Visioner blev opfyldt!

Divisionsmatch
OK West har vundet sin første match. Klubbens medlemmer mødte talstærkt op til divisionsmatchen og gennemførte med succes deres løb. Resultatet blev, at klubben for første gang vandt en match i divisionsturneringen. Formanden er begejstret for den fine opbakning, og glæder sig til de næste matcher i turneringen. De andre klubber i Sydkredsen må nu tage OK West som en alvorlig konkurrent.

Jeg tillader mig at bruge samme journalistiske frihed som visse ugeblade. Bladet udkommer omkring d. 26. september, hvor vi alle har været til divisionsmatch, og da deadline er 6. september har jeg beskrevet, hvad jeg tror/håber, der sker. Jeg har erfaret, at nogle skriftlige medier bruger denne fremgangsmåde, når deadline ligger for tidligt i forhold til spændende begivenheder, der skal berettes om.

Mit store håb er, at jeg ikke har beskrevet fantasi, men at jeg har beskrevet, at min vision om at vinde en match er blevet til virkelighed!

Efol
Mange medlemmer både fra OK Esbjerg og OK West har brugt timer i sommeren på at hjælpe med at få afviklet EFOL og Sydvestjysk 5 dages. Alle, der har hjulet, skal have stor tak. Begge stævner blev afviklet uden problemer og EFOL-stævnedeltagerne udtrykte stor tilfredshed med deres ophold. Sven havde et træt, men smilfuldt ansigt om lørdagen, for da kunne han konstatere, at hans vision om at få EFOL til Danmark var lykkedes med succes.

Regnskabet er ikke gjort op i skrivende stund, men da DOF har givet underskudsgaranti kommer et evt. negativt resultat ikke til at påvirke de 2 klubbers økonomi.

Naturens dag
Jeg har arrangeret, at OK West, tilbyder orientering på Naturens dag d. 12. september. Det bliver på de faste poste i ÅL plantage og Klaus har lavet baner. Reklamen sker via hjemmesiden for Naturens dag.

Aktivitetsdag i Vrøgum
Aktivitetsdagen for Vrøgum borgere blev desværre ikke besøgt af mange og de der mødte op var ikke interesseret i at prøve orientering. Om arrangementet gentages er endnu ikke besluttet.

Klubmesterskab i lang
Klubmesterskabet i lang afvikles d. 15. september. Jeg tør ikke gætte på, hvem der bliver klubmestre, så jeg kun her sige tillykke til mestrene. Jeg er nok ikke selv en af dem, - det lykkedes nok kun den dag, da alle i min aldersklasse bliver væk!

Bestyrelsesarbejdet
Bestyrelsen mødes i første halvdel af september for at finplanlægge resten af året. I hører nærmere, om vi får udført vores idéer om at samles til klubarrangement, samt arrangere tørtræning. Desuden vil vi videreføre vores dialog om at erstatte West-Nyt med nyhedsbreve.

Godt efterår!

Søren Pedersen

EFOL

Så er vi kommet godt på den anden side arrangementet, der på papiret strakte sig fra 10. – 14. august. Men det skal man ikke lade sig narre af. Mange har knoklet med det gennem mere end et år. Det er derfor en befrielse, at det er overstået. Vi kan endda glæde os over, at det er vel overstået.

Tilbagemeldingerne fra deltagere i skoven, i lejren, ved det årlige møde, og efterfølgende i mails er ikke til at tage fejl af. Begejstring over hele linjen for terrænerne, for kortene, for banerne, for konkurrencerne, for ceremonierne, for seminaret, for emnerne, for ekskursionerne, for indkvarteringen og fra svensk og norsk side ikke mindst for maden!

God planlægning i god tid er et vigtigt redskab, fik vi bekræftet. Under skybruddet i Tjekkiet i juni 2009 besluttede vi os for godt vejr i august 2010 i Vestjylland, og det lykkedes, timingen var perfekt.

Formand for DOF Helge Søgaard har takket for indsatsen for dansk orientering. Vores stævneleder Rudolf fra Esbjerg takker ligeledes alle og glæder sig over, at det gik godt. Glæder sig over de nye kort og udtrykker håb om, at vi får lov at bruge dem. Endelig glæder han sig over, hvor nemt det egentlig gik med fri start til Sydvestjysk 5 dages. Ulrik fra Skov- og Naturstyrelsen Blåvandshuk takker også for hjælpen med at profilere vores sport og den lokale natur og glæder sig over den positive respons, vi har fået i store mængder.

