



**”Klub eftersyn”**

# **Aktivitetsplan 2016**

**v/formand Ole Jensen**

## Aktivitetsplan - Handlingsplan 2016:

- 36 T-løb for fod O løbere, fra start marts til slut november.
- 8 T - løb for MTBO i samme periode.
- Evt. suppleret med nogle ekstra løb i januar – februar.
- Uddannelse:** U-1 kurser(3) og sommerlejr. U-2 kurser(3). RSOK O-teknik kurser. DOF akademiet 16. jan. i Ringe: Banelægning, e-timing, stævneledelse m.m.
- Sociale aktiviteter:** Naturvandring et sted i Nordjylland lørdag efter Kr. Himmelfart - Sct. Hans bål for 25.ende gang - Familietur til Livø eller Fur i august – Sæsonafslutning.
- Rekruttering:** Find vej dagen - 2 skole forløb med 7 - 8 klasser - anden rekruttering som f. eks. gadeløb for virksomheder og alle andre på Støvring Bykort.
- Klubliv:** Generalforsamling i Januar, medlemsmøde i oktober - november.

- 🌐 36 T-løb for fod O løbere, fra start marts til slut november.
- 🌐 8 T - løb for MTBO i samme periode.
- 🌐 Evt. suppleret med nogle ekstra løb i januar - februar.
- 🌐 U-1 kurser(3) og sommerlejr. U-2 kurser(3). RSOK kurser.
- 🌐 Generalforsamling i Januar, medlemsmøde i oktober - november.
- 🌐 Påskeløbstur og NJ stafet
- 🌐 Sociale aktiviteter: Naturvandring et sted i Nordjylland lørdag efter Kr. Himmelfart - Sct. Hans bål for 25.ende gang - Familietur til Livø eller Fur i august - Sæsonafslutning.
- 🌐 Rekruttering: Find vej dagen - 2 skole forløb med 7 - 8 klasser - anden rekruttering.

# Vinter

- 🌐 1. januar Tømmermandsløb i Bælum Sønderskov. **RSOK Arrangerer.**
- 🌐 19. eller 26. januar, Generalforsamling tirsdag
- 🌐 16. januar DOF akademiet kursusdag i Ringe.
- 🌐 5. marts Repr. møde Brøndby
- 🌐 11. 12. 13. marts NJ 2 dages i Skagens omegn.
- 🌐 24. 25. 26 marts Påskeløb ved Kolding.

# Forår

- 2. april DM nat i Hou skov, Mariager
- 10. april 1. divisions match Rold Nørreskov - Teglgården. **RSOK arrangerer.**
- 22. april NJ lang ukendt sted.
- 22. 23. 24. april DM sprint, stafet sprint og ultra lang i Haderslev og på Rømø.
- 30. april Find vej dagen i Danmark

# Sommer

- 🌐 19. juni klitløb og NJ lang, Bøgsted Rende, Thisted
- 🌐 23. juni Sct. hans 25.ende gang
- 🌐 24. 25. 26. juni Vestjysk 2 dages
- 🌐 1. 2. 3. juli Vikinge Dyst
- 🌐 19. 20. 21. juli Læsø
- 🌐 13. august RSOK Klubmester
- 🌐 20. 21. August 50 km. i Rold Skov. Jysk Fynsk Mesterskab i nord kredsen.
- 🌐 28. august B løb Aunsbjerg.

