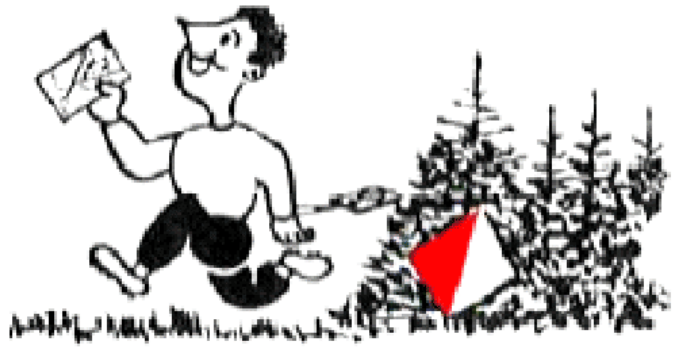
# Skovtrolden



## Nr. 351 August 2018

Verdensmester i sprintorientering 2018 Inge Madsen OK73 Gladsaxe

OK 73 ORIENTERING

**Orienteringsklubben i Gladsaxe**

Web: www.ok73.dk
Mail: ok73@ok73.dk

**Bestyrelsen**
Gunner Jørgensen, formand
Søvej 8, St. Lyngby
3320 Skævinge
gj@scanelpro.dk

Inge Madsen, kasserer
Vejlebrovej 16 F
2635 Ishøj
43 54 16 41/23710346
inge.jan@ishoejby.dk

Bent Johansen
Hviddingevej 13
2610 Rødovre
30287607
bentoglene@gmail.com

Bent Mortensen
Gladsaxevej 159
2860 Søborg
39670142
bent.mona.mortensen@webspeed.dk

Jørn Andreasen (Dres)
Snebærhaven 82
2620 Albertslund
29466045
jorn@andreasen.cc

**Kontingent og løbsafgift**
Ved bankoverførsel til
Reg.nr. 1551 konto 8230056

**Løbstilmelding**
O-service/Lone Nørgaard
26173995

**Klubhuset**
Bagsværdvej 144 B

**Deadline til Skovtrolden Nr 352:** 5. november 2018

**Foto:** Jørn hvor ikke andre er nævnt

## Weekend træning

I OK73 har vi nogle gode træningstilbud. Det gælder Jens Eriks træning i weekenden og Jakobs O-Battle, der dukker op med jævne mellemrum.

Mødestedet for Jens Eriks træning skifter lidt mellem P-pladsen ved Halvvejshuset på Frederiksborgvej 111 og Pladsen ved Helmsvej NV for Skovbrynet station. Pladsen skifter for at give mulighed for en bedre variation i træningen.

Jakobs O-battle har et konkurencemoment, hvor man løber på alle de faste poster i løbet af en time, hvorefter der bliver givet point efter de besøgte posters sværhedsgrad. Dertil kommer deling af guf, frugt o.l. som hver især har medbragt til fælles bedste.

Følg med på hjemmesiden og facebook

## Andre tilbud

Torsdage er efterårets moment træning gået i gang og mulighederne kan ses i dette blad på side 14.
Tænk også på sensommecuppen, der annonceres på O-service.

**Indbydelse** til vores næste match i divisions-turneringen, som nu hedder COWI-ligaen.

Stævnepladsen er på en stor græsplæne 100 m øst for Skolevej, lige op til skoven.

Vi skal starte i tiden mellem kl. 10;00 og 10:30 og der er 300 m fra stævnepladsen til starten

Skal ***du*** med til den første Divisionsmatch her i efteråret 2018?

Som bekendt løber vi nu i 6. Division og vi er 4 klubber, som skal kæmpe.

Vi behøver alle mand af hus og ud i den flotte Sorø Sønder-skov.
Vi sætter Klubtelte op på stævnepladsen, hvor vi som sæd-vanligt vil have hjemmebag klar, til efter løbet.

**Hvalsø OK - *OK73* - O-63 / Maribo - OK SG**

**Det foregår:**
Søndag den 23. september i Sorø Sønderskov - se indbydel-sen på:
www.oksorø.dk

***Du*** skal tilmelde dig på o-service: www.o-service.dk, senest den 14. september og tilkendegive hvilken bane du vil løbe.

