

# OK SYD

Orienteringsløb i Grænseegnen



## Værd at vide - for nye og nysgerrige

### Hvad er orienteringsløb?

Orienteringsløb går ud på at finde vej gennem terrænet ved hjælp af kort og kompas.

Det gælder om at finde den nemmeste og hurtigste vej fra post til post.

Det er en ideel motionsidræt, som man aldrig bliver for gammel til at begynde på. Du bestemmer selv tempo og du får masser af frisk luft og motion uanset træningstilstand. Det er motion for hjertet.

Du bliver også trænet i at træffe hurtige beslutninger og at tænke dig om inden du træffer beslutninger. Det er motion for hjernen.

Og det er den ideelle familieidræt, idet man kan tage til orienteringsløb sammen og der er baner i mange sværhedsgrader og længder, - fra rolling til olding.



Det er en idræt for alle, såvel stavgængere som motions- og konkurrenceløbere.

Du er sammen med andre om din idræt, når vi hygger os sammen, mens oplevelser og erfaringer fra løbet diskuteres med de andre deltagere efter løbene.

Sidst, men ikke mindst: orienteringsløb giver naturoplevelser året rundt. Du kommer tæt på naturen på en spændende måde og under alle forhold, og der er kun støj fra fugle, dyr og vinden i trækroneerne.



Vi ses i skoven

Der findes mange slags orienteringsløb: den klassiske "lang" med banelængder som på træningsløb (se senere), stafet, nat og sprint (i byer med kort postafstand.) I andre byer har man også mountainbike-O.

## Udstyr

Som begynder klarer du dig fint med almindeligt løbetøj, løbesko og et almindeligt billigt kompas.

Efterhånden kan du supplere dit udstyr. For eksempel kan almindelige løbesko være glatte i bakket terræn og fugtig skovbund.

Derfor findes der specielle orienteringssko, som minder om lette fodboldstøvler med mange knopper. Du køber måske også løbetøj og overtrækstøj i klubbens farver. Måske skal du have et bedre kompas med lup, eller et fingerkompas, som mange godt kan lide. Benbeskyttere kan også være godt mod brombær og grene i skovbunden. Og en rygsækkestol til dit overtrækstøj og så du kan sidde bekvemt.

## Træningsløb

Der er et træningsløb i en af de sønderjyske skove hver uge. Om sommeren er det onsdage kl. 18.30 og om vinteren er det lørdage kl. 13.30.

I klubbens terminsliste, som er på klubbens hjemmeside og i klubbladet, kan du se datoer, tidspunkter og startsteder. Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig.

På et træningsløb er der som regel 4-5 baner at vælge imellem: en svær bane på 7-8 km., en svær bane på 5 km., en mellemsvær bane på 4-6 km., en let bane på 3-4 km. og en begynderbane på 2-3 km.

Man får et kort (kortet er gratis for medlemmer) med den ønskede bane indtegnet. Hvis man ønsker det, kan man få en plastiklomme til kortet, så det ikke bliver vådt og snavset undervejs.

Somme tider skal man selv tegne sin bane ind efter et "mønsterkort" som ligger ved startstedet. Få hjælp fra en af de mere erfarne løbere, så du får posterne tegnet rigtigt ind.

På nogle træningsløb er der elektronisk tidtagning som på de store stævner, dvs. man får en elektronisk brik i hånden som skal indsættes i postenhederne ude på banen. På andre løb er der klippetænger på begynder- og lette baner og ingen registrering på de sværere baner.



Tag evt. skiftetøj med, så du kan trække i noget tørt tøj efter turen i skoven.

## Stævner

I sommersæsonen kan du deltage i åbne løb og stævner næsten hver søndag rundt omkring i landet. Her kan der være fra 200 til 1500 løbere, og stemningen er noget helt særligt. Mange af disse løb fremgår også af terminslisten. Noget helt særligt er divisionsmatcherne. Det er en holdturnering mellem landets klubber, hvor der kæmpes om op- eller nedrykning i 1. 2. og 3. division. Her må alle mand af huse. Til stævnerne er der mange flere baner end til træningsløbene, så man altid konkurrerer med løbere i samme aldersgruppe og med samme erfaring som orienteringsløber. Man skal tilmelde sig inden en bestemt dato, som fremgår af terminslisten.



## Ferier

I ferier arrangeres der flerdages løb mange steder i Europa. Så du kan kombinere din ferie med orienteringsløb. I OK Syd har vi for eksempel i mange år deltaget i 3-dages påskeløb et sted i Danmark. Så lejer klubben nogle campinghytter i nærheden af stævnepladsen og vi hygger os sammen, når vi ikke er på løb.

## Det sønderjyske samarbejde

OK Syd og HTF (Haderslev Orienteringsklub) har i mange år skiftes til at lave de ugentlige træningsløb, så der hver uge er et træningsløb i Sønderjylland i rimelig køreafstand for alle.

**Vi ses i skoven**

## Børn og orienteringsløb

Det er vigtigt at børn føler sig trygge og har succes hver gang de er på en orienteringsbane. Alle børn følges derfor med en erfaren løber og vejleder indtil de er fortrolige med kortlæsning. Vi kalder det "at skygge" nye løbere. Evne til kortlæsning er som regel først tilstrækkeligt udviklet i 10 - 12 års alderen og efter nogen træning. Til yngre børn er der derfor på stævnerne helt specielle børnebaner, hvor kortene er meget forenkledede og der er meget kort afstand mellem posterne.

## Kontingent (2016)

Kr. 425 Aktivt enkeltmedlem fra og med det år man fylder 21

Kr. 850 Aktiv familie der omfatter forældre og børn op til 21 år på samme postadresse

Kr. 150 Aktivt ungdomsmedlem til og med det år man fylder 20

Kr. 125 Passivt medlem eller familie på samme postadresse

Indmeldelseskvartalet er gratis

## Nyttige links

OK Syd: [www.oksyd.dk](http://www.oksyd.dk)

Dansk Orienterings Forbund: [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk)

Grejbutikker: [www.mollersport.dk](http://www.mollersport.dk), [www.loberen.dk](http://www.loberen.dk)

## Vil du vide mere?

Hvis du vil vide mere, kan du kontakte en af klubbens kontaktpersoner.

I Aabenraa er det Finn Hove, Høgelsbjerg 56, 6200 Aabenraa, tlf. 30 86 30 46, e-mail: [finn.hove@live.dk](mailto:finn.hove@live.dk)

I Sønderborg er det Hanne Ljungberg, Skovvej 21, 6400 Sønderborg, tlf. 74 42 14 02, e-mail: [lju21@stofanet.dk](mailto:lju21@stofanet.dk)

Kontaktpersonerne giver besked til vores kasserer, som indmelder dig i Dansk Orienteringsforbunds medlemssystem O-service.

Kontaktpersonerne hjælper dig også med at komme i gang, for eksempel med kørsel og vejledning i at finde startstederne på vores træningsløb. På træningsløbene vil arrangøren lynhurtigt finde et klubmedlem som kan hjælpe dig gennem de første løb og lære dig de grundlæggende ting om kortet og vejvalg. Senest på det første træningsløb får du også et lille hæfte med grundlæggende orienteringsteknik

Hvis du vil meldes ind, kan du sende en mail til de samme personer. Du skal oplyse navn, adresse, fødselsdag og år, tlf. nr. og e-mail. Såfremt du vil tegne et familiemedlemskab skal du oplyse de samme data for alle familiens medlemmer.

**Vi ses i skoven**