund af corona. Vi kan nu glæde os over, at vi endelig kan komme lidt i skoven igen på friske baner, selv om vi ikke kan mødes og tale om stort og småt før og efter turen i skoven, men det er langt bedre end ingenting.

Selv om det hele træningsmæssigt står stille så kører koordinering og planlægning for klubben videre i baggrunden. Længere nede i O-brevet kan du bl.a. læse bestyrelsens beskrivelser af de forskellige udvalgs arbejdsopgaver.

Husk, at især i denne tid, er kommunikation vigtigt. Så har du noget på hjerte, så giv lyd fra dig. Den sidste tid har der været flere af jer som er kommet

med kreative forslag til hvordan træningsløb kunne arrangeres - bliv endelig ved med det. Indtil for nyligt har vi desværre ikke kunnet gøre som foreslået pga. retningslinjerne fra myndighederne, DIF og DOF. Men hen over påsken skete der en ændring i retningslinjerne, som gav os en lille åbning til at gøre noget. Nyd foråret i skoven og pas på jer selv, vi ses - på afstand.



Michael Niss

formanden@roldskovok.dk - Mobil: 51 905 907

O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 46 – April 2020



En ganske almindelig tirsdag

At RSOK har en stor og aktiv ungdomsafdeling har ofte været nævnt, så det er de fleste klar over, men der er måske ikke så mange, der tænker over, hvilket stort arbejde der ligger bag succesen. Ikke mindst hvad der skal forberedes for, at afvikle en træning – en ganske almindelig tirsdag!

Det har O-Brevet set nærmere på.



Ungdomsløberne træner på 4 niveauer alt efter alder og erfaring. Niveau 1-2 for de ca. 6-10 årige og niveau 3-4 fra 10-12 år og op.

Til at stå for træningen er en gruppe på 8-10 forældre/trænere gået sammen og fordeler opgaverne mellem sig.

Til den ugentlige træning tirsdag 16⁴⁵ – 18⁰⁰ er der 2 trænere på hver gruppe, 1 laver baner og det forberedende arbejde, og 1 er med som hjælper til opvarmning og hjælper med at holde styr på det hele. Det vil sige der hver gang til træning er 4 trænere i aktivitet.

Men før træningen er der brugt en del timer på forberedelse. Ved starten af hver sæson laves en plan over startsteder og hvilke momenter, der evt. skal trænes. Til træningen får hvert hold en bane tilpasset løbernes niveau, det betyder 4 forskellige baner hver gang, og dermed en del arbejde ved en computer.

Når banerne er klar, bliver de lagt i dropboks, og der går besked til Elizabeth Borchorst, som så sørger for printning af kort, hvilket ofte kan være en pæn mængde. In-

den løberne kan komme i skoven, skal der sættes poster ud. Det har en gruppe seniormedlemmer påtaget sig, 5 hold deles om opgaven.

Efter løbet skal skærmene ind igen, det klarer de ældste løbere sammen med en lille flok forældre.

Ud over den orienteringsmæssige træning er der torsdag aften fysisk træning for alle over 12 år, det står Lasse Svenningsen for.

Som det ses, bidrager mange på forskellig måde, og det giver resultat i form af gode placeringer ved stævner og ikke mindst et godt kammeratskab og sammenhold blandt løberne.

I dette forår har ungdomstræningen som al anden aktivitet i RSOK været lukket ned, men forhåbentlig kan vi snart så småt komme i gang igen.

JM



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 46 – April 2020



TOP NORD – denne gang set indefra

I det seneste nummer af O-Brevet kom vi omkring strukturen og perspektiverne omkring TOP NORD, som er den nordjyske satsning omkring uddannelse af unge orienteringsløbere. Nu tager vi informationerne og debatten om TOP NORDS fremtid et stort skridt længere, gennem 2 meget interessante og tankevækkende indlæg fra nogle af dem, der rent faktisk deltager – og får rigtigt meget ud af at være i TOP NORD.

Vi har nemlig talt med Laura Bobach D16-løber (2019) og Andrea Svenningsen D 12-løber (2019).



Her formidler de deres meget flotte oplevelser som TOP NORD løbere.

Laura Bobach:

TOP Nord har givet mig helt ekstremt meget både socialt, o-teknisk og personligt. Det, at få lov til at være en del af "de gode" og "talenterne", er i sig selv jo et kæmpe selvtillidsboost. At man så gang på gang lykkes med de sværeste og mærkeligste baner, som TOP træningerne tilbyder, er jo bare ekstra fedt. Helt generelt er TOP NORD træningen en af de helt store grunde til, at jeg er på det tekniske niveau jeg er på i dag.



Personligt har de mange udfordringer, timer i skoven og alt for mange bom, givet mig ekstremt meget vilje styrke. For her er der et fællesskab, hvor man skal fejle for at blive god, hvor troen på én er enorm og lysten til at hjælpe én på vej er endnu større. TOP har vist mig, at jeg kan hvad jeg vil, at hvor der er vilje er der vej og at jeg rent faktisk har en fremtid,

hvis jeg vil. Jeg er blevet langt mere struktureret, fordi troen og drømmen er blevet en realitet.

Det sociale er, hvis du spørger mig, en kæmpe grund til at jeg stadig løber og løber i den enorme grad jeg gør. Hvis ikke jeg havde den fantastiske omgangskreds og de bedste venner inden for sporten, så var jeg med alt sandsynlighed stoppet.