*OK73* – din klub, betaler dine startpenge og byder på kage efter løbet.
*Meld dig allerede i dag.*

***Mød op*** og hils på dine klubkammerater og få en dejlig løbe-tur i skoven.
På gensyn i skoven
Ruski

## DM Sprint i Hillerød

FIF Hillerød havde inviteret til Danmarksmesterskaber i Sprint og Sprint-stafet den 26. og 27 maj.
På trods af den korte afstand til løbsområdet i Hillerød centrum, havde løbene ikke vakt den store interesse i klubben. Vi var fire startende til den individuelle sprint om lørdagen, hvor Inge (som det ses på billedet) præsterede at løbe endnu en guldmedalje hjem. Det kneb mere for os andre at leve op til det.
Vi var ikke repræsenteret til stafetten om søndagen, men hvis vi havde gjort os umage, kunne vi godt have stillet et hold i f.eks Dame/ Herre 60.
Jørn

## 3.dages i Belgien

Så er 3-Dages i Belgien forbi og vi slikker sårene. Jeg endte med 1ste pladsen samlet i en 3 jours Belgique. Flotte præmier fra Borgmesteren i Bouillon.
Ruski (Knud Lykking)

Foto Misser

# JÆTTEMILEN 2018

**Kære alle OK 73er og familier!!**

**Så er vi i gang med planlægning til Jættemilen 2018 i Store Dyrehave**

Og vi skal bruge mange hjælpere, både d. 10.og 11. november.

Så meld dig til mig, enten på

mail ullavalnert@gmail.com, eller tlf. 29 46 70 45

Hvornår kan du hjælpe, hvilken opgave vil du helst have?

Med O-hilsen Ulla

## WMOC (world masters orienteering competitions)

Den hidtil største orienteringsbegivenhed i Danmark med henved 4000 deltagere blev en stor succes for OK73 såvel som for dansk orientering i sin helhed.

Som det fremgår af forsiden på dette nummer af Skovtrolden, løb Inge Madsen en guldmedalje hjem ved sprintfinalen i København. Inge slog de 42 konkurrenter i Dame 80A/B klassen med 1:44 til den nærmeste løber.

Det krævede en gedigen klapsalve, som med rette lød på stævnepladsen foran Thorvaldsens museum denne varme søndag i juli.

Se mere om det store arrangement på: WMOC2018.dk. der er fyldige opslag med billeder og videoer, resultater og splittider, lige som du med #wmoc2018 kan gå på Twitter og Instagram.

God fornøjelse

**Til lykke Inge med det imponerende resultat!!!!**

## Høje Gladsaxe Park

Igennem en årræke har der været gennemført en række større terrænarbejder i Høje Gladsaxr Park for at forbedre afvandingsforholdene i forbindelse med store regnskyl.

Blandt andet er en børneinstitution i Skolesvinget erstattet af en sø.

Nu er arbejderne færdige og vi har gennemført udskiftning af nogle af vore faste poster, der var medtaget af råd eller fjernet.

Andre er blevet flyttet efter henstilling fra kommunen, der varetager hensynet til flora og fauna.

På grund af terrænarbejderne har det også været nødvendigt at revideret kortet, som nu findes i en ny udgave.

Revisionen er udført af Mogens Hansen fra OK Skærmen.

Det nye kort skal bruges første gang ved skoleløbet den 13. september.

Jørn

## Skoleløb i Gladsaxe Kommune

Som start på det nye skoleår har Gladsaxe Kommune inviteret 4.-6. klasserne i kommunens skoler til et idrætsarrangement i Høje Gladsaxe Parken. Indbydelsen kan du se her:

https://www.gladsaxe.dk/sportsudvalget/aktiviteter/idraetsevent_orienteringsloeb

Kommunen har bedt OK73, Gladsaxe om at arrangere orienteringsløb i den forbindelse. Så får vi indviet de nye poster og det nyreviderede kort. Mogens Hansen fra OK Skærmen har gennemført revisionen i forbindelse med den aftale som vores to klubber har om korttegning sammen med Ballerup OK.

**Det hele kommer til at foregå:**
**Torsdag den 13. september**

Stævnepladsen er på parkens festplads syd for højhusene. I må regne med at skulle være på pladsen fra ca. kl. 08:30 til 14:00. Elever og lærere kommer kl. 09:00 og gør sig klar til start kl. 10:00.

Jeg får brug for en del hjælpere til at gennemføre løbet.

Derfor, brave medlemmer i OK 73, skriv eller ring til mig og tilbyd jeres assistance. Når holdet er klar, får I besked, om hvilke opgaver jeg tiltænker de enkelte af jer.

Mail: jorn@andreasen.cc telefon 29 46 60 45.

