



RSOK KLUBEFTERSYN 2018

Onsdag den 24. oktober kl. 19.00 på Kulturstationen

PROGRAM



- Velkomst og introduktion
- Fysioterapeut Lotte Kjeldgaard-Man, Benefit - Løb og Løbeskader
- Årsplan 2019 (Michael)
- T-løb 2019 inkl. teknik træning (Trine)
- Evaluering af instruktørordning (Elizabeth)
- Klubtilskud 2019 (Michael)
- Organisationsplan RSOK (Elizabeth)
- Nyt klubhus status (Ole)
- Klubbens officielle stævner (Ole)
- Klubbens kort (Helge)
- Andre punkter fra jer?



FYSIOTERAPEUT LOTTE KJELDGAARD-MAN, BENEFIT - LØB OG LØBESKADER





ÅRSPLAN - VINTER 2019

- **1. januar - Tømmermandsløb i Sekshøje plantage** **RSOK**
- **12. januar - DOF akademiet kursusdag i Ringe**
- **23. januar - Generalforsamling** **RSOK**
- 16.-17. marts - NJ 2 dage i Tranum
- 23. marts - DM nat



ÅRSPLAN - FORÅR 2019

- 7. april - DM Ultralang i Jægerspris skov
- **14. april - 2. og 3. divisionsmatch (Sukkertoppen)**
- 18.-20. april - Påskeløb
- 17.-21. april - MTBO camp i Viborg
- **8. maj - Skole OL O-løb fortræning i Støvring**
- **15. maj - Skole OL O-løb udtagelses stævne i Skørping**
- 15. - 21. maj - WOD World Orienteering Day
- 17. maj - NJ lang i Bøgsted Rende
- 25. maj - DM sprint i Grindsted by
- 26. maj - DM mixsprint-stafet (syd)
- 30. maj - NJ stafet
- **1. juni - Naturvandring** **RSOK**
- ????? - Familietur ? **RSOK**

RSOK

RSOK



ÅRSPLAN - SOMMER 2019

- 2. juni - Jysk Fynsk Mesterskab sprint
- **23. juni - Skt. Hans 28. gang** **RSOK**
- **10. august - RSOK Klubmesterskab** (skolestart 12.aug) **RSOK**
- 17. august - Jysk Fynsk Mesterskab stafet (syd)
- 18. august - Jysk Fynsk Mesterskab lang (syd)
- **31. august - DM mellem i Hesselholt** **RSOK**
- 31. aug-1.sep - MTBO VM + 6 dages publikumløb i Viborg
- **1. september - Midgårdsormen** **(RSOK)**



ÅRSPLAN - EFTERÅR 2019

- **8. september - 1.-3. divisionsmatch**
- 11. september - NJ Nat 1
- 14.-15. september - DM stafet og lang i Gribskov/Søskoven
- **18. september - Skørping 150års jubilæum (inkl. Sprint-cup) RSOK**
- 18. september - NJ Nat 2 i Bøgsted?
- **22. september - R2D RSOK – søndag med 1.-2.-3. division op/ ned, udvidet T-løb lørdag, ingen MTBO**
- 25. september - NJ Nat 3
- 3. oktober - NJ Nat 4
- 6. oktober - DM hold
- 27. oktober - Nordjysk dag
- 10. november - Nordjysk klub dag i Tranum?



T-LØB 2019 INKL. TEKNIK TRÆNING

Dato	Start	Aktivitet	Startsted	Nr.	Løbs Kort	Banelægger	Hjælper	Træningsmoment	Instruktør
02/03/2019			Klubhuset	4	Nørreskoven				
09/03/2019			Klubhuset	4	Moskov				
16/03/2019		NJ-2-dages Tranum							
23/03/2019			Store Økssø	16	Moskov				
30/03/2019			Rebild Skovhuse	10	Vælderskov/Rebild Bakker			Stjerneløb u afblænding (Retningsskift)	
06/04/2019			Blåkilde P-plads	1	Nørreskoven				
13/04/2019		Divisionsmatch Sukkertoppen (14.4)							
20/04/2019		Påskeløb							
27/04/2019			Troldeskovens P-plads	17	Vælderskov/Rebild Bakker			kurver	
04/05/2019			Rebild National Park	9	Vælderskov/Rebild Bakker			Perlekæde (kurver)	
11/05/2019			Møldrupvej Nordligste P-plads	7	Moskov				
18/05/2019			Fruesko P-plads	2	Nørreskoven				
25/05/2019			Tveden P-plads	18	Vælderskov/Rebild Bakker			Strimmelløb (SSU og Fin O)	
01/06/2019		Naturvandring							
08/06/2019			Kommer		Støvring by				
15/06/2019			Statsskovdistriktets P-Plads	14	Moskov			Fjerne små stier (Otto) (Fin O)	
22/06/2019			Røverknolden P-plads	12	Nørreskoven				



EVALUERING AF INSTRUKTØRORDNING

Formålet med instruktørordningen ved vores træningsløb:

1. At modtage og instruere nye medlemmer af klubben (og friløbere).
2. At hjælpe klubmedlemmer der har mod på at prøve kræfter med en sværere bane, end den de plejer.