# Efterår

- 3. sept. DM mellem i Mols Bjerge.
- 4. sept. Midgårdsormen.
- 10. sept. DM stafet i Grib Skov.
- 11. sept. DM lang i Grib Skov
- 18. sept. B løb i Hammer
- 21. sept. NJ Nat 1
- 23. 24. 25. sept. R2D. **RSOK Arrangerer.**
- 28. sept. NJ Nat 2
- 5. okt. NJ Nat 3
- 12. okt. NJ Klub Nat
- 30. okt. NJ dag. **RSOK Arrangerer.**



# 2017

 22. 23. april 2017 DM sprint og ultra lang. **RSOK arrangerer**

# Stævneaktivitet

v/formand Ole Jensen

**Vinter: Nytårsløb**

**Forår : Divisionsturnering (med års mellem DM arrangement)**

**Efterår: R2D**

**Efterår: NJ arrangement**

# **Sociale aktiviteter**

**v/formand Ole Jensen**

## **5 sociale arrangementer årligt, hvor hele familien deltager:**

- **Naturvandring**
- **Sct Hans bål og grill**
- **Familieturnen**
- **Klubmesterskabet**
- **Sæsonafslutning**

# Divisionsdeltagelse

v/næstformand Henrik Houmøller

Allerførst, det kan i givet fald først blive fra 2017, da vi i 2016 arrangerer opryknings og nedryknings match. Men hvis vi ikke drøfter det nu, kan vi let være i samme situation næste år.

Divisionsturneringen er en konkurrence mellem orienteringsklubberne. Der er en match om foråret og en om efteråret. For de fleste hold bliver der desuden en op/nedrykningsmatch om efteråret. Vinderne af førstedivisionerne i nord, syd- og østkredsen mødes i en divisionsfinale, hvor vinderen bliver danmarksmester for holdorientering.



	Match 1	Match 2
 KaSki	24	21
 Mariager	18	37
 Nordvest	19	20
 Djurs/Randers	18	18
 Vestjysk	6	7
<b>Sum</b>	<b>85</b>	<b>103</b>

Udover den sportslige konkurrence, kan divisionstuneringen være en anledning til at opnå en stor deltagelse i åbne stævner. At deltage i en fælles konkurrence, kan måske understøtte sammenholdet i klubben.

Da vi ikke kan deltage i divisions matcher som vi selv arrangerer, vil en deltagelse betyde en begrænsning i vores muligheder for at blive tildelt divisionsmatcher til R2D og andre åbne løb vi afholder. Uden en divisions match må der forventes et markant fald i deltagerantallet og overskud.

**De fleste klubber, med den størrelse som RSOK har opnået, deltager i divisionstuneringen.**

**Bestyrelsen har ikke nogen holdning til om vi skal deltage fremover, men vil meget gerne hører medlemmernes mening.**

# O-løb i udlandet

v/Elizabeth Borchorst



# Ø Løb i udlandet .... noget for jer?



# Store og gennemgående stævner:

## Forår:

- POM (Portugal)
- Belgiske 3 dage
- JK Festival (England)

## Sommer:

- OO cup (Slovenien)
- Bubo cup (Kroatien)
- O ringen (Sverige)
- Sørlandsgaloppen (Norge)
- Fransk 5 dage
- SOW (Schweitz)

## Efterår:

- Istanbul 5 dage

**Check hjemmesiden:**

**”World of O”**

**[www.worldofo.com](http://www.worldofo.com)**





News

Calendar

Runners

Maps

TV

From date

To date

Calendar type

Within

Center position

Event types

2016-01-

2018-01-

Pre race

Anywhere



All

Show

>> More search options

Dec 2015

29.12 - 03.01 Big5 O Week

South Africa

Kaapshehoop, Mpumalanga, ZA



### LATEST NEWS WORLD OF O:

23.10: Riina Kuuselo  
Training is on!

23.10: Maja Alm Facebook  
4 days in Tampere visiting VJ  
Eesthoo...

