WEST-NYT lider bladdøden!

Jeg forventer, at du nu er i gang med at læse den første side i det sidste WEST-NYT! Bestyrelsen har nemlig vedtaget at fremlægge forslag til generalforsamlingen d. 8. januar om at nedlægge West nyt.

Vi føler ikke, at udgiften til denne service i klubben giver en gevinst for klubben. Bladet udgives kun 4 gange om året, så vi oplever ofte, at udgivelserne ikke er aktuelle, når vi vil fortælle om kommende begivenheder og aktiviteter.

Vi vil i stedet bruge hjemmesiden og e-mail som vores måde at fortælle om aktiviteter og nyheder. Det vil ske ved hjælp af nyhedsbreve og e-mail. Det er disse kommunikationsmuligheder, der i dag bruges og det er muligt at få adgang til nettet overalt. Vi er klar over, at ikke alle bruger PC og telefonen som de primære informationskilder. For de klubmedlemmer vil der blive den service, at nyhedsbreve sendes med posten.

Palle har meldt sig som ny hjemmeside redaktør, så en modernisering af hjemmesiden vil også blive aktuel. Intentionen er, at hjemmesiden tilpasses den nye strategi om vores informationsformidling. Vi håber, at I vil tage godt imod det nye initiativ.
Det var dejligt, at flere klubmedlemmer mødte op til sidste bestyrelsesmøde. Sven Sørensen aflagde rapport om vores campingvogn. Campingvognen har flere skavanker. Derfor besluttede vi, at Sven bliver tovholder på opgaven med at skaffe ny campingvogn til klubben. Mogens gav lidt informationer om næste års stævne i OK West; DM i stafet. Mogens og Peter er stævneledere og de er begyndt på grovplanlægningen. Eskil og Erling har taget imod udfordringen som banelæggere.

Bestyrelsesmøderne skal i 2011 have flere deltagere. Vi er blevet enige om at ændre bestyrelsens sammensætning og antal. Hjemmesiden redaktøren skal ikke nødvendigvis være bestyrelsesmedlem og Anna har ønsket at trække sig fra bestyrelsesarbejdet. Vi ændrer derfor antallet til 4 personer og bestyrelsen konstituerer sig efter generalforsamlingen. Der skal være med formand, næstformand, sekretær og menigt bestyrelsesmedlem. Har du lyst til nogle af disse opgaver, hører jeg gerne fra dig inden generalforsamlingen d. 8. januar.

Jeg skriver dette indlæg efter at have forestået træningen søndag d. 28. november. En kold dag (søn)dag, hvor jeg havde den glæde at 27 løbere mødte op. Vi har jo valgt at afholde vores træningsløb om søndagen i dette forår og efterår. OK Esbjerg ville ikke være med på dette i efteråret og ændrede deres til lørdage. I OK West har vi ikke mødt massiv modstand mod søndage som træningsdag og jeg registrerer, at der er mange, der møder op om søndagen (også OK Esbjerg medlemmer). Forandringer kan være svære at klare, men fremmødet til søndage har bevist, at trods skepsis har det ikke været så dårligt et initiativ endda. Måske skal vi blande weekend træningsdagene fremover for at give en god mulighed for, at alle har mulighed for at komme til træningsløb.

Vi ses til generalforsamlingen og til de næste træningsløb.

Søren

Generalforsamling i OK WEST lørdag, den 8. januar 2011.

Den ordinære generalforsamling i OK WEST foregår i 2011 med base i klublokalet i Vrøgum som følger:

Kl. 13.00 er der som sædvanlig træningsløb. Løbet – et mellem-distanceløb - 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. Mens vi nyder kaffen, vil Ivan Madsen fortælle om sin tur til Kilimanjaro.

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 alle 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!

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 8. januar 2011 i klublokalet i Vrøgum.

På bestyrelsens vegne
Søren Skov Pedersen

Generalforsamling 2011

Der indkaldes hermed til den årlige generalforsamling

lørdag, den 8. januar 2011
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:
   Anna Trab – økonomi.
8. Valg af revisor – på valg er Leif Aagaard.
9. Eventuelt.

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

På bestyrelsens vegne
Søren Skov Pedersen

Sundhedsspor

Få styr på dit kondital
Skov- og Naturstyrelsen, Blåvandshuk giver dig nu en mulighed for at få styr på dit kondital på et såkaldt sundhedsspor.
Vi har sammen med de 18 øvrige statsskovdistrikter oprettet et så-kaldt sundhedsspor efter svensk model.
Sporet indvies 9. januar 2011.

