Orientering fra formanden

Vores divisionsmatch blev ramt af konfirmationer. Mange måtte melde afbud til den første af årets konkurrencedage, inkl. mig selv. De 14, der mødte op, gjorde en fin indsats og i den ene match var der kun 20 points forskel til OK Kolding. Jeg ser en fin mulighed for at nå et af vores mål med at vinde en match til en divisionsmatch. Sæt derfor kryds i kalenderen ved d. 26. september og mød op i Gødding. Jeg vil gøre en indsats for at få mange i skoven, så vi kan nå vores mål. Jeg er fortrøstningsfuld med, at vi nok skal komme mange. Til Påskestævnet mødte 20 OK West løbere op, så mon ikke jeg kan lokke jer i skoven en dejlig efterårs søndag.

Brug sommeren til at træne o-teknikkerne ved vores træningsløb. Det er dejligt som banelægger, at der kommer mange i skoven. Banelægger Eric strålede om kap med solen, da der mødte over 50 løbere op til træning i Bordrup d. 14 april. Klaus var denne dag desuden vært for en pige løbeklub fra Varde der fik introduktion til O-løb. Det er 2. gang de prøver fornøjelserne ved vores sport. Jeg håber at et par stykker finder en varig interesse ved sporten.

Jeg havde selv æren af at stå for klubmesterskabet i Lang. 16 OK West løbere mødte op, og de fik et tåget og fugtigt vejr til at gennemføre banerne i Ho. Jeg kunne godt have ønsket lidt flere i skoven, men erkender at de lange baner og ”klamt” vejr ligger en dæmper på manges lyst til at komme i skoven. Jeg havde ellers sørget for drikkelse og søde sager i målet, så hvis du ikke vil gå glip af dette, kan du møde op næste år.

Brugerudvalget ved Vrøgum skole er vågnet op igen. Jeg har deltaget som repræsentant for OK West. De øvrige brugere, som er beboere i Vrøgum, ønsker at skolen bliver brugt mere til forenings aktiviteter. Der er en lille angst for at Varde kommune kan finde på at ”nedlægge” lokalerne, der ikke bruges af børnehaven. Derfor er der arrangeret en aktivitetsdag d. 6. juni hvor OK West byder ind med orientering. Jeg laver 2 lette baner i skoven, så de besøgende kan prøve det dejlige ved orientering og således, at beboerne kan se, hvad vores klub har af aktiviteter.

Planlægningen af EFOL er i fuld gang. Den ligger i hænderne på styregruppen med Rudolf fra OK Esbjerg som stævnleder og Sven som koordinator for de skovfaglige aktiviteter. Mange af jer er blevet hyret til opgaver i forbindelse med stævnet – tak for at I vil være med til at få dette arrangement afviklet. Sydvestjydsk 5 dages er en del af arrangementet. De første tilmeldinger er indløbet – indtil videre har 23 tilmeldt sig til alle 5 dage. Jeg er spændt på at se, hvor mange vi kan lokke til vores spændende terræner.

I bestyrelsen har vi planlagt, at året skal byde på en klubaktivitet i efteråret med at udsætte faste poster i Nebel Bjerge. Dato og hvordan aftales i juni. I juni finder vi også dato og sted for årets klubmesterskab. Jeg har også udtrykt ønske om at arrangere en aften/dag med o-teknik. Jeg tror, at mange medlemmer kunne have glæde af lidt instruktion i o-teknikkerne. Vi har mange dygtige løbere i klubben, der kunne give os knap så dygtige nogle tip til at finde poster uden for mange bom. Hold øje med hjemmesiden for yderligere informationer.

I skrivende stund er det ikke sikkert, at vi afvikler DM i 2011. Det er sikkert, at vi ikke kan få lov til at afvikle det i Nyminde som

ønsket. Krondyrene og jægere skal have fred i efteråret til at færdes i Nyminde.

Nyd sommeren med ferie, løbetræning, træningsløb, åbne løb og andre sjove aktiviteter.

Søren

Rapport fra påskestævnet

I år deltog jeg for første gang i Påskestævnet. Stævnet blev afholdt ved Frederikshåbs plantage.

OK Kolding og OK Gorm var arrangører og stævnepladsen var en behagelig oplevelse. Stævnet og pladsen gav indtryk af, at der

var styr på organisationen. Bl.a. var der ungdomstelt og muligheder for at afprøve Biathlon.

20 løbere fra klubben havde tilmeldt sig stævnet. Jeg selv i klasse H55.
Mit resultat er ikke værd at prale med, men det kan jeg gøre med andre klubmedlemmers.