World of O Calendar

here=All&amp;lang=&amp;evtype=All

Wikipedia Twitter

24.04	3 days of orienteering - Danish Championships 2016 Ultra long Distance	Denmark	Havneby - on the island Røya	   
29.04 - 02.05	Velikden Cup 2016	Bulgaria	Targovishte	     
<b>May 2016</b>				
07.05 - 08.05	Italian Orienteering Championships 2016 - Sprint and Middle	Italy	Canal San Bovo (TN)	      
14.05 - 16.05	3 Days of Belgium 2016	Belgium	Neufchâteau	    
14.05 - 16.05	International 3-Days Orienteering	Germany	Dresden	   
14.05 - 16.05	Maccabi CUP WRE	Hungary	Kiskunmajsa	    
14.05 - 16.05	Waldviertel Festival	Austria	Litschau	   
<b>Jun 2016</b>				
04.06 - 06.06	Leinster 3 Day 2016	Ireland	Dublin	   
11.06	Hungarian Night Championships	Hungary	Zsana	    
16.06 - 19.06	United World Games 2016	Austria	Klagenfurt	    
18.06 - 19.06	Jukola 2016	Finland	Lappeenranta	   
25.06 - 26.06	Antwerp Sprint Orienteering Meeting (ASOM)	Belgium	Antwerp	   
30.06 - 03.07	European Youth Orienteering Championships	Poland	Jaroslaw	   
<b>Jul 2016</b>				
02.07 - 07.07	5 Days of Italy 2016	Italy	Pieve Tesino	     
02.07 - 06.07	5 Days of Spain	Spain	Soria	    
03.07 - 08.07	Kainuu Orienteering Week 2016	Finland	Puolanka	     
06.07 - 10.07	XXXV Wawel Cup	Poland	Kraków	   
09.07 - 16.07	JWOC Junior Orienteering World Championship	Switzerland	Engadin Scuol	    
09.07 - 16.07	5. Tour O Swiss 2016	Switzerland	Zürich, Bern, St.Moritz	    
10.07 - 16.07	O'France	France	L'Hospitalet	    
14.07 - 17.07	Sprint Scotland	Great Britain	Stirling	     
16.07 - 23.07	Swiss Orienteering Week 2016	Switzerland	Engadin St. Moritz	     
21.07 - 24.07	Transylvania Open 2016	Romania	Cluj-Napoca	     
22.07 - 24.07	XIV Limanowa Cup 2016	Poland	Rabka-Zdrój	   
26.07 - 30.07	Croatia open 2016	Croatia	Našice	    
27.07 - 31.07	OOcup/2016	Italy	Tarvisio	     
<b>Aug 2016</b>				
03.08 - 06.08	Bubo cup 2016	Croatia	Cres	     
05.08 - 14.08	World Masters Orienteering Championships (WMOC)	Estonia	Tallinn	    
07.08 - 13.08	Tallinn O-Week (2xWRE + City Race)	Estonia	Tallinn	     
10.08 - 14.08	Ceska Kanada 2016	Czech Republic	Kunzék	   
13.08 - 15.08	3 days of Limburg	Belgium	Maasmechelen	  