På gensyn
Jørn

Foto: Ruski

Misser er kommet i mål efter et hårdt løb i Læsøs plantage og klitter Også til en velfortjent drink i sommerbaren, og hvorfor ikke et kølende havbad. Foruden Misser deltog Ruski, Gunner, Hanne og Leif Kajberg i ”Læsø treda-ges”. Leif har bidraget med sine oplevelser fra turen på side 10, men læs lige side 9 inden du blader videre!!!

Foto: Ruski

# OK73 +60 arrangement
# Onsdag d. 26. sept. 2018

Vil du med til:

**Olsenbanden 50 års jubilæumsudstilling på Nordisk film.**

**Mosedalsvej 14, 2500 Valby**

**(Parkering i nærliggende gader 9.kr. pr. time)**

Vi mødes til kaffe og kage et nærmere oplyst sted i nærheden (kommer senere)

**kl. 15.**

Derefter går vi til Nordisk film og får en grupperundvisning kl. 17. Denne varer 5 kvarter.

Pris 50 kr pr. næse

Tilmelding til Ulla på ullavalnert@gmail.com eller 29467045 senest d. 15.09.

Jeg håber vi ses.
Kærlig o-hilsen fra Ulla

## Læsø 3-dages den 17. – 19. juli

Jeg har altid fravalgt orienteringsløb, når det var højsommer, altså typisk i juli. Juli er for mig noget med sommerhusophold, fjeldvandring (dengang man bedrev den slags) plus vandre- eller cykelture. Men når der er påskeløb, bliver det jo stukket diverse appetitvækkere og indbydelser til o-stævner ind under vinduesviskerne på de parkerede biler, og nogle af o-arrangementerne finder sted i perioden juni-august. Terminslisten opregner jo også løb i sommerperioden, og der i det hele taget er rige muligheder for at få nærkontakt med diverse løbsterræner på attraktive lokaliteter og få løbet en bane, og i år var der jo tilmed WMOC i starten af juli. Kort sagt, nysgerrigheden blev vakt, og ved udsigten til en lang juli uden de helt store rutineforstyrrende oplevelser på parcellen, blev muligheden vendt: Læsø, halløjsa, det er jo en naturskøn ø i Kattegat, sydesalt, tanggårde, kilometervis af lækre badestrande, hvor der er plads nok til dukkerter, selv når turisterne har invaderet øen.
Og den lille ø-kommune holder ikke lav profil i reklamerne. Den får,

hvad den kan trække med diverse attraktioner, jomfruhummer, cykelruter og wellness. Min chauffør var med på idéen, så vi besluttede os for fire dages o-ferie på Læsø. Bilen blev anbragt i en langtidsparkering ved et hotel i Frederikshavn (for at spare færgebilletten til køretøjet), så vi tog over med færgen med alt vores habengut deriblandt to foldecykler. Indkvarteringen blev foretaget på Vesterøhavn campingplads på et fællesareal, hvor også andre o-løbere med familie havde slået sig ned og rejst telt. Misser og Ruski boede også på denne plads. I alt var 5 medlemmer af OK73 af sted: Gunner, Hanne, Misser, Ruski og undertegnede. Fraværet af bil betød jo så, at transporten på øen for mit vedkommende blev klimavenlig, ingen CO2-udledning her, jeg cyklede således til og fra startsteder/stævnepladser på min Bromton. Og det var der jo ingen ben i, når det gjaldt 1. etape, der udgik fra en skole i Vesterøhavn, men jeg indrømmer da, at jeg var godt opvarmet og transpirerende efter at have jollet mindst 8 kilometer fra campingpladsen til 3. etapes start i Læsø Klitplantage Øst. Så lidt af energien var måske brugt, da jeg startede på 3. etage i Klitplantagen i et terræn med mange indlandsklitter. Og så skete der jo det – jeg var måske ukoncentreret eller for travlt optaget af at få lavet den præcise kompasretning fra post 2 til 3 på mit gammeldags Silva (jo, jeg køber et nyt inden næste divisionsrunde) – at jeg pludselig manglede brikken, ved post 3, den var så efterladt ved post 2, tilbage igen, men jeg fandt den, og så var der jo røget 20 minutter. Men igennem kom jeg. Bruger man kompasset

flittigt, går det ikke helt galt med postidentificeringen i bevoksede klitter. Det meste af løbet foregik i terræn af denne type, de fleste steder med bevoksning. Strækket fra post 10 til 11 på min bane (H70) gik gennem et mere klassisk plantageområde, med en del parallelle hugninger/stier, så det burde ikke være svært at finde nr. 11. Men stierne var ikke specielt synlige på alle stræk, så jeg endte med at måtte navigere med kompasset, og så lykkedes det, men *piece of cake* var det ikke. Så gjaldt det ellers om at tage benene på nakken og forsætte ud mod nordkysten, ud til de tre sidste poster. 12 og 13 var i åbne kystklitter, ingen problemer, og naturligvis heller ikke med at finde slutposten helt ude i vandkanten, hvor der i øvrigt stod en træfigur forestillende Læsøpigen med yppige former.

