Formandens kommentarer til det forløbne og det kommende år.

Bestyrelsen har netop haft sit sidste møde i 2009. Vi brugte lidt af tiden til at kigge tilbage på året samt tænke på nye opgaver i 2010. Vi håber at 2009 har givet jer mange positive oplevelser i O-sportens og klubbens tegn. Vi kan nævne: flot fremmøde til de ugentlige træningsløb – nye medlemmer – succesfulde værtskaber for landsstævner – ungdomsløbere med gode placeringer i mesterskabsstævner – korttegnere i fuld gang med nye kort. Vi håber, at I som medlemmer også tænker tilbage på jeres oplevelser i OK West som dejlige og positive.

Vi må også erkende at nogle aktiviteter ikke forløb som håbet. Klubmesterskaber og det efterfølgende sociale samvær havde et lille deltager antal - fremmødet til divisionsmatcherne var kun på ca. 20 løbere – klubturen blev aflyst pga. for lille deltagerantal. Vi vil som bestyrelse gerne fremme klubfølelsen. Vi er af den overbevisning, at de sidstnævnte aktiviteter kan være et grundlag for dette. Derfor vil vi introducere en aktivitetsplan for 2010. Den bliver tilgængelig på hjemmesiden, i klubhuset og i WESTNYT. Planen vil vise, hvornår vi skal deltage i divisionsmatcher, hvornår vi har klubmesterskaber og hvornår vi har klubaktiviteter. Vi håber, at I som medlemmer bruger denne plan til at sætte et kryds i kalenderen, så I prioriterer OK West på disse dage.

Første klubaktivitet bliver generalforsamlingen i januar (se indkaldelsen andet sted i bladet). Vi starter med et O-løb efter ”Mellem princippet”: kortere baner med mange poster, der udfordrer de O-tekniske evner. Derefter mødes vi i klubhuset til generalforsamlingen. Mød op og deltag i debatten og giv bestyrelsen input til klubaktiviteter. Du er også meget velkommen til at møde op og

tilbyde din arbejdskraft. Klubben mangler bl.a. talenter til funktioner som webmaster og som arrangement koordinator. Har du lyst til bestyrelsesarbejde, er der også plads til dig – et kampvalg kunne være et fint indslag på generalforsamlingen. Klubben giver drikkevarer til generalforsamlingen, og jeg håber, at I vil blive og deltage i fællesspisning bagefter.

Vi har foreløbig planlagt følgende klubaktiviteter; en kursusaften, hvor det er muligt at lære O-teknik, et O-løb, hvor der skal indsamles svampe, som vi spiser bagefter, en oplevelsestur arrangeret af et af vores medlemmer. Har du et forslag til en klubaktivitet, så henvend dig til et af bestyrelsens medlemmer.

Jeg vil gerne takke for et godt 2009 med mange dejlige oplevelser i OK West og jeg glæder mig til at se jer i 2010. Meget gerne til stævner og matcher, hvor OK West sætter sportslige resultater!

God jul og godt nytår.

Søren

Generalforsamling i OK WEST lørdag, den 16. januar 2010.

Den ordinære generalforsamling i OK WEST foregår i 2010 med base i klublokalet i Vrøgum som følger:

Kl. 13.00 er der som sædvanlig træningsløb. Løbet – et mellemdistanceløb - foregår i Vrøgum. Efter løbet er der mulighed for bad og omklædning.

Kl. ca. 15.00 er der kaffe – som klubben giver – og kage, som medlemmerne selv medbringer. Som oftest er der nogle kærlige sjæle, der har kage med, og det nyder de øvrige godt af.

Kl. 16.00 begynder selve generalforsamlingen, hvor klubben vil give en øl eller en vand til de fremmødte.

Kl. ca. 18.00 nydes de hjemmefra medbragte lækkerier og drikkevarer. Det er ikke muligt at varme tærter m.v.
Under spisningen hyldes dagens vindere med små og meget beskedne præmier, ligesom træningspokalen vil blive uddelt.

Jeg vil meget gerne opfordre til at møde op til generalforsamlingen. Det er her, man har mulighed for at give sin mening til kende om klubbens fortid og fremtid. – Se venligst indkaldelsen til generalforsamlingen nedenunder!

HUSK, at selv om kæresten, konen, manden og børnene ikke er medlemmer i OK WEST, er de hjertelig velkomne til generalforsamlingen – dog uden tale- og stemmeret.