Kom godt i gang
Sundhedssporet i Oksbøl begynder og slutter nord for atletikbanen

ved Blåvandshuk Skole, på den sydlige del af P-pladsen ved Hundeskoven og Skovlegepladsen i Ål Plantage.
Ved start/mål er der plancher med vejledning i brug af sundhedssporet og tabeller, hvoraf du kan aflæse dit kondital,
når du kender din højde og vægt samt den tid, du har brugt på enten at gå eller løbe ruten.
Desuden kan du gå ind på hjemmesiden www.sundhedsspor.dk og registrere dine egne målinger og på den måde få anbefalinger til, hvordan du kan skabe et træningsprogram, der kan forbedre din kondition.
På sundhedsspor.dk fremgår det, hvor i landet der allerede er sundhedsspor og hvor de næste er planlagt.
Det er målsætningen, at der skal anlægges sundhedsspor i alle landets 98 kommuner.

Find vej til Start
Kommer du i bil, er der indkørsel fra Præstegårdsvej, følg skiltene til Hundeskoven.
Kommer du gående eller på cykel, er der let adgang fra Torps Allé.
Sundhedssporet er let at følge, da det er tydeligt markeret med røde pæle med grønne piktogramskilte med teksten ”Sundhedsspor”.

Gå eller løb Sundhedssporet på 5-15 minutter
Sundhedsporet i Oksbøl er 1470 m. - Se kort på s. 13!
Let at gå eller løbe. Stort set ingen niveauændringer. Varierende underlag, skovspor og skovvej samt flisebelagt sti. En tredjedel af sporet er med belysning.
Sundhedssporet i Oksbøl er lavet i samarbejde med Varde Kommune og Løbegruppen i Vrøgum Idræt og Motion.

Med venlig hilsen Sven Wodschow

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.

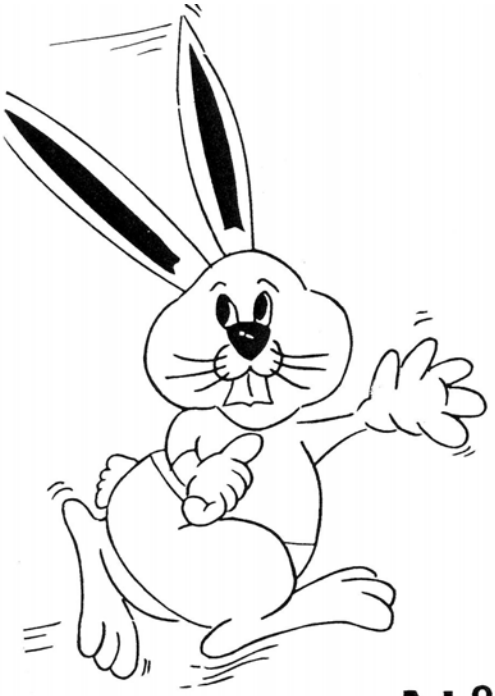
Kalender vinter 2010-2011

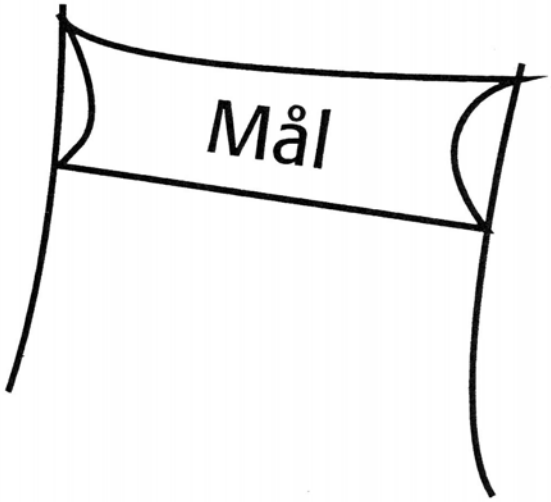
Uge	Dag	Dato	Løbstype	Klub	Skov
50	Søndag	19. dec.	Træningsløb	West	Ål/Stibjerg
51	Søndag	26. dec.	Julenisseløb	OKE	Guldager
52	Lørdag	1. jan.	Nytårsløb	WEST	Vrøgum Ø.
1	Lørdag	8. jan.	Træningsløb	West	Vrøgum Ø.
2	Lørdag	15. jan.	Træningsløb	West	Varde Sdr. V.
3	Lørdag	22. jan.	Træningsløb	OKE	Grimstrup
4	Søndag	30. jan.	1. lange dag i vest	West	Oksbøl øvelses-terræn
5	Fredag	4. feb.	Natløb	West	Vrøgum
5	Lørdag	5. feb.	Træningsløb	West	Vrøgum
6	Lørdag	12. feb.	Træningsløb	OKE	Solbjerg
7	Lørdag	19. feb.	Træningsløb	West	Vejers S. el. N.
8	Onsdag	23. feb.	Natløb	OKE	Nørreskoven
8	Søndag	27. feb.	2. lange dag i Vest	OKE	Stilde/Hovborg
9	Lørdag	5. marts	Træningsløb	West	Vrøgum Ø.
10	Lørdag	12. marts	Træningsløb	West	Kærgård N.
11	Søndag	20. marts	Divisionsmatch	Melfar	Tybrind
12	Lørdag	26. marts	Træningsløb	OKE	Guldager
13	Onsdag	30. marts	Klubultralang	West	Vrøgum V.