here=All&amp;start=&amp;evtype=All

Wikipedia Twitter

24.04	3 days of orienteering - Danish Championships 2016 Ultra long Distance	Denmark	Havneby - on the island Røya	   
29.04 - 02.05	Velikden Cup 2016	Bulgaria	Targovishte	     
<b>May 2016</b>				
07.05 - 08.05	Italian Orienteering Championships 2016 - Sprint and Middle	Italy	Canal San Bovo (TN)	      
14.05 - 16.05	3 Days of Belgium 2016	Belgium	Neufchâteau	    
14.05 - 16.05	International 3-Days Orienteering	Germany	Dresden	   
14.05 - 16.05	Maccabi CUP WRE	Hungary	Kiskunmajsa	    
14.05 - 16.05	Waldviertel Festival	Austria	Litschau	   
<b>Jun 2016</b>				
04.06 - 06.06	Leinster 3 Day 2016	Ireland	Dublin	   
11.06	Hungarian Night Championships	Hungary	Zsana	    
16.06 - 19.06	United World Games 2016	Austria	Klagenfurt	    
18.06 - 19.06	Jukola 2016	Finland	Lappeenranta	   
25.06 - 26.06	Antwerp Sprint Orienteering Meeting (ASOM)	Belgium	Antwerp	   
30.06 - 03.07	European Youth Orienteering Championships	Poland	Jaroslaw	   
<b>Jul 2016</b>				
02.07 - 07.07	5 Days of Italy 2016	Italy	Pieve Tesino	     
02.07 - 06.07	5 Days of Spain	Spain	Soria	    
03.07 - 08.07	Kainuu Orienteering Week 2016	Finland	Puolanka	     
06.07 - 10.07	XXXV Wawel Cup	Poland	Kraków	   
09.07 - 16.07	JWOC Junior Orienteering World Championship	Switzerland	Engadin Scuol	    
09.07 - 16.07	5. Tour O Swiss 2016	Switzerland	Zürich, Bern, St.Moritz	    
10.07 - 16.07	O'France	France	L'Hospitalet	    
14.07 - 17.07	Sprint Scotland	Great Britain	Stirling	     
16.07 - 23.07	Swiss Orienteering Week 2016	Switzerland	Engadin St. Moritz	     
21.07 - 24.07	Transylvania Open 2016	Romania	Cluj-Napoca	     
22.07 - 24.07	XIV Limanowa Cup 2016	Poland	Rabka-Zdrój	   
26.07 - 30.07	Croatia open 2016	Croatia	Našice	    
27.07 - 31.07	OOcup/2016	Italy	Tarvisio	     
<b>Aug 2016</b>				
03.08 - 06.08	Bubo cup 2016	Croatia	Cres	     
05.08 - 14.08	World Masters Orienteering Championships (WMOC)	Estonia	Tallinn	    
07.08 - 13.08	Tallinn O-Week (2xWRE + City Race)	Estonia	Tallinn	     
10.08 - 14.08	Ceska Kanada 2016	Czech Republic	Kunzек	   
13.08 - 15.08	3 days of Limburg	Belgium	Maasmechelen	  





All News

WoO News

Calendar

Maps

Runners

## OOcup/2016

Competition name	OOcup/2016
Start date	20160727
End date	20160731
Country	Italy
Race type	International
Nearest place or city	Tarvisio
Number of competition days	5

URL for event homepage

[\[Link\]](#)

Get list of related events:

- Within 100 kilometers and +/-14 days
- Within 500 kilometers and +/-14 days
- Within 500 kilometers any time
- All events within +/-14 days

Corrections

[Make corrections for this event](#)

Event description

Unique opportunity to race 5 days in 3 different countries; Austria, Italy, Slovenia! Amazing Alpine terrain, landscape, lakes... Event not to be missed!

Terrain description

Each stage intricate contours and rock formations, but still very different terrain type each day.

Training possibilities

Training possible before or after the races. Just 2 days after OOcup you can run Bubo cup on Cres island in Croatia.

Holiday activities,nature,hiking etc.

Plenty. Hiking, bathing in some of the lakes...

Add to your calendar

[Google Calendar](#)

[iCAL](#)

Map samples



### Orienteeringmaps from the area



Orienteeringmaps provided by [Omaps.worldofo.com](#).

### Photos from the area



Photos provided by Panoramio. Photos are under the copyright of their owners.

27. - 31. JULY 2016

**OOcup** 

SLOVENIJA



*5 days, 3 countries!*

ITALIA



ÖSTERREICH



Home

News

Competition

Accommodation

Get there

FAQ



#### Latest news:

- A rainy day in Villach October 16, 2015
- Organize yourself, come by bus! September 9, 2015
- OOCup/2016 website is up! September 4, 2015