Vel mødt til generalforsamlingen i OK WEST den 16. januar 2010 i klublokalet i Vrøgum.

På bestyrelsens vegne
Søren Skov Pedersen

Generalforsamling 2010

Der indkaldes hermed til den årlige generalforsamling

lørdag, den 16. januar 2010

kl. 16.00 i klublokalet i Vrøgum.

Dagsorden i henhold til lovene:

1. Valg af dirigent og mødesekretær.
2. Formandens (bestyrelsens) beretning.
3. Regnskabsberetning.
4. Næste års budget.
5. Næste års kontingent.
6. Indkomne forslag (skal være skriftlige).
7. Valg til bestyrelsen – på valg er:
   Søren Skov Pedersen – formand.
   Sven Wodschow – hjemmeside.
8. Valg af revisor – på valg er Mogens Nielsen.
9. Eventuelt.

Det skal for god ordens skyld bemærkes, at indkomne forslag skal være bestyrelsen (formand Søren Skov Pedersen) i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

På bestyrelsens vegne
Søren Skov Pedersen

O-løb på Grønland

D. 2. marts drog Inge og jeg til Grønland. Vi havde længe haft lyst til at opleve den grønlandske natur og samtidigt prøve en anden arbejdshverdag, end den vi har været i de sidste 25 år. Jeg havde derfor søgt og fået arbejde i 3½ måned som vikarierende distrikts-tandlæge på den offentlige tandklinik i byen Ilulissat (Jakobs-havn). Inge skulle have arbejdet på det lokale sygehus, men des-værre gik der grønlandske forviklinger i ansættelsen. Så for Inges vedkommende endte det med 4 måneders ferie i stedet (hvilket hun nu forbavsende hurtigt vænnede sig til!).

Ilulissat, der betyder ”isfjelde” på grønlandsk, er Grønlands tredje-største by og beliggende i Diskobugten i Nordvestgrønland ca. 300 km. nord for polarcirklen. Byens beliggenhed er fantastisk derved, at den ligger ved udmundingen af Isfjorden Kangia, der 40 km. østligere ”fyldes” med isbjerge, der brækker af indlandsisen. Hvert døgn produceres ca. 85 millioner tons is (ca. 50 gange Danmarks samlede vandforbrug)!

Der bor ca. 7000 ”sjæle” i Ilulissat, knap 5000 mennesker og godt 2000 slædehunde, der præger by- og ikke mindst lydbilledet. Slæ-dehunde hyler, især ved fodringstid. De er lænket(det er der lov for), står ude året rundt og er absolut ikke kæledyr. For de lokale

fangere har slædehundene i generationer været et uundværligt arbejdsdyr. Det er de til dels stadig, men fiskeri og fangst er blevet dårligere. Til gengæld er turismen ved at udvikle sig. Vi deltog i en 2-dages hundeslædetur 40 km. ind mod indlandsisen, overnatning i telt og hjem igen dagen efter. Det var en kold fornøjelse at overnatte i minus 20 grader, men en stor oplevelse at se, hvordan en hundeslæde kan komme frem i al slags terræn. Nymodens snescootere kan slet ikke være med.

Det var rigtig vinter, da vi ankom, - minus 28 grader. Havet var tilfrosset. Der havde ikke været fragtskib i 4 uger og der gik yderligere 4 uger, inden issituationen tillod forsyninger med skib. Så friske grøntsager var i høj kurs, 1 stk. blomkål kr.45,-! Det endte med, at vi lod indkøbssedlen blive hjemme og lod udvalget på hylderne bestemme dagens middag. Friskfanget fisk kunne man dog altid købe på ”Brædtet”, byens officielle salgssted for indhandlede varer, typisk fisk, sæl og moskusokse. Så vi led ingen nød.

Noget af det første jeg gjorde, efter vi var kommet frem, var at melde mig ind i den lokale orienteringsklub IOG. Det er Grønlands første og indtil juli i år eneste. Klubben er meget aktiv og har ca. 130 medlemmer. Der er træningsløb hver mandag i sommerhalvåret, men vel at mærke kun når sneen tillader det. I år startede sæsonen med et by-o-løb d. 20. april. Jeg ved fra en kontakt jeg har deroppe, at træningsløbet d.28.september i år blev aflyst på grund af sne; formanden tog på hundeslædetur i stedet!