Mikkel Kobberholm i H-14 blev nr. 6. Eskil blev ligeledes nr. 6 i H-18 og den bedste dansker.
Arne blev nr. 7 i H-55 og Erling nr. 13 i H 60. Peter er også meget tilfreds med at han som nr. 75 ikke blev sidst i sin klasse.

Vejret viste sig ikke fra den pæne side, så vores klubtelt blæste omkuld og skal kasseres. Skagen orienteringsklub var så flinke at lukke os ind i deres telt.

Jeg selv oplevede at skulle give førstehjælp til en løber. Ved en af de sidste poster på 1. dagen fandt jeg en liggende og skrigende løber fra OK Pan. Jeg huskede den vigtigste regel i O-løb. Stop op og giv hjælp til tilskadekomne løbere. Desværre oplevede jeg, at de næste mange løbere ikke huskede denne regel! Ganske få stoppede op og tilbød hjælp. Løberen lå lige ved siden af posten, så det var ikke, fordi de ikke kunne se os!

Løberen var kommet til skade med foden og kunne ikke støtte på den. Min indsats bestod i at give psykisk førstehjælp og sørge for, at samaritterne blev tilkaldt. Jeg håber, at det ikke var en varig skade.

Søren.

Træningsløb

lørdage/søndage 13.00 – 15.00
onsdage 17.30 – 19.30

Baner

Til almindelige træningsløb tilbydes følgende baner:

A	7 - 10 km	Svær orientering
B	5 - 7 km	Svær orientering Ofte en del af A-banen
C	3,5 - 4,5 km	Svær orientering Ofte en del af A-banen
D	3,5 - 4,5 km	Mellemsvær orientering Flere vejvalg. Et følger vej og sti. Posterne i terræn på/nær opfang
E	2 - 3 km	Begynder/let orientering. Mange poster, der står ved sti og vej

EMIT postenheder til rådighed

41	42	43	44	45	50
51	54	56	63	70	71
77	78	79	80	81	82
83	84	85	87	88	90
91	92	93	94	95	96
97	100	111	119	175	Mål

Husk sedler om op- og nedtagningsdatoer på posterne.

Kalender sommer 2010

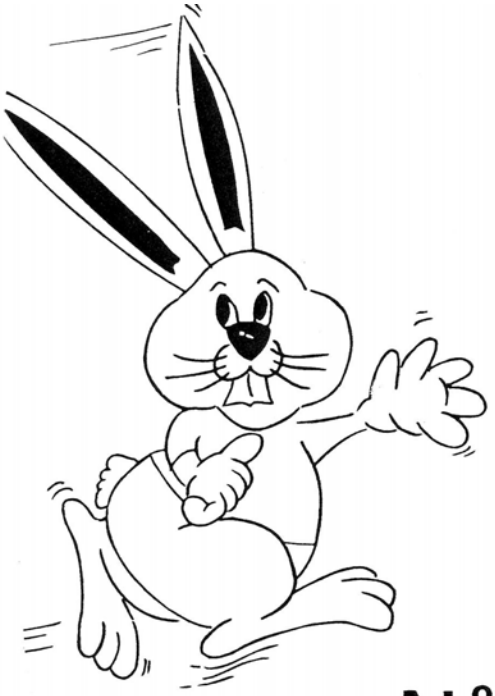
Uge	Dag	Dato	Løbstype	Klub	Skov
24	Onsdag	16. juni	Træningsløb	OKE	Guldager
25	Onsdag	23. juni	Træningsløb	West	Varde Sdr. Øst
26	Onsdag	30. juni	Træningsløb	OKE	Marbæk
27	Onsdag	7. juli	Træningsløb	West	Vrøgum Øst
28	Onsdag	14. juli	Træningsløb	West	Lunden
29	Onsdag	21. juli	Træningsløb	OKE	Fanø Nord
30	Onsdag	28. juli	Træningsløb	West	Oksby
31	Onsdag	4. august	Træningsløb	West	Vrøgum Øst
32	Hele ugen	Hele ugen	EFOL	West/ OKE	
33	Onsdag	18. august	Træningsløb	OKE	Grimstrup
34	Onsdag	25. august	Træningsløb	West	Varde Sdr. Vest
35	Onsdag	1. sept.	Træningsløb	West	Vrøgum Øst
36	Onsdag	8. sept.	Træningsløb	OKE	Frodeslund
37	Onsdag	15. sept.	Klubmesterskab	OKE/ Politiet	Gødel Bjerge
38	Lørdag	25. sept.	Træningsløb	West	Nr. Nebel Bjerg