2. etape dagen før var, 18/7, var henlagt til den vestlige del af klitplantagen, også her havde jeg kompasset i flittig brug. Ganske udfordrende terræn, men jeg vil dog mene, at etaperne på Fanø i påsken var en anelse sværere. 1. etape af Læsø-3-dages skulle egentlig udgå fra Saltsyderiet ved Byrum, Øens hovedby, men stævneledelsen for Læsø 3-dages havde desværre set sig nødsaget til at ændre løbsområdet for den ultra-korte distance fra Saltsyderiet og omgivende enge til Vesterø by. Deltagerne fik i mail inden arrangementet oplyst, at private lodsejere for længst havde givet tilladelse til at benytte dette terræn, men man havde ikke fået lov til at gøre brug af Naturstyrelsens smalle striber af engområdet. Og da striberne går gennem området fra nord til syd, væltede planen om at lave et orienteringsløb her. Den ultra-korte distance den 17. juli kom i stedet til at foregå i Vesterø by, altså overvejende byløb, dog var 1. post placeret i en lille skov syd for byområdet, og de tre efterfølgende poster lå i strandklitter. Og så var der ellers byløb for alle pengene, indad sideveje og ud igen, ind i afkroge og baggårde, jo de var skam godt gemt, nogle af posterne. Og ned til havnen, tæt på caféer og restauranter med mange turister, ind på lystbådehavnens område, hvor der sad folk udendørs og spiste, og hvor man tjekkede posten til tonerne af *Creedence Clearwater Revival*. En helt OK erstatning, dette Vesterø Havn byræs.

Jeg fik så afprøvet o-løbskonkurrence midt i juli, en fin oplevelse, og jeg fandt jo ud af, at det ikke er noget problem at løbe, når det er fx 20-25 grader, også selv om insekterne sværmer intenst mellem træerne.

Leif

**Bestyrelsesmøde 18. juni 2018**

Forberedelserne til Jættemilen 11/11-2018 i Store Dyrehave fortsætter.
Der søges skov til Jættemilen 2019
SM-nat 2019, skov søges.
Løb for Skovbørnehaven 6/9.
Næste div. Matcher 23/9 og 4/11.
Sommerfest 19/8 i klubhuset.
Juleløb 16/12 på Radiomarken.
Næste møde 15/10-2018
20/6-2018 Inge

**Nye medlemmer:**
Lærke Djernæs Mehlsen
Theo Djernæs Mehlsen
Jakob Hilmer

Bestyrelsen byder jer velkommen og håber , at I får glæde af medlemskabet

**Udmeldte**
Lone Mortensen
Niels Dalum Hansen

Var det ikke noget med en efterårstur til Bornholm. Flere har allerede meldt sig til Sprint i Svaneke og løb i Blykobbe og Slotslyngen.

**Faste poster** findes jo i stort antal over hele landet, og Høje Gladsaxe park er blot et enkelt, men absolut brugbar område for os.

Ulla har været på Esrum Kloster og hjembragt et billede fra en af de faste i klosterets urtehave.

De gode munke vidste nok hvad de havde med at gøre og har fundet anledning til at opsætte en passende advarsel!

## Skoleorientering i Valbyparken

Torsdag den 4. oktober afholder vi et orienteringsløb i Valbyparken for en række af Københavns kommunes skoleelever Mange af jer vil nikke genkendende til denne begivenhed, som vi har stået for i en lang årrække.

Eleverne får mulighed for at løbe et mangepostløb i løbet af en time og et sprintløb på tid.

Vi sætter poster ud, oprette sprintbane og samler posterne ind igen.

Københavns Kommune giver en pæn stor sandwich, men væske skal du selv have med.

Inge er vores koordinator og alle der har lyst til at komme og hjælpe, kan give Inge besked på telefon: **43541641/23710346 eller på mail: inge.jan@ishoejby.dk**

Vi mødes torsdag den 4. oktober kl. 08:00 ved indgangen til Valbyparken på Hammelstrupvej lige syd for jernbanen og regner med at være færdige ca. kl. 14:00.