Kortet, der vedligeholdes af Flemming Nørgaard (en af O-korts pionererne) har sine særpræg. På de breddegrader er der en misvisning på 35 grader, så medianerne ligger diagonalt på kortet.

Desuden er der en særlig signatur: slædehundeområde. Det er klog politik at lægge vejvalget udenom.

Terrænet er præget af vådområder og de omkringliggende op til 400 meter høje fjelde med mange små søer. Og naturligvis ingen træer, men derimod overalt Isfjorden eller havet med de flotte isbjerge som kulisse.

Sidst i juni har klubben tradition for at afvikle AMO, Arctic Midnight Orienteering. Stævnet havde 10 års jubilæum i år og der var rekordtilmelding med 125 deltagere fra Grønland, Danmark, Norge, Sverige og Letland. Den tidligere verdensmester Jörgen Mårtensson deltog også, desværre i min klasse! Stævnet afvikles over 4 dage. Første dag et introduktionsløb, anden dag et klassisk o-løb, der også er uofficielt grønlandsmesterskab. Sidste løb er et langdistance fjeld-o-løb med baner op til 20 km og start ved midnat. Pandelampe behøves ikke, solen går ikke ned fra 20.maj til 20.juli. Midnatssolen var i øvrigt en stor oplevelse i sig selv.

Daglige vandreture og bedre tid til træning end herhjemme gjorde, at jeg følte mig godt rustet til stævnet. Desværre var jeg så uheldig/klodset at vrikke om i introduktionsløbet. Det er faktisk min første skade i mine godt 40 år som o-løber, men via Skype, webcamera, og min datter i Danmark blev foden tapet op og jeg stillede til start næste dag. Det var en god bane på 5,7 km og foden holdt hele vejen rundt. Jeg blev sammenlagt nr. 6, 13 min efter Mårtensson og idet jeg blev betragtet som fastboende, blev det til en andenplads i grønlandsmesterskabet.

Midnatsløbet var for mit vedkommende en 10,6 km. bane med en samlet stigning på 480 højdemeter. Så den første time gik det bare opad, opad og atter opad. Opstigningen blev belønnet med en flot beliggende forplejningspost med saft og chokolade. Herefter gik

det nedover fjeldet med mål inde i byen. Sammenlagt nr. 9 sat af med 25 min. af ex-verdensmesteren.

Stævnet sluttede med en 3.halvleg i form af en festaften med grønlandsk buffet, optræden mv. Og det var også afslutningen på vores grønlandsophold.

Jeg kan varmt anbefale stævnet. Indbydelse til AMO 2010 er allerede klar, se klubbens IOG's hjemmeside: http://iog.9net.dk/. Her er også links til o-kort og flotte billeder.

4 måneder kan synes at være lang tid hjemme fra venner og familie (og ikke mindst vores nyfødte barnebarn!), men oplevelserne har været mange. Dels får man som midlertidig fastboende et nært indblik i grønlandsk kultur og samfundsforhold, der er meget fremmedartet i forhold til vores. Men især gav opholdet mange uforglemmelige naturoplevelser: Den daglige eftermiddagstur til Isfjorden, skiture, hundeslædekørsel, flotte sejlture blandt isbjerge, se hvaler boltre sig i havet omkring Diskoøen og sidst men ikke mindst O-løb i fantastiske omgivelser.

Og endeligt: Sjælen har godt af, at man river 4 måneder ud af kalenderen. Prøv det!

Arne Nygaard

Velkommen i klubben til…

Ryan Howard.

Træningsløb

lørdage 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.