**EASTER4**





27. - 31. JULY 2016



*5 days, 3 countries!*

SLOVENIJA



ITALIA



ÖSTERREICH



Home

News

Competition

Accommodation

Get there

FAQ



- **Information:** [orienteeringonline.cup@gmail.com](mailto:orienteeringonline.cup@gmail.com)
- **Date:** 27. - 31. July 2016
- **Venue:** Villach (AUT) – Lake Fusine (ITA) – Soriška planina (SLO)
- **Event type:** 5 day event
- **Maps:** 1:7500, 1:10000, 2016
- **Punching:** Sportident, SI chips can be rented for the price of 10EUR for all 5days (or 2EUR per stage).
- **First start:** 10:00 all days
- **Classes:** M10, M10-shadowed, M12, M14, M16, M18, M20, M21A Long, M21A Short, M21B, M21E, M21 ULTIMATE, M35, M35 ULTIMATE, M40, M45, M50, M50 ULTIMATE, M55, M60, M65, M70, W10, W10-shadowed, W12, W14, W16, W18, W20, W21A Long, W21A Short, W21B, W21E, W21 ULTIMATE, W35, W35 ULTIMATE, W40, W45, W50, W50 ULTIMATE, W55, W60, W65, W70, OPEN A, OPEN B, OPEN C, Beginners, KIDS' COURSE

**OPEN A:** Difficult (similar to M35). **OPEN B:** Medium difficulty (similar to W18). **OPEN C:** Easy (similar to W14). For Beginners, Shadowed and OPEN classes there will be no prizes and therefore no prize giving ceremony.

- **Entries:** at [OrieNteeringOnline](http://OrieNteeringOnline) from December 1st, 2015 to July 1st, 2016
- **Start fees:**

# OrienteringsLøb i udlandet

## Fordele:

- Kombination ferie + O løb - Aktiv ferie!

# OrienteringsLøb i udlandet

## Fordele:

- Kombination ferie + O løb - Aktiv ferie!
- Familievenligt...for alle aldre!



# Orienteringsløb i udlandet

## Fordele:

- Kombination ferie + O løb - Aktiv ferie!
- Familievenligt...for alle aldre!
- Anderledes ,spændende nye terræner = O teknisk udviklende

# OrienteringsLøb i udlandet

## Fordele:

- Kombination ferie + O løb - Aktiv ferie!
- Familievenligt...for alle aldre!
- Anderledes ,spændende nye terræner = O teknisk udviklende
- Eftersnak + hygge ved fælles indkvartering

# OrienteringsLøb i udlandet

## Fordele:

- Kombination ferie + O løb - Aktiv ferie!
- Familievenligt...for alle aldre!
- Anderledes ,spændende nye terræner = O teknisk udviklende
- Eftersnak + hygge ved fælles indkvartering