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

Startsted	Banelægger	Bemærkning
	Palle Cavan	
		Tilmelding i o-service
	Sven	
Klublokalet		Efterfølg. generalfors.
	Søren	
	Per, Thorkild & Sven	
	Sven	
	Per	

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



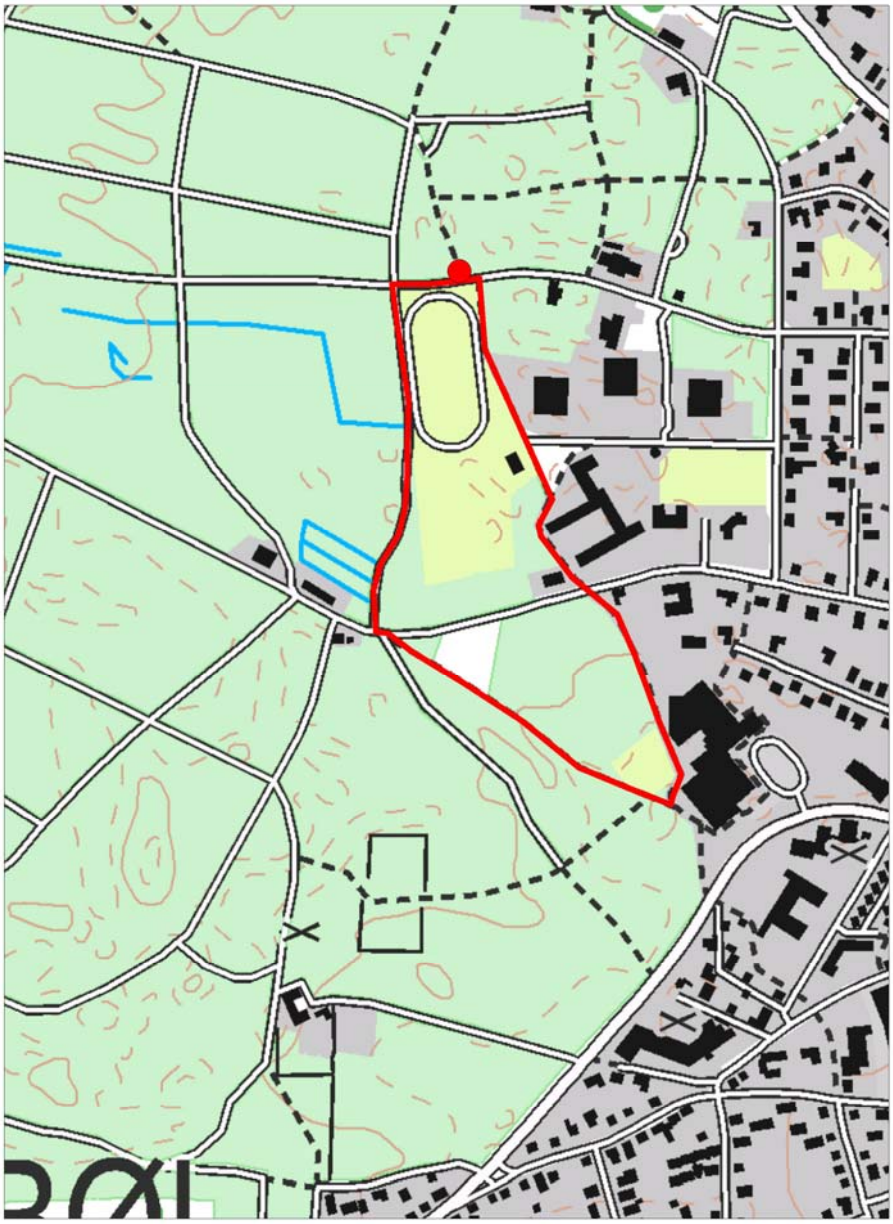


Nå dine mål med Andelskassen som sparringspartner

Andelskassen

OKSBØL
Vestergade 17
6840 Oksbøl
Telefon 8799 3665

www.andelskassen.dk



Kort over sundheds-sporet i Oksbøl, der er beskre-vet på s. 7-8.