Jeg bestæber mig på at få dækning for alle træningsløbene igennem hele året!



KLUBTILSKUD 2019

Træningsløb:

Gratis kort og plastposer ved klubbens træningsløb og til Tømmermændsløbet.

Ungdoms- og Skovtroldetræning:

Gratis kort og plastposer.

Eventuel forplejning i forbindelse med ungdomsgruppens arrangementer er gratis.

Konkurrenceløb

Klub betalt startgebyr ved løb der afvikles af ROSK. Også NOU løb hvor RSOK står for afviklingen.

Klub betalt startgebyr ved følgende løb i 2019:

- Tømmermændsløbet 1. januar i Sekshøje plantage
- DM mellem
- R2D inkl. Divisionsmatch op/ned
- Yderligere 2 divisionsmatch løb

Kurser og uddannelse:

DOF Akademiet i Ringe:

Klub betalt deltagerafgift og samkørsel.

Kurser for løbsarrangører og klubledere:

Klub betalt deltagerafgift og kørsel.

U1 og U2 kurser:

50% betaling af deltagergebyret.

KUM og sommerlejr for ungdom,

ingen tilskud.

O-tekniske kurser der afvikles i RSOK:

Gratis deltagelse

Sociale arrangementer:

Naturlturen:

Gratis deltagelse for alle medlemmer og deres familie.

Familieturen ?:

Klub betalt hytte. Deltager betaling af forplejning mm.

Klub mesterskabet:

Klub betalt forplejning efter klubmesterskabet.

Sæsonafslutning:

Klub betalt lokale, "godter" på turen og spisning.

Klubtøj: Tilskud til trøje/jakke kr. 150 i klubfarve (dog kun "Trainer Jacket", "Trail Shirt - Long/Short sleeve" og "Elite Shirt 2.0 - Short sleeve")

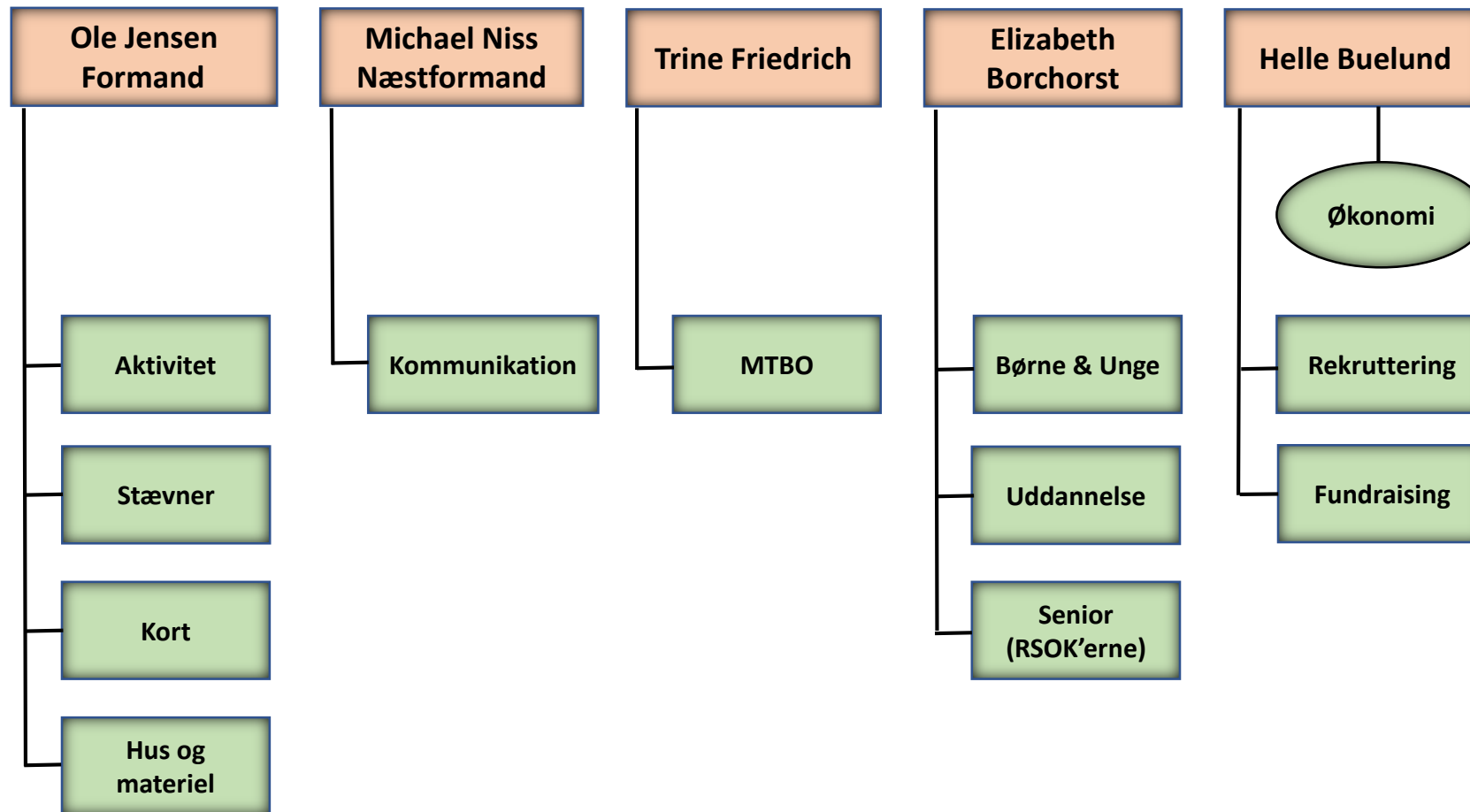
Kørselstilskud: Klubben giver mulighed for kørselstilskud til funktionsledere til stævner, og alle kursusaktiviteter.