## Ulemper:

- Ikke tid til så meget andet end O løb



# POM (Portugal O meeting) 5 dages i februar





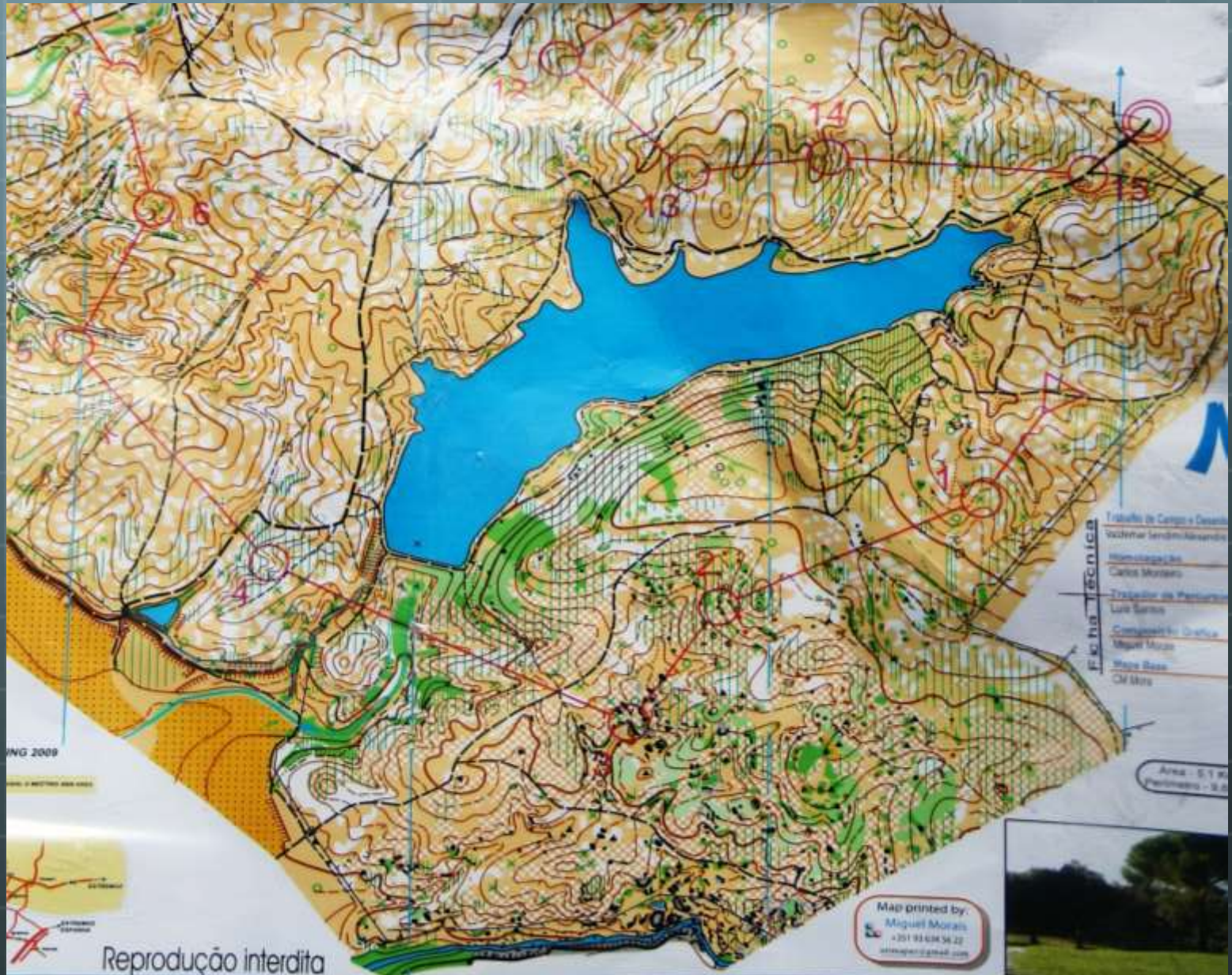
# POM (Portugal O meeting) 5 dages i februar