At TOP NORD så giver mig et socialt fællesskab, hvor der er plads til alle og hvor man har lyst til at komme, er jo bare mere end fantastisk. TOP NORD er med til at skabe fællesskab og glæde på tværs af alder. Man støtter hinanden til det sidste, fordi det er fedt.

Når træningen er slut og det seriøse er pakket væk, er TOP NORD stadig et fantastisk sted at befinde sig. Aldrig har jeg haft så mange grineflip, så mange underlige quiz-svar eller hørt så mange mærkelige sange.

TOP NORD skaber venskaber.

Fortsættes på næste side ...

O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 46 – April 2020



TOP NORD – fortsat ...

Andrea Svenningsen:

Siden jeg startede med at deltage i TOP NORD træningerne for ca. 2 år siden, har jeg fået mega mange fede oplevelser, som for eksempel Sverigesturen eller fællestrening med Horsens Orienteringsklub. De fleste af træningerne er endags-træninger med 2-3 træningsspas, hvor der er forskellige momenter. Eksempelvis har vi løbet på kort vi selv har tegnet og på helt hvide kort kun med poster og definitioner, for at træne kortforenkling og kompas retning.

Men det er ikke kun orienteringsløb det hele, vi har også kørt på ski i en indendørs skihal og spillet rugby i en mose. Vi har det rigtig sjovt og der er altid god stemning, selvom vi er mange forskellige aldre.

Johan (TOP NORD-træner, red) lægger mange kræfter i det, og man kan virkelig mærke, at han har tænkt over banerne, så der er passende udfordring til os alle sammen. Selvom Johan sender os afsted og snakker med os om banen når vi kommer ind, er han også i skoven

og observerer vores vejvalg når vi løber.

Træningerne ligger forskellige spændende steder, så træningen er meget varieret fra gang til gang.

Jeg savner helt træningen, nu hvor det hele er aflyst pga. coronavirus.



Debatten om TOP NORDs fremtid, og fundraisingen til at drive det videre, er i gang i øjeblikket. Der er ikke tvivl om, at både Andreas og Lauras udsagn vejer tungt i forhold til, at dette initiativ SKAL videreføres. Der er ikke tvivl om, at det betyder noget. For TOP NORD er tydeligvis en væsentlig faktor i at skabe udvikling inden for vores sport og især at udvikle unge mennesker i en rigtig god retning.

De er jo fremtiden for både dansk orientering, men også for os alle sammen!

Andrea Svenningsen, Laura Bobach og HSØ (red).



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 46 – April 2020



RSOK'kerne

For snart 3 år siden opstod der en god idé i klubben. Dem har der været mange af, og fremtiden vil sikkert byde på flere. Men den her idé var virkelig god, for den lever i bedste velgående. Det var nemlig begyndelsen til RSOK'kerne, der er klubbens seniorafdeling. Traditionelt er der altid fokus på ungdomsløberne, hvilket er rigtig godt fordi de indeholder kimen til klubbens fornyelse og generationsskifte. Men hvad med alle dem der er kommet op i årene, er blevet lidt skæve i bentøjet og dem som ikke løber eller deltager så aktivt i klubbens mange andre tilbud?

Oftentimes falder disse seniormedlemmer lidt ud af klubbens liv, og de kan have svært ved at se hvad klubben egentlig kan tilbyde dem, udover at de kan få lov til at arbejde som hjælpere, når der skal arrangeres løb og stævner.

Sådan er det heldigvis ikke i RSOK, for her er man automatisk RSOK'ker, når man har rundet de ca. 60 år. Hele ideen bygger på frivillighed og at det skal være uforpligtende. Grundstenen er at RSOK'kerne samles 1 gang om måneden, undtagen i juli og august, og foretager sig "et eller andet sammen".



Man skiftes til at arrangere en gåtur i skoven, men vi har også være på besøg hos en landmand, set et naturprojekt, sejlet i kano og ikke mindst spist julefrokost sammen. Her kommer det uforpligtende ind i billedet, for hele ideen bygger på at dem, der har lyst til at "tage en tur" byder ind, mens det er fuldt ud acceptabelt blot at deltage, og ikke arrangere en tur. Kalenderen håndteres af en koordinator, der tager tjan-

sen for et år ad gangen, og denne oplyser mødested og program for det næste arrangement. Det er altid den første mandag i måneden og altid med mødetid kl. 10:00, og man forlader mødestedet senest 5 minutter herefter. Ingen tilmelding, men mød op rettidigt, hvis du vil med. Derved undgår man administration, tilmeldinger og afbud. Og det fungerer.



Der er mellem 15 og 25 deltagere hver gang, solen skinner altid og deltagerne hygger sig. Der medbringes madpakke, som afhængig af vejret indtages i det fri eller i klubhuset. Senest kl. 13:00 er man færdige og siger på gensyn næste gang.

Det helt unikke er, at der er skabt et fællesskab blandt seniorerne. Her mødes man, her hygger man sig med hinanden og selvfølgelig taler man om klubbens udvikling. Det medfører så ofte, at man også inspirerer hinanden til at give en hånd med, når det er nødvendigt. Et er da en win-win x mange gange!