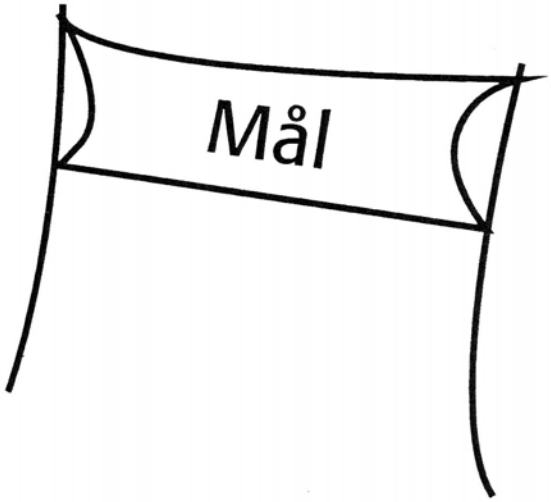
Banelæggere og hjælpere til begyndere søges. Henvendelse til Sven Wodschow, 75 27 71 10 eller swo@sns.dk.

Det er ikke kun, når man løber o-løb, at man kan være heldig at komme tæt på dyrene. Denne ræv stødte redaktøren på under en køretur ved Fer-ring.

Startsted	Banelægger	Bemærkning
	Peter	
Klublokalet	Hans Nissen	
	Mogens	
	Bo Hagsten	
Klublokalet	Per Bovien	
	Ole Henriksen	
Klublokalet	Erling Nielsen	
	Jens Sørensen	

Ændringer forekommer.
Tjek hjemmesiden www.orientering.dk/west for seneste ændringer.





Nå dine mål med Andelskassen som sparringspartner

Andelskassen

OKSBØL
Vestergade 17
6840 Oksbøl
Telefon 8799 3665

www.andelskassen.dk

I løbet af et o-løb-år

Orienteringsløbet kendte jeg ikke rigtigt, før end jeg kom til Danmark: det er ikke en så stor sport i Italien, hvor fodbold hersker, og de to gange, jeg havde prøvet at løbe lidt i skoven med skolen, var det heller ikke så spænende. Lidt af rigtig orientering kendte jeg takket være min (italienske) far og mor, som ofte tillod mig og min bror at læse kortet og finde vejen, når vi tog til nogen ny by. Det måtte have været en god start, fordi jeg godt kunne klare min første lette bane i Vrøgum, uden at Emil skulle rette mig mere end 2 gange (den anden gang var bl.a. fordi han havde prøvet at snyde mig). Fordi jeg havde fornemmelsen, at det måske var for let for mig, ville jeg prøve at løbe en mellemsvær bane allerede fra det følgende løb (det første alene) i Blåbjerg. Det gik galt. Efter at jeg havde fundet 5 poster i løbet af en halv time, tog det mig halvanden time for de næste 7, og jeg skulle spørge Lene om hjælp for at komme igennem. Desto mere ville jeg stadig løbe, jeg skulle bare blive lidt bedre til det, jeg skulle bare lære. Det er dejligt at være begyndere, fordi man lære altid noget nyt, hvert løb er spænende, fordi man kan prøve at gøre bedre det, man har lært, og man finder noget andet. Skridt efter skridt bliver man lidt bedre. Jeg tror, en af de bedste del af orientering er, at man kan altid konkurrere… med sig, man kan altid prøve at slå sig, fordi orientering først er en test for sig selv: jeg er utrolig glad, hver gang jeg gennemfører uafhængigt af banens længde og sværhedsgrad, fordi jeg viser mig, jeg kan løse problemerne, jeg finder, og min krop kan holde at løbe. Men det bliver ikke et problem, hvis man ikke kan komme igennem nogle, det kan godt være, at man ikke er (endnu) god nok for denne niveau, eller man er træt eller… det vigtige er ikke at tabe modet, men at se de positive sider og det, man kan lære. Sådan har jeg oplevet orienteringsløbet især i begyndelsen, men også nu, når det godt kan stadig ske, at jeg bruger 24-25 minutter for at finde en svær post. I begyndelsen hjalp det mig meget at bestemme et mål, jeg skulle nå, på grund af det skulle jeg aldrig give op, men altid finde en måde for at blive bedre. Mit mål, som mange måske ved, var (ja, jeg er stolt overfor at sige, at det *var*) at slå Per. Jeg valgte det ikke, fordi jeg ville vise alle at en 18-årig kan løbe hurtigere end ham, men det var, fordi Per har en stor erfaring, han er dygtig til at læse kort, og han kunne være hurtigere end mig, selv om jeg uden tvivl kunne ”løbe” (og ikke orienterer) stærkere, måske for stærkt for