Jeg går ikke så meget op i det med medaljer (de er sure sagde ræven..), men jeg tror nok, at Danmark gjorde det godt. Jeg glæder mig mere over, at der efter 5 år med et dansk deltagerantal ved EFOL varierende fra 3 til 7 personer endelig er kommet så mange skovfolk ud af 'oskabet', at vi i år kunne mønstre et hold på 30 personer. Jeg har nemlig aldrig kunnet forstå, at der ikke var flere, for som der står på EFOLs hjemmeside: er orientering *en sport hvor forstmanden er begunstiget af hans professionelle evner og kompetencer og som hovedsaligt foregår i hans naturlige arbejdsmiljø: skoven.*

Og så glæder jeg mig i øvrigt til, at jeg i august 2011 ved Sjusjøen ved Lillehammer i Norge blot skal nyde.

Sven W.

Stafetsejr sikret af WEST-løber og to andre piger.

Nicoline Lorenzen fra WEST vandt - sammen med to andre danske piger - staffen ved EFOL 2010. Nedenfor følger Nicolines beretning, men inden da er der lige nogle billeder fra begivenheden:

Stafetten til EFOL 2010, - Nicolines beretning

Det regnede tungt, da vi kørte fra Oksbøl lørdag morgen, men da vi nåede Nymindegab, kom solen frem og der var en god og spændt stemning på stævnepladsen. Jeg gik rundt og så på selve pladsen og hilste på mit stafethold. Vi kunne i år for første gang nogen sinde lave et dansk damehold på stafetten til EFOL. Førsteturen skulle 21-årige Inge Knudsen fra Fåborg løbe. Jeg selv, 18-årig ungdomsløber fra OK West, skulle prøve på at løbe en stabil 2. tur. Sprinteren Amanda Falck Weber havde vi sat på sidsteturen. Hun er kun 14 år gammel. Vi var meldt til i W21, altså ”elite” banen.

Jeg var den eneste på vort stafethold, som havde vundet en bronzemedalje på en af de tidligere etaper. De to andre piger havde kun vundet gulv og en enkelt sølv medalje, så niveauet så ud til at ligge højt!

Spændte var vi, da Inge stod og ventede på, at starten gik kl. 10:05. Vi var 7 hold i klassen og de andre så afklarede, rolige og suverænt gode ud. Afsted gik det, og efter 50 minutter på 5 km. kom Inge som den første i dameklassen i mål. Jeg sank en klump og tænkte, at nu var det op til mig, om jeg kom til at smide det hele væk. Jeg fik kortet og sprintede afsted. Allerede ved første posten var jeg lige ved at dumme mig. Jeg havde nær overset en vigtig sti, som skulle føre mig ind i nærheden af posten som lå godt gemt i krattet, men i sidste sekund anede jeg alligevel stien, og så var jeg godt i gang.

fortsættes efter midtersiderne…

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.