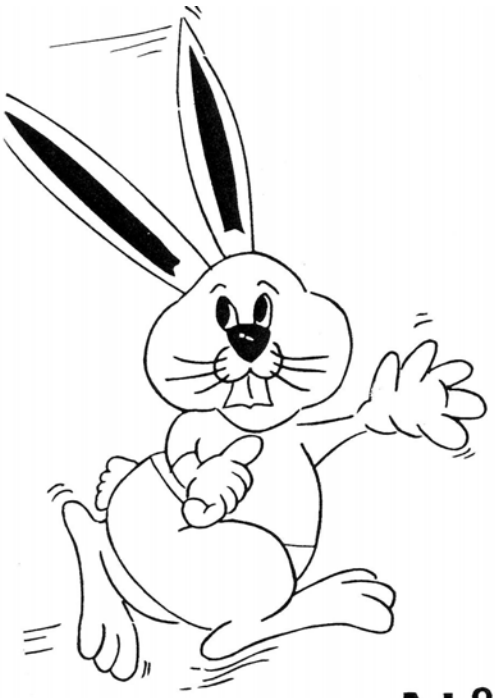
Kalender 2009-2010

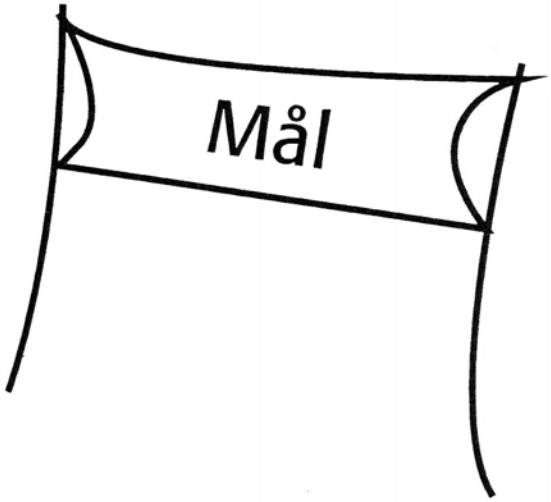
Uge	Dag	Dato	Løbstype	Klub	Skov
51	søndag	20. dec.	Træningsløb	OKE	Guldager
52	lørdag	26. dec.	Julenisseløb	OKE	Guldager
53	fredag	1. jan.	Nytårsløb	West	Vrøgum Øst
1	søndag	10. jan.	Træningsløb	OKE	Marbæk
2	søndag	17. jan.	Træningsløb	West	Vejers Nord
3	søndag	24. jan.	Træningsløb	OKE	Grimstrup
4	søndag	31. jan.	Træningsløb	West	Vrøgum Øst
5	søndag	7. feb.	2 lange dage i west	OKE	?
6	lørdag	13. feb.	Natløb	West	Ål
6	søndag	14. feb.	Træningsløb	West	Ål
7	onsdag	17. feb.	Natløb	OKE	Nørreskoven
7	søndag	21. feb.	Træningsløb	OKE	Solbjerg
9	søndag	28. feb.	Træningsløb	West	Kærgård
10	søndag	7. mar.	2 lange dage i west	West	Vrøgum
11	lørdag	13. mar.	Træningsløb	OKE	Guldager
12	lørdag	20. mar.	Klubmesterskab	West	Ho

Banelæggere og hjælpere til begyndere søges.
Henvendelse til Peter Gammelvind, 75 22 21 32 eller peter@gammelvind.dk.

Startsted	Banelægger(e)	Bemærkning
Naturskolen		
		Tilmelding i o-service
Klublokalet	Ungdomsafdelingen	
Grærup		
Ved skolen		
Klublokalet		
		1. lange dag i west
		Natløb
		Natløb
Børsmose Camping	Sven Wodschow	
Klublokalet		2. lange dag i west
Naturskolen		
		West ultra lang

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

Nyt fra den træningsansvarlige

Træningsløbene i 2010 vil være ændrede en smule i forhold til 2009.

I januar, november og december løbes søndage kl. 13.00.

Gellerup Plantage kommer forhåbentlig på igen, ligesom der vil være mulighed for at løbe i en nytegnet plantage – Frodeslund ved Grindsted.

Klubmesterskab vil blive afviklet en onsdag sammen med Esbjerg i forlængelse af politimesterskaber.

Natløbene vil vi forsøge at få flere deltagere til, formentlig via O-service.

Enkelte træningsløb vil blive udpeget som supertræningsløb, hvor kort vil være fortrykt.

Og til sidst en lille advarsel. Der kan blive ændret på træningsplanen løbende som følge af jagt, divisionsturnering o.l.

Godt O-løb i det kommende år.

Peter Gammelvind.

Træningsløb i 2010

I 2009 har det været vanskeligere at besætte træningsløbene end i det foregående år.

Jeg har derfor besluttet, at der er frit valg for medlemmerne indtil 2. januar 2010.

Efter denne dato vil jeg udpege løb for de medlemmer, som endnu ikke har udtrykt ønske om at være banelægger ved specifikke træningsløb.