To rapporter fra natklubmesterskabsvinderne

Nicoline og Eskil vandt klubnat-mesterskabet. Her er deres beret-ninger.

Først Nicoline:

Beretning fra damebanen til Klubmesterskabet den 6/11 2010
Kærgård Plantage

Jeg tog min pandelampe på og nåede at tænke, hvad har jeg gang i? Jeg havde ikke haft den på siden sidste år til klub-nat, og jeg har egentlig ikke særlig gode minder med den. Jeg kan nemlig ikke ret godt lide natløb, da jeg altid bliver grebet af panik et eller andet sted på banen. Så er jeg sikker på, at min sidste time er kommet, og jeg må lide den sidste tid i en kold og mørk skov. Denne sindstilstand indtraf også på dette års klubmesterskab i nat-orientering, ved post 12. Men I får lige hele historien fra begyndelsen af.

Jeg startede ud med at bomme post 1, da jeg tog fejl af et vækstbælte og en sti. Jeg så dog postens lysende refleks, og indså hurtigt min fejl. Post 2 og 3 var lette at finde, og jeg fulgte bare stierne. Så kom jeg i vanskeligheder ved post 4. Området, som skulle have været mørkegrønt, var nu blevet til et nyfældet og åbent område. Trods skridttælling og nøje tjek af kurverne, lykkedes det mig at finde en hjemmelavet sti og ledte forgæves langt nord for posten. Jeg ledte fortvivlet efter en lysende refleks, men blev til sidst ledt mod syd af andre søgende lygter, som jeg kunne se søgte dér.

Post 5, 6 og 7 kom jeg også let frem til, og post 8 tog jeg med et meget sikkert udenoms-stivejvalg, da jeg har dårlige erfaringer med at løbe gennem krat på et natløb. Så mister jeg nemlig afstandsbedømmelsen og orienteringen fuldstændig, så det undgik jeg her.

På vej til post 12 overvældede den rare følelse af snart at være i mål mig. Dog en anelse for tidligt, for jeg kom netop i problemer.

Jeg ville tage post 12 ved først at løbe hen til min post 2, for derfra at have et sikkert udgangspunkt. Jeg fandt post 2 og skulle så blot lægge en kurs og bevæge mig 100 m. gennem noget krat, ende på en lysning og finde posten på en høj ved en sti, som stødte op til lysningen. Jeg lagde min kurs og løb gennem krattet, men pludselig så jeg, at kompasset ikke flugtede med kortet, jeg blev grebet af panik! I stedet for at tænke logisk og læse mig ind, spurtede jeg ALT hvad jeg kunne tilbage mod post 2. Jeg nåede at tænke diverse mareridts tanker om sult, koldbrand og batteri svigt i lampen, hvis jeg strandede herude og først blev fundet af postindsamleren om lørdagen. Så galt gik det dog ikke, og jeg fandt post 2. Stadig rystende i benene efter forskrækkelsen af at være væk i blot få sekunder, kom en anden løber forbi. Jeg fulgte ham febrilsk gennem krattet og fandt post 12, pyha! Så gik det ellers raskt til post 13 og jeg klippede målposten efter en time og ca. et kvarter.

Endnu et natløb var gennemført, og jeg lovede mig selv, at dette var det sidste, for jeg havde jo følt, at jeg var ved at dø derude! Alligevel ved jeg, at jeg stiller op igen næste år, da det nok er dette adrenalin kick – og selvfølgelig det sociale samvær efter løbet - der driver mig af sted på banen, ud i natten. Så hvis der er andre løbere, nybegyndere eller garvede, der ligesom mig er en anelse bange for at være alene i en fremmed skov om natten, uden mobil og kun udstyret med en tegning af noget, der gerne skulle ligne en skov, kan jeg kun opfordre jer til at stille op næste år. Det er en fed oplevelse og noget helt anderledes end et almindeligt o-løb i dagslys. Skulle man fare vild, kommer der jo altid en anden glad West-løber forbi, som er klar til at hjælpe. Det skal simpelthen prøves :)

Tak for et godt løb!