# Portugal "O" Meeting '2009

21, 22, 23 e 24 Fevereiro 2009



# Tilskudsregler afskaffes

v/formand Ole Jensen







**MTBO**

**v/Minna Hald Andersen**



# O Løb på havbunden, Canada 2015





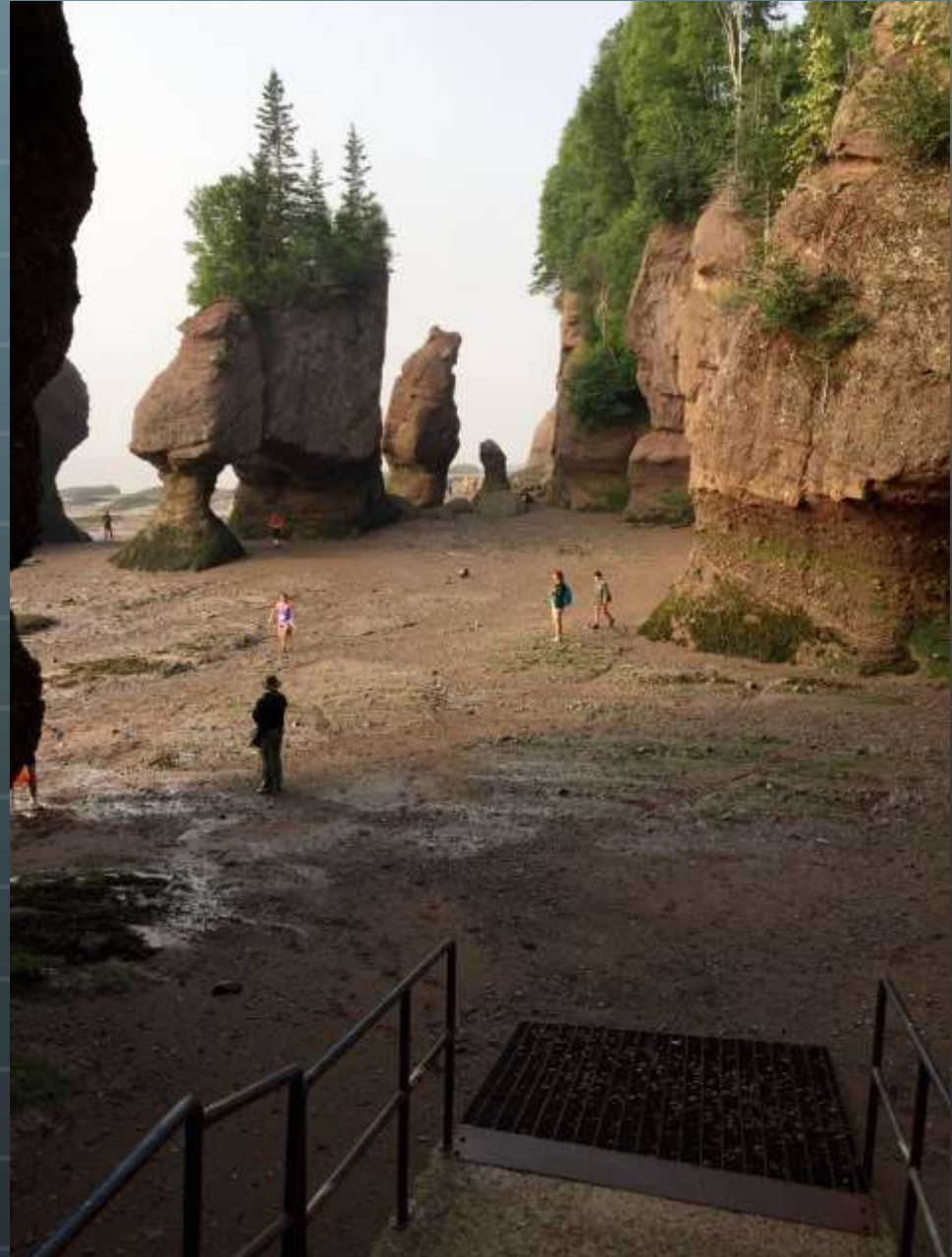
# Canada sommeren 2015







# Canada sommeren 2015 - Hopewell Rocks





# Canada sommeren 2015 - Hopewell Rocks Sprint





# Hopewell Rocks, NB

2015-08-17

you for your support

Beg, Int, M-12, M13-14,  
M65+, M75+, M80+,  
M85+, Sport, W-12,  
W13-14, W65+, W75+,  
W80+, W85+

1 - 1 | 1,3 km | 30

Special Item	
1	51 Rock pillar, North side
2	56 Rock pillar, North side
3	58 Rock pillar, North side
4	62 Rock pillar, East side
5	63 Boulder, Northeast side
6	64 Rock pillar, North side



Copyright © ONB



## Special Features

-  Rock pillar, Cave
-  Impassable cliffs
-  Rockweed Island
-  Boulder: >1m; >2m
-  Platform; Stairs
-  Bare Rock
-  Man-made objects