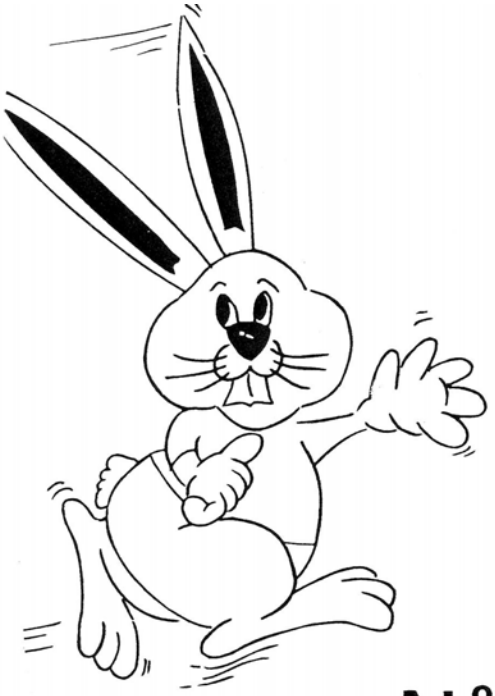
Kalender efterår 2010

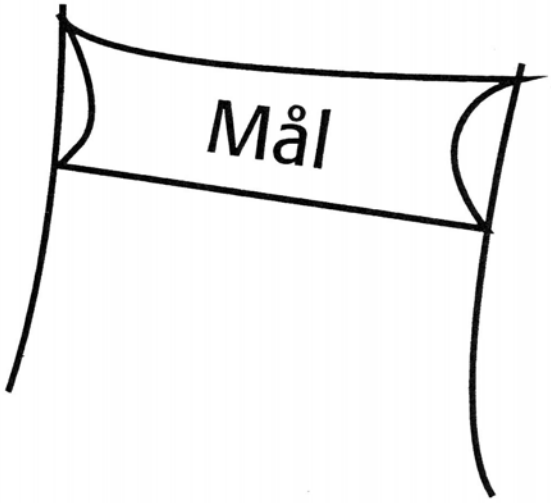
Uge	Dag	Dato	Løbstype	Klub	Skov
38	Lørdag	25. sept.	Træningsløb	West	Nr. Nebel Bjerg
39	Lørdag	2. okt.	Træningsløb	West	Vrøgum
40	Lørdag	9. okt.	Træningsløb	OKE	Østskoven
41	Lørdag	16. okt.	Træningsløb	West	Gellerup Plant.
42	Lørdag	23. okt.	Træningsløb	West	Varde By
43	Onsdag	27. okt.	Natløb	OKE	Marbæk
43	Lørdag	30. okt.	Træningsløb	West	Blåbjerg Øst
44	Lørdag	6. nov.	Klubmesterskab	West	Kærgård
44	Søndag	7. nov.	Træningsløb	West	Kærgård
45	Søndag	14. nov.	Træningsløb	OKE	Nørreskoven
46	Søndag	21. nov.	Træningsløb	OKE	Marbæk
47	Søndag	28. nov.	Træningsløb	West	Varde Sdr. Vest
48	Søndag	5. dec.	Pointløb	West	Vrøgum Øst
49	Søndag	12. dec.	Træningsløb	OKE	Guldager
50	Søndag	19. dec.	Træningsløb	West	Ål/Stibjerg

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

Startsted	Banelægger	Bemærkning
	Jens Sørensen	
Klublokalet	Klaus og Thorkild	
	Peter	
	Chr. Gram	Sprint
		Natløb
	Henrik Kobberholm	
Blochsgård	Klaus Lønborg	Klub Nat
Blochsgård	Klaus Lønborg	
	Søren	
Klublokalet	Klaus og Thorkild	Julebanko
	Palle Cavan	

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

På det forholdsvis lange stræk til post 2 fik jeg set mig over skulderen et par gange. Jeg anede ikke om de andre 2. turs løbere var få sekunder efter mig eller mange minutter. Adrenalinen i min krop gjorde, at jeg glemte alt om mit sidestik. Jeg ville løbe godt for Danmark :)

På vej til post 4 mødte jeg en ældre svensker, som spurgte hvilken post jeg skulle have, og vi skulle så åbenbart have den samme post. Han hægtede sig på gennem krattet og fulgte efter mine vejvalg direkte ind i post 5, 6 og 7, som lå forholdsvis tæt, og som jeg løb lige ind i.

Post 8 tog jeg lidt for usikkert. Posten skulle ligge på en klit mellem en masse andre, og jeg lavede den fejl, at jeg bare tog en kurs mod posten og glemte at finorientere og finde nogle gode SSUér (sidste sikre udgangspunkter). Med lidt nølen frem og tilbage og febrilske blikke på klitter og tynde træer, lykkedes det mig dog at finde den, uden alt for mange minutters bom.

Til post 9 var der igen et langstræk og mine kræfter var ved at være lidt opbrugte. Men takket være den svedende svenske herre, som fulgte mig i hælene, holdt jeg tempoet oppe. Jeg kunne jo ikke tabe til en herre 60 løber! :)

På vej til post 10 kom vi forbi målområdet, og jeg var ved at være død. Her mødte jeg glade ansigter og dejlige hep, som gav mig lidt flere kræfter. Alligevel lykkedes det mig at små-bomme post 10, udelukkende fordi jeg glemte at koncentrere mig. Ligeledes voldte post 11 problemer. Jeg fandt nemlig først en anden post, som ikke var min, men som jeg synes burde være min. Jeg fik dog nærlæst kortet og kravlede hurtigt over 2 høje, hvorefter jeg fandt den rigtige post.

Efter jeg havde klippet post 12, var jeg i vildrede, om jeg skulle tage vejvalget udenom det grønne område tilbage til grusvejen ved post 10 – eller om jeg skulle løbe tværs gennem området hen til næstsidste posten. Jeg havde ikke set skyggen af andre dameløbere på banen, og vidste ikke, om det var godt eller skidt, men jeg endte med at forsøge at løbe lidt tid ind ved at tage udenoms vejvalget og så give den max gas på grusvejen. Det viste sig dog senere, under sammenligning af stræktider, at dette vejvalg var absolut langsomst.