mine kortlæsningsmuligheder. Han har været en model for mig, og når jeg begyndte at slå ham (men kun i de meget meget meget meget... lette skove), følte jeg, som om jeg havde endeligt fundet en god balance, og udviklet mig meget. Det betyder ikke, at jeg er færdig med at lære nu, jeg skal-stadig have masser af nye erfaringer, hvis jeg gerne vil slå ham i en (mindst lidt) svær skov også. Jeg skriver om det, også fordi det viser en anden god aspekt af min o-løb erfaring: familien.

Orienteringsløb er godt for hjerne, hjerte, men også sjæl, når man er sammen med familien og vennerne. Her Per (Pers lille taske), Lene, Ditte, Christoffer, Christoffers nye store taske og italieneren.

Min (danske selvfølgelig, men jeg kalder den kun) familie har haft en vigtig rolle i min indvielse til orientering: med deres entusiasme har de støttet mig, og de har altid hjulpet mig. Emil, han er for god for at jeg kan tænke over at prøve at slå ham, men han ville ofte snakke om mine baner og sige noget om, hvordan jeg kunne gøre bedre, nogle gang har jeg været ud at løbe med ham, og det har ikke kun været spænende, men også hyggeligt. Det er altid hyggeligt, når vores familie (den del af familien, der gerne vil løbe, mens for de andre er der andre lejligheder til at være sammen) tager

ud til en skov for at løbe, det er dejligt for eksempel hver tirsdag til ungdomstræning, men også de gange, vi tager til andre løb. Det er det, fordi o-løb ikke kun handler om sig selv, men det er også meget om det sociale.

Takket være orientering har jeg lært at kende mange forskellige mennesker, mange forskellige danskere, og det er jeg meget glad for, derfor ville jeg også sige et stort tak til alle i OK West for i år! Jeg er sikker, jeg også vil komme til at savne jer derned i Italien, men I er altid velkomne til Italien for at løbe i vores spænende terræner, måske nogle italienske 5 dage… jeg har prøvet at finde nogle informationer om italienske kort, klubber og konkurrencer, der finder sted i Norditalien (det er der, det meste af det italienske orienteringsliv foregår), fordi jeg gerne vil forsætte, engang jeg er kommet tilbage, så glad jeg er for at løbe, men jeg skal også se, om det passer til mine lektier, og jeg finder tid nok, jeg skal op næste år for at blive student, så… men man ved aldrig, måske kommer jeg ikke i det italienske landshold, men jeg kommer helt sikkert tilbage til Danmark for at løbe flere konkurrencer, allerede i august for at løbe EFOL og for at vise min (italienske) familie lidt om o-løb. Jeg tror, de godt kunne lide det. Jeg kommer tilbage også for at møde alle de orienteringsløbere, der ikke er fra West, men jeg har været sammen i de forskellige ungdomslejre. Orientering har været også en mulighed for at skabe masser af kontakter rundt omkring Danmark. Jeg har haft det så sjovt med dem, og der har været så mange fantastiske tilfælde, som til KUM, eller når vi spillede curling med tomat-dåser på is, eller når vi tog til Sverige, jeg aldrig vil glemme. Jeg har følt mig fuldstændig integreret i en ny virkelighed.

Til sidst vil jeg sige tak til dem, der lige som alle de andre, har tiltrukket mig til at løbe orienteringsløb: alle de danske (og lidt også svenske… og, ok, én norsk) skove og deres natur. Jeg tror, det kun er med orienteringsløb, at man kommer til at se alle de mulige flotte stede i naturen, hvor der måske ikke har været noget menneske i flere måneder, men kun dyr og planter. Det er altid en stor oplevelse også at være alene i skoven, lang væk fra samfundet, og at finde freden der. Det har jeg også gjort: at sæt farten ned, måske gå, og at kikke op fra kortet, kun for at nyde de fantastiske omgivelser, jeg har været i. Så… tak skove! Takket være jer har jeg altid følt godt, især når jeg har faret vild.

Giacomo Frattari

Man kan altid nyde den bedste natur sammen

Velkommen til…

Camilla Meldgaard

&

Ole Larsen