Tilskuddet er på 1,94 kr/km (2018) (statens laveste takst), men kun for kørsel ud over 20 km pr. dag.

Såfremt man ikke ønsker kørselstilskud siger klubben tak for sponsoratet.



ORGANISATIONSPLAN RSOK



NYT KLUBHUS STATUS





KLUBBENS OFFICIELLE STÆVNER

2019:

- 1/1 - Tømmermandsløb
- 8/5 - Skole OL O-løb fortræning i Støvring
- 15/5 - Skole OL O-løb udtagelses stævne i Skørping
- 15-21/5 - WOD World Orientering Day
- 31/8 - DM Mellem, Rold Skov Hesselholt
- 21-22/9 - Rebild 2Dages med 1-2-3 division op/nedmatch, Rold Skov Vælderskoven

2020:

- 1/1 - Tømmermandsløb
- Forår - 1. division match nr. 1 (*ikke fastsat endnu*)
- 22-23/8 - Rebild 2 Dages med 1-2-3 division match nr. 2, Rold Skov Nørreskoven
- NJ dag

2021:

- 1/1 - Tømmermandsløb
- ??/?? - Rebild 2 Dages med 1-2-3 division op/nedmatch, Rold Skov Mosskov
- NJ dag eller nat



KLUBBENS KORT

KORTNAVN	RSOK-NR.
Rold Skov Nørreskoven	1
Rold Skov Nørreskoven MTBO	1.1
Rold Skov Mosskov	2
Rold Skov Mosskov MTBO	2.1
Rold Skov Rebild Bakker/Vælderskoven	3
Rold Skov Vælderskoven MTBO 3.1	
Rold Skov Hesselholt	4
Rold Skov Teglgården	5
Bælum Sønderskov	6
Støvring	7
Støvring Bavnebakkeskolen	7.1
Støvring Gymn. og Karensmindeskolen	7.2
Skørping Nord, Pedersmindebakkerne	8
Skørping Syd, Kulturstationen 9	
Skørping Vest, Sanatoriet	10
Skørping Skole	10.1
Oplev Krat	11
Thingbæk Kalkmine	11.1
Sekshøje Plantage	12
<i>(i alt 19 – kortversioner)</i>	

KORTNAVN	RSOK-NR.
<i>Planlagte/igangværende:</i>	
<i>Terndruplund og Skole/Idrætscenter</i>	<i>13</i>
<i>Planlagte/(senere!!):</i>	
<i>Karensmindeskolen</i>	<i>14</i>
<i>Bavnebakkeskolen</i>	<i>15</i>
<i>+ flere ideer???</i>	



ANDRE PUNKTER FRA JER?

- Ordet er frit, hvad vil DU gerne diskutere om RSOK?

TAK FOR I AFTEN



Kom godt hjem

Betyrelsen holder dialogmøder med udvalgene, første gang med:

- Rekrutteringsudvalget
- Ungdomsudvalget

*Onsdag den 21. november på
Kulturstationen i
Himmerlandsstuen kl. 19 – 21*