Så, heldigvis trives ungdomsafdelingen med liv og glade dage hver tirsdag, men i den anden ende af aldersskalaen er der så sandelig også liv og aktivitet.

Nærmer du dig 60, og har du lyst, så kontakt RSOK'kerkoordinator Torben Elin på 2070 3498 eller aelin@post.tele.dk – du er velkommen! Fotoet er fra turen i marts, hvor forårssolen strålede over madpakken.

RSOK'kerne er som alt andet i klubben "coronaramt", men vi tager fat i gen, så snart det er tilladt! **HSØ**

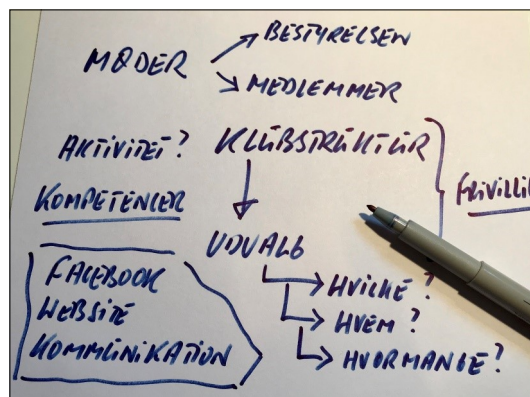
O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 46 – April 2020



Klubbens udvalg – hvem er de, og hvad laver de?

Bestyrelsen har den sidste tid arbejdet på beskrivelser og bemanning af klubbens forskellige udvalg. Herunder finder du en kort beskrivelse af de forskellige udvalg samt de relevante kontaktpersoner. Der er også en række stabsfunktioner som ikke har noget udvalg tilknyttet.



Børn og unge udvalg

Udvalgsformænd: Sannie Jacobsen og Anders Gammelmark

Bestyrelseskontakt: Anders Gammelmark

5-8 medlemmer som udgøres af BU trænerteamet. Udvalget er forankret omkring trænerteamet for BU-gruppen. Overordnet har der været afholdt to årlige møder hvor der planlægges BU-træning for kommende halvår samt evaluering af det forgangne halvår. Til koordinering af BU-arbejdet anvendes dropbox hvor der bl.a. uploades løbsfiler og andre fællesdokumenter.

Frivillig-koordinator

Udvalgsformand: ?

Bestyrelseskontakt: Mette Flyvbjerg

Arbejdsopgaverne i klubben bør uddelegeres til en bred kreds af klubmedlemmer og kan godt være "engangs-opgaver", så ingen medlemmer føler sig forpligtet til at varetage en bestemt opgave i mange år fremover. Det er dog vigtigt, at alle involverede er orienterede om, hvilke rammer, de arbejder indenfor. Udvalget kan f.eks. bruge den lukkede Facebook-gruppe til at rekruttere kagebagere og lignende.

Klubhus- og materieludvalg

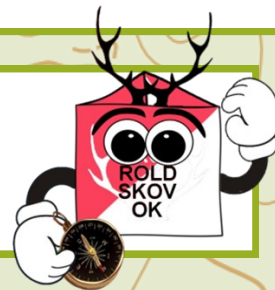
Udvalgsformand: ?

Bestyrelseskontakt: Michael Niss

Udvalget består af 2-3 medlemmer og har til opgave at koordinere løbende vedligehold, brug, udlån mv. af klubhus og klubbens materiel. Endvidere skal udvalget repræsentere klubben i udviklingen af nye klubhus faciliteter.

O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 46 – April 2020



Klubbens udvalg – fortsat ...

Kommunikationsudvalg

Udvalgsformand: ?

Bestyrelseskontakt: Michael Niss

Udvalgets består af 3-5 medlemmer og har til opgave at skrive og udsende pressemeddelelser, samt at vedligeholde og udvikle klubbens hjemmeside og Facebook side(r). O-brevets redaktør hører også under dette udvalg.

Skov- og kortudvalg

Udvalgsformand: ?

Bestyrelseskontakt: Mette Flyvbjerg

Udvalget består af 4-5 medlemmer, der har til formål at sikre, at klubbens beholdning af skov- og sprintkort er aktuel og opdateret.

Stævneudvalg

Udvalgsformand: Ole Jensen

Bestyrelseskontakt: Helmut Hilden

Udvalget består af 4-5 medlemmer og har det primære formål at koordinere alle klubbens stævner. Dette indebærer overblik over klubbens kapacitet i forhold til at byde ind på nye stævner og at finde og uddanne nye stævneledere til kommende arrangementer.

Træningsudvalg

Udvalgsformand: Trine Friedrich

Bestyrelseskontakt: Rikke Vangsgaard

Udvalget består af 3-4 medlemmer og har den primære opgave med at koordinere klubbens forskellige træningstilbud. Det er også udvalgets opgave at koordinere uddannelse af banelæggere, trænere, instruktører mv.

Rekrutteringsudvalg

Udvalgsformand: ?

Bestyrelseskontakt: Rikke Vangsgaard

Udvalget består af 2-3 medlemmer og står for at koordinere aktiviteter som kan bringe nye medlemmer ind i klubben, samt at markedsføre disse for de relevante målgrupper.



O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 46 – April 2020



Klubbens udvalg – fortsat ...

Seniorudvalg (RSOK'erne)

Udvalgsformand: Torben Elin

Bestyrelseskontakt: Helmut Hilden

Formanden fungerer som tovholder og bestyrer mail-/medlemslisten.