Jeg klippede målposten og gav stafetten videre til Amanda. De andre 2. turs løbere kom først ind efter ca. 20 min. Den yngste løber på hele banen, af de 17 kvinder, Amanda Falck Weber, sluttede af med en suveræn tid på sølle 48 minutter! Et brag af en sejr til 3 glade danskere, som sluttede af med hele 28 minutter ned til andenpladsen, som gik til Litauen. En dejlig dag med sol og medaljer, sang, motion og glade løbere. En perfekt afslutning på et uforglemmeligt EFOL.

Nicoline Lorenzen, OK West

Velkommen i klubben til…

Emil Guldager.

Appetitvækker til klubmesterskab i natorientering

Kære klubmedlemmer.

Det er mig en stor ære at invitere jer alle til "klubmesterskab i nat orientering 2010" i Kærgård Plantage, lørdag d. 6. november (*det plejer at begynde kl. 19.00, så det gør det nok også i år. - Redaktøren)*.

Banerne vil blive udført med stor omhyggelighed og på nuværende tidspunkt er de så hemmelige, at ikke engang jeg har set dem, - de er endnu ikke tegnet.

Hvis du, på din valgte bane, møder en enkelt poster, som du sætter din tvivl til, så kan du finde posten den følgende eftermiddag, hvor banerne står til genbrug.

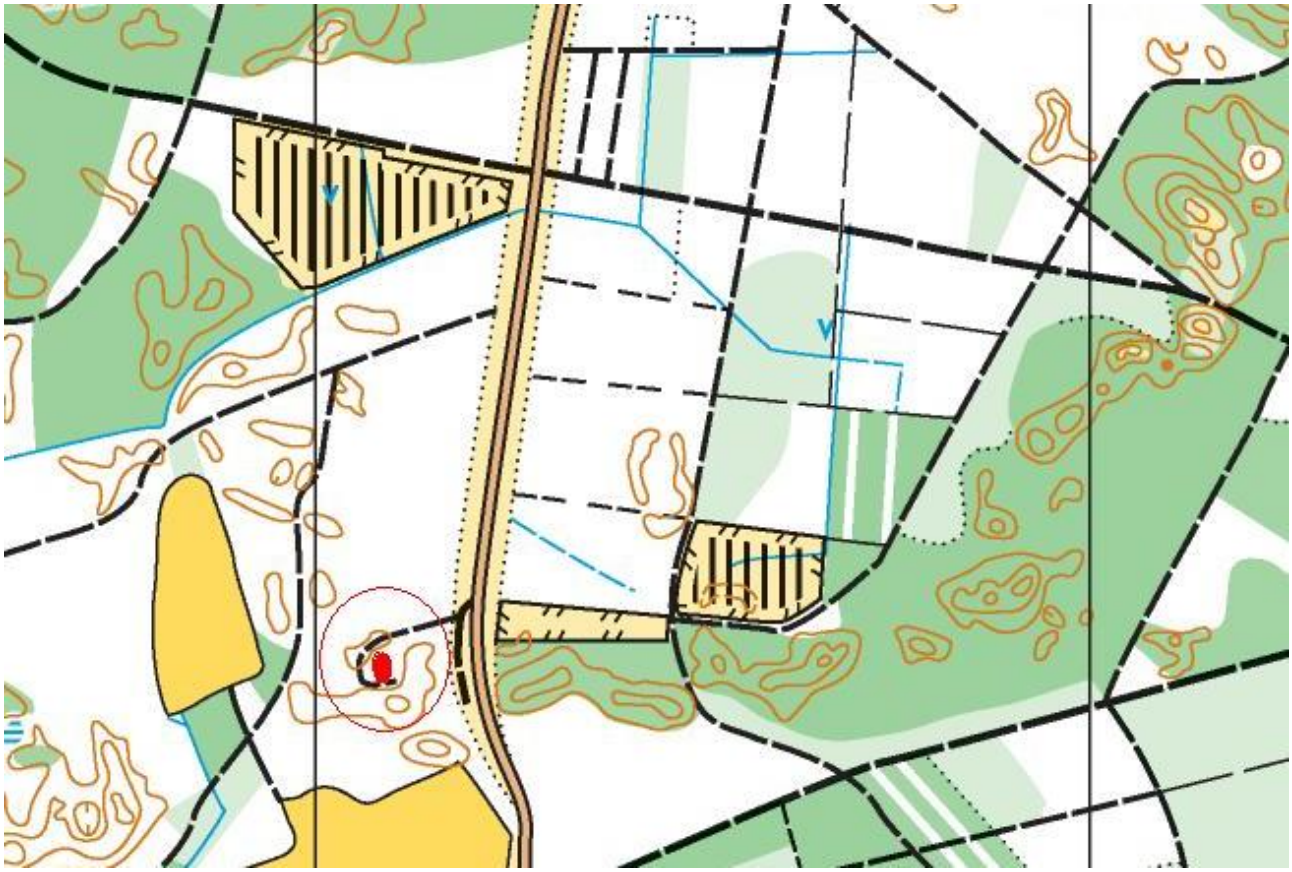
Jeg vil opfordre alle til at tage imod denne spændende udfordring, hvor man med en middel god kondition, erfaring i "støver teknik" og en benhård vilje kan opnå at blive klubmester for et år. Natorientering er meget anderledes spændende og jeg kan kun opfordre jer til at møde op til dette hyggelige men præstigefyldte arrangement.