Rapporteret af Bangebuksen / Nicoline Lorenzen

De to klubmestrer til Fødselsdags galla på Esbjerg Gymnasium 20/11 2010

…og så Eskil:

Klubmesterskab i natorientering

Jeg glædede mig meget til at komme ud at løbe den aften. Jeg havde pandelampen opladet, o-skoene pudset og brikken strammet solidt om min højre pegefinger. Løbet skulle afholdes i Kærgaard, med efterfølgende spisning som traditionen vil det. Men i år var alt ikke helt, som det plejer, i hvert fald ikke for mig. Det var mit første mesterskab, hvor jeg ikke blot konkurrerede i en ungdomsklasse, men mod alle klubbens bedste løbere!

Jeg mødte op med store forventninger til mig selv, det var min første chance for at vise de lidt ældre, men meget garvede løbere i klubben, at de i fremtiden godt kan medregne mig som en konkurrent, når det gælder klubbens mesterskaber. Det første opgør, dem mod mig.

Vi skulle løbe på de gamle kort fra ’89, da starten ellers ikke ville være med på det nytegnede kort. En lille smule af min optimisme forsvandt, da jeg fandt ud af det. Jeg vidste, at jeg ville få svært ved at løbe med om sejren, men at løbe op med nogle af Danmarks bedste kratluskere på et 20 år gammelt kort er endnu sværere.

Jeg startede ud på løbet vel vidende, at fysikken var mit største håb i det svære terræn. Klubbens ældre og rutinerede løbere kan til tider næsten lugte posterne på lang afstand, så jeg blev nødt til at bruge mit fysiske overtag til at slå de listige klubkammerater! Jeg startede da også ud som lyn og torden, og næsten inden jeg var i gang, løb jeg ud af en forkert sti. Jeg stod og hang lidt, men kunne intet få til at passe. Da jeg endelig fik taget mig sammen og fundet hen til posten, var jeg allerede blevet hentet af den første løber! Vel vidende, at jeg allerede på daværende tidspunkt havde tabt dyrebare sekunder til mine nådesløse modstandere, satte jeg tempoet yderligere op. Derefter gik det fint et pat poster, men til post 4 endte jeg med at bruge unødigt lang tid. Senere fandt jeg ud af, at jeg ikke var den eneste, der havde problemer med posten, men de mest garvede løbere havde listet lige til den uden at spilde ét sekund. Da jeg efter lidt bøvl fandt post 4, vidste jeg, at jeg igen var nødsaget til at spise nogle sekunder for at hente det tabte.

På vej til post 7 gik det galt igen, jeg fik taget en dårlig retning og endte flere hundrede meter fra posten. Igen som ved post 1 måtte jeg bruge lidt tid på overhovedet at finde ud af, hvor jeg i det hele taget var henne. Et stort område på kortet, som var tegnet grønt, var nu fuldstændig fældet. Det gjorde mig en smule forvirret. Til sidst fandt jeg også den post, men endnu en gang havde jeg smidt mange unødvendige sekunder. På det tidspunkt sagde jeg til mig selv: ”Eskil, du er nødt til at løbe sikkert uden for stierne, og så give den alt, hvad du har i benene på stierne.” Den strategi viste

sig at være god, da jeg kun lavede få fejl resten af banen. Et stort tidstab mere blev det dog til, da jeg på vej til den sidste post havde besluttet mig for at følge en sti igennem et grønt område. Da jeg stod midt inde i fyrrekrattet, måtte jeg erkende, at stien ikke længere fandtes. Jeg fik mig til sidst kæmpet ud på en sti, og kunne løbe til mål, stadig med et lille håb om at havde slået nogle af klubbens store løver, og måske endda dem alle.

Det lykkedes! Et af efterårets hele store mål blev opfyldt, sejr i klubbens mesterskab i natorientering. Og så endda i skønne omgivelser, med meget udfordrende baner, god mad og efterfølgende hyggeligt samvær, som endnu en gang styrkede fællesskabet i vores skønne klub.

Tak for endnu et godt orienteringsarrangement!

Eskil

Redaktøren takker af

Eftersom dette nummer af WEST-NYT sandsynligvis bliver det sidste, vil jeg som bladets sidste redaktør (jeg har lige opdaget, at jeg har haft den titel i 6 år, dog med Sven W. som medredaktør i det første) takke for alle de indlæg, I velvilligt har sendt.

Det har været sjovt at redigere bladet, men jeg kan kun bakke op om bestyrelsens forslag om fremover at satse på nyhedsbreve, mails og orientering over hjemmesiden. Det er billigere og sikrer, at informationerne er mere aktuelle end dem, der bringes i bladet.

Egil.