Alle interesserede klubseniore mødes den første mandag i hver måned til en hyggelig og fornøjelig gåtur af ca. 2 timers varighed, i et af de omkringliggende skovområder. Eller andre aktiviteter.

Alle kan byde ind med turforslag og ofte er turen ledsaget af sjove historier og historiske facts. Turene afsluttes med en medbragt frokost, afhængig af vejret, enten uden- eller indendørs.

Stabsfunktioner

Økonomi: Mette Håkansson – Bestyrelseskontakt: Mette Flyvbjerg

Fundraising og sponsoraftale koordinator: Anders Gammelmark

Løbstilmelder: Minna Andersen – Bestyrelseskontakt: Rikke Vangsgaard

Kortudskrivning: Otto Møller og Elizabeth Borchorst – Bestyrelseskontakt: Michael Niss

Medlemskartotek: Ole Jensen – Bestyrelseskontakt: Michael Niss



Bestyrelsen

O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 46 – April 2020



Efter mørketid og syndflod!

Selvom det nu er forår med sol og varme og dermed løfter om endnu en flot sommer, kan jeg huske, at jeg engang i marts måned læste, at vinteren kun havde budt på 0,3 såkaldte snedage. Altså dage, hvor tre fjerdedele af landet er dækket af sne. Nu, da vinterens mange regnvejr-

dage er kommet på behørig afstand, kan vi jo godt tage dette em-



ne op, for det laver i en vis grad om på vores verdensorden – også inden for orienteringssporten.

I "gamle dage" (1960 til 1990) havde vi 27 snedage i gennemsnit, og i perioden 1991 til 2019 var gennemsnittet 19 dage med en enkelt undtagelse i 2009/10, hvor vi havde 70 dage.

I de år var det umuligt at løbe orienteringsløb pga. vintervejret, og derfor faldt der en naturlig pause i løbskalenderen i vintermånederne.

Udover, at det påvirker vores opfattelse af årstiderne, påstås det også, at det påvirker vores selvopfattelse. Der er eksempelvis en udbredt opfattelse eller myte, at danskere og folk i Norden er hårdføre folk, fordi vi er rundet af vinterens sne



og kulde, sådan en slags vikinger! Men det holder jo ikke længe, for slaphe-

den må jo brede sig i takt med at regnen falder. Og skal den danske sangskat omskrives, når *"sneflokke ikke længere kommer vrimlende?"* De små børn i dag aner jo ikke hvad sneflokke er for noget. Og skal vi i højere grad begynde at løbe orienteringsløb i den nye og mildere, men også vådere vinter, som der formentlig kommer flere af.

Årstiderne er en del af vores livsrytme lyder det fra forskere, og de har sikkert ret. Spørgsmålet er nu om det ødelægger en o-løbers årsrytme, også at skulle løbe træningsløb om vinteren. Vi har jo tyvstartet lidt med enkelte træningsløb, ligesom diverse nytårsløb og vinterlangdistanceløb allerede findes i kalenderen. Så måske ligger det alligevel ikke så langt væk, men nu er bolden givet op til overvejelse i de udvalg i klubben, der tilrettelægger løbskalenderen.

Et tema for nye vintertræningsløb kan jo være poster ved alle de blå signaturer – moser, grøfter og nye søer og vådområder, der næres af den megen regn. Klubbens ledelse kan jo passende overveje sagen henover sommeren, ja helt frem til det våde vintermørke igen melder sin ankomst. Og det gør det – kære venner, så nyd nu lyset og solen indtil da!

HSØ





Profil af en ungdomsleder – Anne Riis

Dengang da Anne studerede biologi på Aarhus Universitet boede der en o-løber på samme kollegiegang. Ham vender vi tilbage til lidt senere.

"Jeg har jo mange meninger om ungdomstræningen i RSOK" starter Anne med at fastslå, da jeg interviewer hende over telefonen – naturligvis – i disse tider, hvor vi alle er sendt hjem for at undgå smittespredning af coronavirus.

Hvad skaber en god ungdomsleder?

På dette spørgsmål kommer der prompte et klart svar:

"Det er én, der synes om at være sammen med børn og unge, og især én der finder det vigtigt at formidle noget til de unge, som man selv synes er vigtigt." Man skal ganske enkelt selv mene, at det er vigtigt at have gode oplevelser i naturen og sunde vaner omkring det at røre sig og at være fysisk aktiv. Hvis man kan stå på mål for disse grundsætninger, så er man langt i at være en god ungdomsleder. *"Det handler om at have lyst til at videregive vigtige værdier"*, fastslår Anne.

Orienteringsløb handler om mere, end bare at finde poster i skoven. Der er et overordnet perspektiv i sporten, for selvom det kan være grænseoverskridende og nærmest føles som en joker, første gang at sende sine børn i skoven på egen hånd, så er det med til at klæde dem på og gøre dem klar til andre udfordringer, som livet byder på. Det er egne og vigtige erfaringer, som mange ophold på en stævneplads har lært Anne.

Masser af gode – og lærerige oplevelser

Annes bedste o-løbsoplevelse var faktisk det første Påskeløb, som hun og familien deltog i. Det blev en helhedsoplevelse, som socialt var rigtig hyggelig med indkvartering, fællesspisning og hygge med de andre deltagere fra RSOK, på Øer Feriecenter ved Ebeltøft.