Synes du, at dette lyder uimodståeligt, så deltag og medbring en let anretning ved det efterfølgende "hyggelige samvær", hvor vinderne af de respektive baner får overrakt diplomer og modtager en fortjent hyldest af de slagne konkurrenter.

Med venlig hilsen Klaus L.

Ho Ellipsen
Nye muligheder i Ho Klitplantage

Foreningen Natur og Kultur i Ho har i samarbejde med Skov- og Naturstyrelsen, Blåvandshuk og med støtte fra LAG, Varde og Lokale Grønne Partnerskaber opført Ho Ellipsen.
Ho Ellipsen er tænkt anvendt til mange forskellige formål:
- Overdækket grill og madpakkeplads for skovens gæster.
- Udgangspunkt for besøg i den spændende natur og historie, der ligger rundt om skovlysningen.
- Ramme om friluftsarrangementer i og omkring bygningen.



Ho Ellipsen er således også meget velegnet som startsted for træningsløb, eller som ramme for afvikling af et klubmesterskab.
Man kan, hvis arrangementet har mindst 20 deltagere, reservere Ho Ellipsen.
Reservationer foretages ved henvendelse til Birthe Jull, Tane Hedevej 57, lettest ved at sende en mail fra foreningens hjemmeside: http://www.naturogkulturiho.dk/?Forside

Det er aldrig for sent!
Løb og lær - O-teknik kurser for voksne

Dansk Orienterings-Forbunds Breddeudvalg inviterer alle interesserede >20 år til o-teknik kurser lørdag d. 23. oktober 2010 kl. 09:30-15:00 i NORD (Skørping), SYD (Vejle) og ØST (Hillerød).
Der undervises på 3 forskellige niveauer:

Voksen 1 (V!): Grundlæggende kortforståelse, grundlæggende kompas, korthåndtering, postdefinitioner, ledelinjer.
Voksen 2 (V2): Øget kortforståelse, simpel strækplanlægning, grundlæggende kurveforståelse, mellemsvære poster, udvidet om ledelinjer, brug af kompas.
Voksen 3 (V3): Udvidet kompas, udvidet kurveforståelse, udvidet strækplanlægning, forenkling, "aktiv" kortlæsning, bomteknik.
Der gennemgås et par af ovenstående emner på V1, V2 og V3 kurserne lørdag d. 23. oktober 2010.
Der er såvel teori som praktiske øvelser i skoven.
Pris kr. 150,00 - Frokost og kaffe/the er inkluderet i prisen.
Tilmelding via O-service senest søndag d. 17. oktober 2010 kl. 20:00

NORD – Skørping
Sted: Skørping Skole, Himmerlandsvej 65, 9520 Skørping.
Tid: Lørdag d. 23. oktober 2010 kl. 09:30-15:00.
Undervisere: Asger Kristensen, Herning OK, Lars-Ole Kopp, Karup OK, Kenn Kristensen, Herning OK.

ØST – Hillerød
Sted: Frederiksborg Byskole, Carlsbergvej 13, 3400 Hillerød.
Tid: Lørdag d. 23. oktober 2010 kl. 09:30-15:00
Undervisere: Michael Kreiberg, OK Roskilde, Morten Ebbensgaard, OK Øst, Tage V. Andersen, OK Øst.

SYD – Vejle
Sted: OK Snabs lokaler på Vejle gl. Stadion, Helligkildevej 2, 7100 Vejle.
Tid: Lørdag d. 23. oktober 2010 kl. 09:30-15:00.
Undervisere: Ulrika Ørnhagen Jørgensen, Kate Nielsen, Flemming Jørgensen, Henning Schou og Henrik Jensen, alle fra OK Snab.
Kontaktperson: Lisa Tantholdt – lisa.tantholdt@os.dk – tlf. 4581 5574.