Approximate low tide line

Scale: 1:4000 Contours: 5m





# Canada sommeren 2015 - Hopewell Rocks Sprint





# Canada sommeren 2015 - Hopewell Rocks Sprint



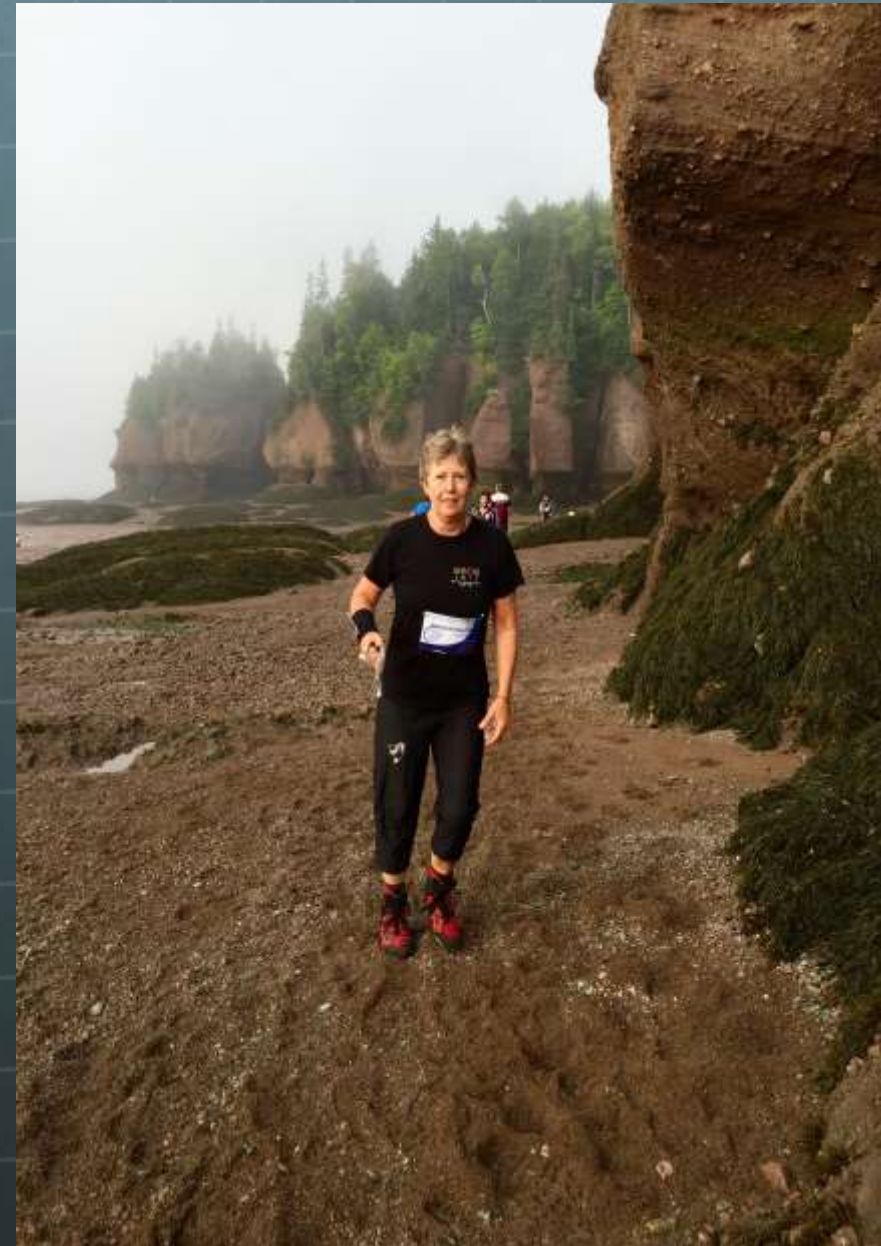








# Canada sommeren 2015 - Hopewell Rocks Sprint





M65+, M75+, M80+,  
 M85+, Sport, W-12,  
 W13-14, W65+, W75+,  
 W80+, W85+

1 - 2	1.3 km	30
7	71	Boulder, West side
8	72	Rock pillar, East side
9	73	Rock pillar, Southwest side
10	74	Rock pillar, West side
11	75	Cave
12	200	Cliff, Foot

○ --- 65 m --- ○



Special Features

- Rock pillar, Cave
- Impassable cliffs
- Rockweed Island
- Boulder: >1m; >2m
- Platform: Stairs
- Bare Rock

Approximate low tide line



Not for sale - please contact: Anne, Edward, Janet







**Tak for i aften!**