Men også orienteringsmæssigt nogle løb, *"hvor jeg så at sige knækkede koden omkring mange af de ting, man som begynder i sporten er usikker overfor. Så selvom jeg hver aften havde ondt i benene af at løbe op ad bakkerne i Mols Bjerge, så var det en rigtig god oplevelse"* fastslår Anne.

Den værste oplevelse knytter sig også til et Påskeløb. Flere år senere gik turen til Fanø i 2018. Her sneede det vådt og klamt og en isnende vind føg ind over stævnepladsen, hvor vi krøb sammen i 2 alt for små telte, husker Anne.

"Jo vist gik det, og jeg var faktisk imponeret over vores ungdomsløbere, som uden at knyskiftede løbetøj, men sludbyggerne haglede ned over dem. På sin vis en imponerende oplevelse, men samlet set en kold og frysende påsketur".



Måske bedst udtryk ved den yngste datter Matilde som, en af løbsdagene og på vej til start, udbrød: *"Det er her er jo ikke særligt fedt, mor!"*

Tilbage til kollegietiden

Ham o-løberen på samme værelsesgang blev en god ven af familien, og opfordrede ofte familien Riis Madsen til at prøve o-løb – uden at det slog helt an. Men en forårsdag drog familien alligevel til en Find Vej Dag, der dengang blev afholdt nede foran Idrætshallen i Skørping.

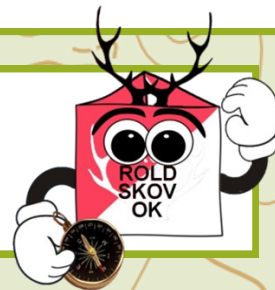
Efter et års tid med lidt sporadisk deltagelse blev beslutningen, at familien nu plottede lørdagstræningsløbene i kalenderen, *"for at give det en reel chance"*, som Anne udtrykker det. Det medførte ivrig aktivitet, som snart blev fulgt op med flere datoer i kalenderen, nu med åbne løb rundt omkring i landet.

Anne er selv lige startet i D45, og arbejder som projektleder på Reno Nord. Virksomheden er på forkant med affaldssortering, og var faktisk den første til at installere et sorteringsanlæg, der effektivt adskiller plast og metal

Fortsættes på næste side ...

O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 46 – April 2020



Profil af en ungdomsleder – fortsat ...

fra papir og pap. Det har medført stor interesse i ind- og udland fra andre virksomheder, der også håndterer affald, ligesom pressen har fået øjnene op for de perspektiver, der ligger heri. Lige midt i dette spændingsfelt finder man Anne og hendes faglige ballast som biolog.

Ungdomstræningen i RSOK – i morgen!

"Jeg mener faktisk, at vi har en enestående model i RSOK", udtrykker Anne. "Vi har evnet at opbygge et team, der er fælles om opgaverne, og det giver både fællesskab omkring opgaverne, men også luft til at tænke tanker udover blot, at overleve næste tirsdagstræning".

Endvidere fastslår Anne med baggrund i flere års erfaringsgrundlag, *"at det er vigtigt vi også har forældrene med, for vi ser bare, at det er svært at fastholde de børn og unge, der kommer alene og uden en familiemæssig opbakning til sporten."* Familien skal kunne snakke med omkring oplevelser, men heldigvis har vi et godt rekrutteringspotentiale omkring Rold Skov, for her er mange natur- og outdoor interesserede familier.

Et andet vigtigt emne, der også optager Anne i hendes frivillige gerning som ungdomsleder, er betydningen af, at o-sporten er inkluderende. *"Lige som vi skal være klar*

til at håndtere ambitionerne om medaljer og udtagelse til landshold, så skal vi også sikre rum og muligheder for dem, der ikke vil den vej. Alle dem, der bare synes det er sjovt at løbe o-løb, og især at være sammen med alle vennerne i dette fællesskab. Derfor er det fint, at vi eksempelvis i TOP NORD-projektet har justeret på vinklen, således at det også handler om fællesskab og uddannelse af de unge i retning af sikre fastholdelsen fordi det er sjovt gennem inkluderende oplevelser", fastslår Anne.

"Vi skal kunne favne alle forskellighederne, og det synes jeg faktisk vi også er gode til i både TOP NORD og i RSOK" afslutter Anne. En meget stærk, men også reflekterende og vidtskuende, profil på en ungdomsleder!

HSØ



Savner du også o-løb....

Med hjælp fra Laura Bobach kan vi hermed præsentere nogle links til virtuelle o-løb og træninger, som du kan hygge dig med her i coronatiden, såfremt o-løbsabstinenserne bliver alt for voldsomme:

Sprintnørd og alm. baner:

<http://3drerun.worldof.com/2d/runningwild.php?fbclid=IwAR2AuJYnY546pHrdLVNv3yHRZhk0gcw4hfnpuCwW1CnUCM-AyAWRGQK7Yc8>

Route to Christmas og nu også route to o-season 2020:

<http://news.worldof.com/category/orienteering-news/>

Et finsk vejvalgspil (så kan i også øve jeres finske):

<https://routechoicegame.com/login.php>

Ekstra baner på World of o:

<http://maps.worldof.com/webroute/?id=1256>

Husk også at der er et tilbud om selv-t-løb for tiden. Husk særlige retningslinjer - se formandens indlæg allerførst i dette nummer af bladet.