Det vil herefter være de udpegede banelæggere, som vil være ansvarlige for, at træningsløbene afvikles.

Der må gerne byttes og optages hjælpere.

Peter Gammelvind.

Klubmesterskab i nat-orientering 2009

Fredag d. 6. november blev der afholdt klubmesterskab i nat-orientering, med start fra hjorteskydebanen i den sydlige del af Vrøgum plantage.

Det var bælgmørkt og med hjælp fra knæk lys langs vejkanten blev vi ledt ind til skydebanens klubhus. Med kun en lille del af månen tittende undrende frem bag skyerne, var det en kulsort nat. Kun det svage lys fra klubhuset viste os, hvad vej vi skulle gå for at nå frem til det lille klubhus, som skabte en stemning af at være i sommerhus. Inden for blev vi modtaget af de to smilende arrangører, Bo Hagsten og hans kone.

Erling Nielsen, som blev klubmester sidste år, var startet lidt tidligere, fordi han skulle i byen. Efterhånden som folk mødte op teg-

nede de selv deres bane ind på kortet. Vi monterede omhyggeligt pandelampe og batterier, imedens vi hver især fandt den indre kampånd frem, som er nødvendig for at kunne ignorere de kommende våde tæer, duggede briller og et billede i natten som aldrig stemmer overens med det kort, man har i hånden. Det er en viljestærk type mennesker, som år efter år tilsidesætter at sidde i en varm stue med familien omkring sig og se vild med dans. Det havde jeg gjort de foregående trehundrede og fire og tres dage forinden og netop derfor var jeg selv mødt op.

Erling kom tilbage, før jeg løb og hans ansigtsudtryk gav et indtryk af, at kortet ikke passede til den skov, han befandt sig i, og på hans opgivende blik kunne jeg se, at han var parat til at droppe forretten og med Bo ved sin side at vandre ud for at vurdere nye huller og fornyeligt fældede løvområder.

Jeg følte mig pludselig i en tilstand af at være spurvehøg og natteravn, fordi jeg nu indså, at den over 40 år gamle klub-tinpokal, tæt graveret med navne af store mestre, med ét stod efterladt og forsvarsløs.

Med et forsømt behov for at vinde andet end nøgleringe i rød hånd sammen med mine børn, og en fornemmelse af at være jægeraspirant tog jeg med bestemt hånd om min lommelygte og begav mig målrettet af sted.

Positiv ladet løb jeg ud i natten, og på millisekunder koordinerede jeg detaljer fra naturen med signaturerne på kortet. Teknikken virkede perfekt frem til post 1, som jeg fandt før Sven Sørensen. Sven fandt så post 2 før mig. Så fandt jeg post 3 før alle de andre, og så var jeg og min lommelygte for alvor tændt. Det gik bare der ud af, imedens jeg kiggede efter det stikryds, som var mit eneste opfang for at angribe post 4.

Æv, æv, æv, en monster-skovmaskine kørte rundt og mangfoldiggjorde mit stikryds, og dens mange lyskegler i den mørke skov fik pludselig scenen til at ligne en sort/hvid Alfred Hitchcock film, lige der hvor min post skulle stå.

Nord blev til syd og intet passede mere. Med et var dem, jeg lige havde sat af, blevet til vigtige medløbere for i fællesskab at finde post 4. Sven S. fandt den heldigvis og vi andre luntede lykkeligt over og klippede den for at komme videre.

Vi løb langs en vækstgrænse og måtte tage en vigtig kompaskurs igennem et tæt krat for at nå frem til post 5 på en høj. Derefter løb vi lidt i futtog frem til nr. 6, og her var jeg lidt heldig at være sammen med to kraftigt lysende halogenlamper, i skarp kontrast til min lommelygte.

<u>De resterende poster blev fundet ved vestjysk snuhed og lidt bingo, og jeg oplevede dem således.</u>
- Gennem pansergraven vi hurtigt fløj, post 7 og 8 de stod på en høj.
- Vi udstak kompaskurs som sikkert os lede, til post 9 der stod ved et dige på hede.
- Fire lyskegler hjalp hinanden som en, men pludselig stod jeg på egne ben.
- Jeg søgte et fikspunkt ved krydsende sti, i en lille lavning fandt jeg post 10.
- Militært depot fik mig nær til at skælve, jeg kravlede langs høj og fandt heldigt post 11.
- Jeg passerede et tæt krat for post 12 sku' i brik, det kom den ved simpel "støver-teknik"

- Langs lysning ret sydpå, kompaskurs fra bakken, på kanten af vandhul der klippede jeg 13.
- Skydebanen var opfang før kompaskurs blev lagt, med post 14 bag jagttårn var løbet nær fuldbragt.
- Mit natløb blev fuldført da post 15 jeg fik, jeg blev glad da mål-posten var i min brik.
- Nat løb er stort, større er det varme bad, størst er sammen med andre at spise den medbragte mad.