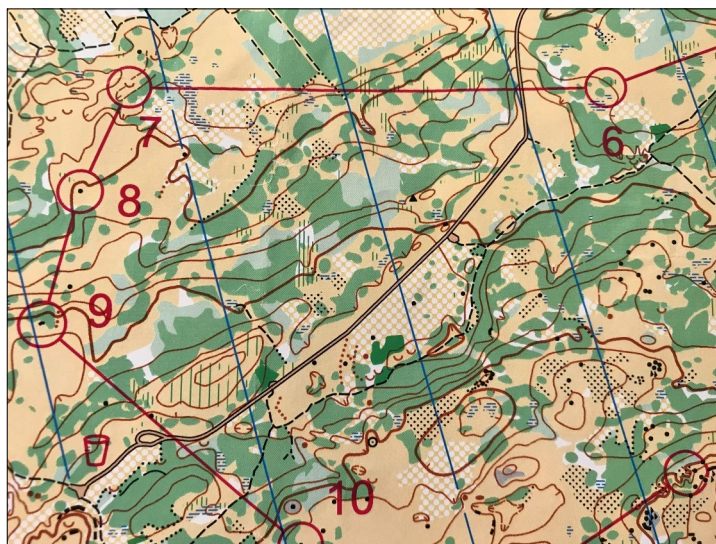
Gættekonkurrence – Hvor er kortene fra???

Vi forsætter med denne lille hygge-konkurrence i O-Brevet. Hver gang bringer vi 2 kortudsnit fra forskellige lande. Kortudsnit som i så høj grad som muligt er karakteristiske for de pågældende lande, eller også er det fra et kendt sted i det pågældende land. Alle kortudsnit er fra chefredaktørens personlige samling, der rummer o-kort fra 32 forskellige lande. For nu ikke at gøre det alt for besværligt, så anfører vi hver gang 4 forskellige landenavne, som kortene kan være fra. Kan du gætte de 2 rigtige lande? – ellers se løsningen sidst i bladet sammen med en lille historie om de pågældende kort.

Er disse kortudsnit fra: **USA, Belgien, Bulgarien eller Island?**



KORTUDSNIT A



KORTUDSNIT B



En anderledes påske-historie

Her var det redaktionens plan, at du skulle have læst en artikel om og nydt en masse fotos fra Påskeløbene på Rømø. Den plan gik desværre i vasken med aflysningen af Påskeløbene, som 12 familier fra klubben havde planlagt at deltage i. De havde endda booket ferielejligheder på Danland Rømø, for at lave en klubbetur ud af det.

Nu får du i stedet en helt anderledes påskehistorie – om påskeliljer:

Vi kender alle de smukke gule blomster, der straks folder sig ud, når vi køber et bundt og sætter de bare stængler med en sammenfoldet knop i vand.

På latin indgår påskeliljen i slægten *Narcissus*, der kan henføres til den græske mytologi. Der var nemlig en ung mand, som hed *Narcissus* og som var meget optaget af sit udseende. En dag sidder han og spejler sig i vandet, men dør pludseligt. I nogle historier dør han af sult og tørst – i andre drukner han – fordi han var dybt forgabt i sig selv. På stedet hvor han døde, fremvoksende der en påskelilje! En variation af historien er, at han blev så forelsket i sit eget spejlbillede, at han kom døden nær af sult og tørst, fordi han ikke kunne løsrive sig fra sit eget spejlbillede.



Kærligheds-gudinden *Afrodite* fik dog medlidenhed med ham og forvandle ham til en smuk blomst, lys som hans hud og med et brændende rødt hjerte – en pinselilje. Måske der det derfor, at den svenske botaniker og videnskabsmand *Carl von Linné* (1707-1778) døbte pinseliljen: *Narcissus poeticus*!

Påskeliljer kaldes i øvrigt også for *Trompetnarcis* efter det trompetagtige udseende af blomsten. Og så er den giftig! Noget som er godt i haven, da rådyrene ikke kan

lide lugten af blomsten. Til samme gælder hunde, der kan blive syge med opkast, hvis de spiser løget fra planten. Påskeliljen indeholder skarpe krystaller af oxalsyresalte, som fremkalder smertefulde sår og som er hudirriterende. Men lidt godt er der også i planten, for den indeholder også stoffet galantamin, der anvendes til fremstilling af medikamenter til behandling af milde tilfælde af Alzheimers sygdom.



Tilbage til mytologien, hvor profeten *Muhammed* var så betaget af påskeliljer, at han engang sagde: *"Hvis du kun har 2 stykker brød, så byt det ene til et Narcissus-løg. Blomsten herfra er nemlig føde for sjælen"*.

Skulle du få lyst til at forære en buket påskeliljer væk, så husk at en favnfuld af disse betyder *"Jeg kan ikke bære tanken om at miste dig"*.

Men det skal være mindst en hel buket, for det siges også, at en enkelt påskelilje betyder død og ulykke!

Redaktionen håber at medlemmerne, trods aflyste påskeløb og buketter af påskeliljer på påskefrokostbordet, alligevel havde en god påske.



Kilde: *idén* og *Wikipedia*.
HSØ

O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 46 – April 2020

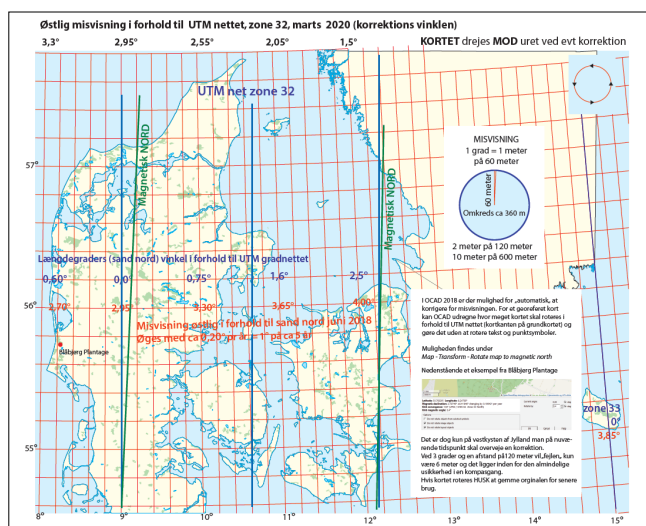


Hvorfor er meridianerne skråtstillet på Island?

Netop det spørgsmål har vi spurgt DOFs kortspecialist Flemming Nørgaard om. Han starter med at fastslå, at det skal de faktisk heller ikke være. Det internationale orienteringsforbunds kortnorm siger nemlig tydeligt, at meridianerne er linjer, der peger mod nord, og at de SKAL være tegnet parallelt med siderne af papiret. Det betyder altså, at selve kortet skal drejes så det passer med, at magnetisk nord er parallel med papirkanten af kortet.

Flemming siger supplerende: "Det er der så nogen der forsynder sig mod af forskellige (subjektive) grunde". En mulighed kunne være, at man ønsker at gøre kortet eller lokaliteten særlig interessant ved at skråtstille meridianerne. Uanset hvor stor misvisningen måtte være, skal der korrigeres. Det er dog ikke altid lige enkelt, da misvisning normalt opgives i forhold til længdegrader, mens kortet ligger i et retvinklet lokalt eller globalt net. Her i landet hedder det UTM-nettet.

I Danmark er vi så heldige, at misvisningen i forhold til koordinatnettet ligger tæt på 0 grader. Størst er misvisningen i Vestjylland. Se illustrationen, der tydelig viser at misvisningen er forskellig fra ØstDanmark til VestDanmark. Aktuelt er misvisningen i Skørping ca. 2,6 grader i forhold til UTM-nettet.



Misvisningen forandrer sig hele tiden. Tilbage i år 1550

var misvisningen i +12 grader (kompasnålen pegede dengang 12 grader E (øst) for den geografiske nordpol), mens den i år 1880 var -18 grader – altså 18 grader vest for. I år 1998 var misvisningen i Odense ca. 0 grader, men den ændrer sig hvert år med ca. 1/10 grad. Andre steder er misvisningen større. I Reykjavik er den 12,9 grader W (hvilket forklarer de skråtstillede meridianer – fordi de ikke har rettet kortet i forhold hertil!!).

På den sydlige halvkugle er helt det samme, for i Sydney, Australien er misvisningen 12,6 grader E, mens den i Cape Town, South Africa er 25 grader W. Se det indsatte kort fra Keurboom Park, der ligger i netop Cape Town, hvor meridianerne korrekt følger kortkanten!



Flemming slutter af med en lille historie fra deltagelsen i et flerdages arrangement i Portugal i februar måned. En tidligere dansk landsholdsløber, der brugte kompasset meget i det åbne terræn, undrede sig over, at han altid kom for meget til venstre for posterne, når han "løb direkte på kursen". Flemming tjekkede efterfølgende kortet og kunne konstatere, at der var fejl på meridianerne på 7-8 grader. Der var ikke korrigeret for misvisningen, som netop i det pågældende område af Portugal var – ja, gæt selv: 7-8 grader!

Tak til Flemming Nørgaard, for at gøre os alle lidt kloge-re på et svært område.

Flemming Nørgaard, DOFs kortkonsulent

O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 46 – April 2020



Har vi en plan?

Når – ikke hvis – men når Danmark genåbner efter den helt ekstraordinære situation omkring Coronavirus og Covid-19, så skal samfundet i gang igen. Derfor tales der allerede nu om vigtigheden af, at have planer for genåbningen.

O-klubben er naturligvis, trods O-Brevets anstrengelser, kommet lidt på afstand for de fleste, og derfor var det måske en idé, at der også blev arbejdet lidt med en plan for genåbningen af orienteringsklubben. Uanset om vi kan lide det eller ej, så er der en risiko for at nogle medlemmer "falder lidt ud", nu da orienteringsløb har været sat på standby i ganske lang tid.

Sådan en plan kunne indeholde ekstra kommunikation, særlige åbnings-klubarrangementer, afholdelse af et sommer grillparty ved klubhuset eller øget fokus på træningsløb, ungdomstræning eller noget helt andet. Bille

det, der ledsager denne artikel, er naturligvis kun til inspiration for klubbens bestyrelse og udvalg :o)

HSØ



Løsning på gættekonkurrencen:

Kortudsnit A/Bulgarien – kortet er fra EM i 2010 og løbet var et såkaldt VIP-race tilrettelagt for de officielle repræsentanter fra o-landene, der deltog i IOF-møder i forbindelse med mesterskabet. Løbsområdet er fra feriebyen Primorsko, der ligger ud til Sortehavet. En tidligere feriekoloni for sovjetborgere, der havde optjent retten til ferie i udlandet. De mange små kvadratiske huse i kortets SØ-hjørne viste sig at være meget små (og nu forfaldne) feriehytter, som sovjetrusserne kunne bo i under sommerferien. Hele området var i øvrigt kraftigt hegnet ind, så man havde fuldstændigt styr på turisterne i dette kommunistiske ferieparadis!