Efterskrift.
Som indehaver af titlen ”Klubmester i nat-orientering 2009” vil jeg med dette lille indlæg forsøge at vække kamplysten hos nye udfordrere. Jeg håber om et år at møde den modstand, som er dette mange årtier gamle tintrofæ værdigt.

Jeg har bygget min o-tekniske erfaring op ved at lytte til gamle medlemmers kloge ord og bitre erfaringer, og jeg er selv lidt overrasket over, at min formkurve toppede netop efter 15 år medlemskab.

Til jer, der lige som jeg, aldrig er blevet kontaktet af ”talentmiljøet” eller som ikke tror på, at det er mulig at komme i nærheden af sejrsskamlen: Mød op ved klubmesterskaberne, en dag kan det være dig, vi hylder.

Til nuværende indehaver af klubmestertitel og -pokal i ”Ultra lang” og ”klassisk”. I skal vide, at jeg fra i aften har øjnet chancen for ”tre på stribe” og dette vil være et af mine sportslige mål de kommende femten år.

<u>Som ved andre store begivenheder vil jeg rette en speciel tak til dem som gjorde denne aften enestående.</u>

- Tak til Sven Sørensen, som med vestjysk stædighed og støverteknik fandt post 4, og dermed hjalp os tre, som havde forelsket os i en anden høj.
- Tak til Skov- og Naturstyrelse for at øge banens sværhedsgrad ved at lade omtalte skovningsmaskine frembringe mange kryds i det eneste stikryds, som var mit opfang til post 4.
- Tak til Nicoline som bekræftede, at jeg klippede post 9, lige før hende.
- Tak til Bo og hustru for banelægningen og den hyggelige stemning I skabte i skydebanehuset.
- Tak til Anna for talen, du holdt under overrækkelse af diplom (snapsen var uheldigvis fordampet).
- Tak til alle jer, som tog med til Vrøgum for at spise den medbragte mad (feks. koldskål).

- Tak til tidligere års skarpe konkurrenter som af anden grund ikke var i stand til at møde op, lige denne ene aften.
- Tillykke til klubmestre på de andre baner.

Vel mødt til næste klubmesterskab i Ultra lang!

Klaus Lønborg

Efter dette indslag, der ville være en Oscar-vinder værdig, må det være redaktionen tilladt at ønske lykkelige Klaus tillykke med sejren!

Orientering om EFOL 2010

Kære medlem af OK West/Esbjerg.

Vi har lige haft besøg af ledelsen fra EFOL. De var ude at se områderne og kort i Nyminde og Kærgård, kørte igennem Blåbjerg samt vandrede i Gødel Bjerge og Varde by, og blev begejstrede. De kom fra Sverige, Letland, Slovakiet og Svejts og nød det usædvanlige stille vejr en weekend i november. Vi drøftede et utal af spørgsmål, og de fik en rundvisning med guide i Varde by og mærkede den vestjyske gæstfrihed.

Kontrolbesøget blev mere end godt overstået. Nu mangler blot arbejdstøjet og arbejdshandskerne. EFOL 2010 bliver stort. Rigtigt stort. Udover det i skoven er der tradition for ceremonier og fest. Og det skal vi stå for og blive en del af.

Start med at sætte kryds i din feriekalender udfor dagene fra den 9.-15. august 2010. Vi har især brug for mange hænder i dagene fra 10.-14. august. Vi håber på at blive mange, rigtigt mange.

Se programmet og en hel masse mere om EFOL 2010 her: www.efol2010.dk

Preben Schmidt

EFOL 2010's ledelse, der bl.a. tæller to West-medlemmer, nemlig Preben Schmidt (yderst til højre på det øverste billede) og Sven Wodschow (bagest i midten på det øverste billede og - på billedet til højre - i skilderhuset, der sidder på ham som skræddersyet).