Kortudsnit B/Island – løbsområdet ligger lidt uden for Reykjavik og er fra et besøg på Saga-øen i 2013. Dengang arrangerede man en nordisk o-løbsserie på Færøerne, på Island og på Grønland, som vores kortrentegner Christian Peter MacLassen var idemanden bag. Dengang boede han og hans islandske hustru Rakel på Island. Terrænet hedder "Heidmørk" og var megaspændende. Men utroligt knoldet og ujævnt at løbe i – bunden bestod af størknet lava overgroet med mos. Rent "benbrækker-terræn".

Nogle vil måske mene, at de skråstillede meridianer på det ene kort gjorde det nemt, at pege på, at kortet er fra Island. Det har vi spurgt orienteringsforbundets kortkoordinator og ditto specialist Flemming Nørgaard om – og er du interesseret – så artiklen andetsteds i bladet.

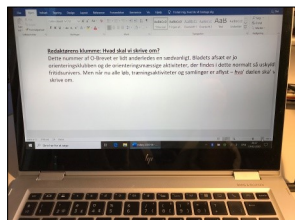
O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 46 – April 2020



Redaktørens klumme: Hvad skal vi skrive om?

Dette nummer af O-Brevet er lidt anderledes en sædvanligt. Bladets afsæt er jo orienteringsklubben og de



orienteringsmæssige aktiviteter, der findes i dette normalt så uskyldige fritidsunivers. Men når nu alle løb, træningsaktiviteter og samlinger er aflyst – hva' dølen ska' vi så skrive om.

Hvis vi havde måttet forlade vores mere eller mindre selvvalgte karantæne på de hjemlige matrikler, havde vi helt sikkert holdt adskillige kriseredaktionsmøder. Det gjorde vi ikke!

I stedet blev det til flere artikler om alt fra nødhjælp til orienteringsforbundet, påskeliljer og syndfloder til vi gik lidt bag om nogle af klubbens funktioner og om misvisning på orienteringskort.

Og ikke mindst et par tankevækkende og flotte beskrivelser af hvad TOP NORD betyder for de unge løbere, der deltager i denne aktivitet.

Artikler som vi håber har vakt interesse hos jer - kære læsere.

Forhåbentlig lukkes o-kalenderen snart op for, at vi igen

kan mødes og fornøjes med vores passion – orienteringsløb. For der bliver sikkert brug for at trække på smilbåndene i den malstrøm af eftertænkninger der, efter en normalisering af samfundet, vil komme brusen med synspunkter om, hvorvidt det var nødvendigt, at lukke så meget ned med omfattende økonomiske konsekvenser til følge.

For måske var det i virkeligheden blot et spørgsmål om, at vort sundhedsvæsen, der i årevis er blevet udsultet af besparelser, skulle beskyttes. Fordi politikerne gennem utallige sparerunder har rejst tvivl om, at sundhedsvæsenet ikke længere havde de nødvendige ressourcer til at håndtere en krisesituation. Nå, men nu blev det jo heldigvis langt overskygget af danskernes frustrationer over, at genbrugspladserne var lukket i nogle få uger.

Se – her kom der lidt samfundsmæssig "bid" i O-Brevet – når vi nu ikke kan skrive om orienteringsløb!

HSØ



Kontaktoplysninger

Klubbens hjemmeside: www.roldskovok.dk

Klubformand Michael Niss: formanden@roldskovok.dk

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

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

Redaktionen: medlemsbrev@roldskovok.dk

Jonna Møller, Michael Niss, Helge Søgaard og Kirsten Kjær Andersen

GLÆD DIG TIL DET NÆSTE NUMMER, hvor vi er klar med nye artikler der glæder, oplyser, beriger, fornøjer, skaber eftertænkning eller går tæt på et aktuelt emne!

Udkommer ultimo maj!

O-Brevet er skrevet for at fornøje, underholde og oplyse. Holdninger og meninger i bladet udtrykker derfor ikke nødvendigvis klubbens officielle holdning, men står alene for indlægsholderens egen regning. Fotos er normalt taget af Helge Søgaard og Jonna Møller, med mindre andet er oplyst. Har man ikke lyst til at optræde på fotos i klubbladet, bedes man venligst kontakte redaktionen. Fotos opbevares af redaktionen på computere med kodeadgang og slettes inden 3 år.

O-brevet, Rold Skov Orienteringsklub

nr. 46 – April 2020



Kommende træningsløb, åbne løb og klubarrangementer

Løbskalenderen udgår i dette nummer. Tjek i stedet o-service og klubbens hjemmeside for, hvad der gennemføres, og hvad der kan lade sig gøre

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 Ole Jensen på joj@elvis.dk

Se også træningsløbskalenderen på klubbens hjemmeside for alle vore lørdagsløb.