## Førstepladser OG MEDALJER siden sidst

| | | |
|---|---|---|
| 21.5. | Belgien | H75 Samlet vinder: Ruski |
| 26.5. | DM Sprint, Hillerød | D80 Guld Inge |
| 3.6. | SM Sprint Køge | D75 Inge |
| 10.6. | SM Lang St. Dyrehave | H75 Gunner |
| 6.7. | WMOC Sprint | D80 Guld Inge |
| 13.7. | WMOC | D80 Bronze |

**Tilbud om tekniktræning i efteråret 2018**
**Tilbudet gælder også for alle medlemmer af OK73**

**Generelt om tekniktræning:**
Tekniktræningen er Farum OK's tilbud til alle medlemmer, der gerne vil blive bedre til alle de elementer i orienteringssporten, der gør at vi kommer hurtigt og sikkert frem mellem posterne.
Der er tekniktræning hver torsdag i forårs- og efterårssæsonen. Om vinteren, når det er mørkt, er der i stedet løbetræning fra klubhuset.
**I sæsonen er der altid 3 baner:**

- Let ca. 3 km – en almindelig bane på et almindeligt kort, hvor man har mulighed for at følge stier, grøfter, bevoksningsgrænser, hegn eller andre "linjer" for at finde frem til posterne. Denne bane er både for ungdomsløbere og nye i sporten (voksne).

- Mellemsvær ca. 4 km – oftest med et teknisk moment, men på almindeligt kort. Denne bane er et mellemtrin mellem let orientering (hvor man kun følger ledelinjer) og svær orientering (hvor man primært løber uden for stier). Derfor har de fleste stræk på denne bane 2 vejvalgsmuligheder: et sikkert langs med ledelinjer og et mere udfordrende lige-på-vejvalg. Denne bane er til de rutinerede ungdomsløbere og voksne, som har løbet o-løb et par gange.

Svær ca. 6 km – altid med et teknisk træningsmoment, oftest på kort hvor en del signaturer er fjernet (f.eks. kort uden stier, eller kurvekort). Der trænes primært basisfærdigheder, som brug af kompas, kurveforståelse, kortlæsning, forenkling – alt det man skal kunne på en svær bane. Denne bane er for de rutinerede løbere eller for dem som gerne vil udfordres.

| Dato | Skov | Mødested | Moment |
|---|---|---|---|
| 30.8. | Ll. Hareskov | Stor P på Skovlystvej | Vejvalg |
| 6.9. | Ravnsholt | P Bregnerød Skovvej | Kort/lang. Forkortet/lang distance |
| 13.9. | Tokkekøb Hegn | Kongevejen | Forenkling |
| 20.9. | Rude skov | P ved naturskolen | Forenkling |
| 27.9 | Ll. Hareskov | Kommer | Multimoment |
| 4.10. | Ravnsholt | Kommer | Multimoment |
| 13.10. | Tokkekøb Hegn | Kommer | Multimoment |

Foto: Pia Bagger

Den 24. juni gjorde I en stor indsats for at gennemføre Gladsaxe by-orienteringsløb
Kommunens idrætskonsulent Pia Bagger var, som I ved, selv med og deltog i løbet. I øvrigt som den eneste medarbejder i de kommuner der arrangerede de pågældende sprintløb som oplæg til WMOC.
Pia har over for mig senere givet udtryk for stor tilfredshed med indsatsen fra OK73 side.
Den fjer i hatten giver jeg videre til jer, som gjorde det muligt et gennemføre arrangementet.
Tak og på gensyn ved en anden lejlighed
Dres

**Skovcup**
Vores indsats for børn, der havde lyst til at prøve orienteringsløb foregik den 15. august i Aldershvile/ Bøndernes Hegn med Søren Thoustrup som banelægger og Inge som stævneleder.
Flere fra klubben hjalp med til at give de 56 deltagende børn en god oplevelse.

Foto: Ulla

Klubmesterskabet 2018 blev afholdt den 17. juni i Gadevang Skov med Elsa som banelægger.
Efter dysten blev dagen fejret i FIF-Hillerøds klubhus med en god og rigelig buffet.
Efterfølgende blev årets klubmestre hædret og de er fra venstre Henny, Ruski, Bent Mortensen, Else og Bent Johansen. Endelig skal lyde en tak til arrangørerne

Kære 60+ og andre.
***Roskilde Adelige Jomfrukloster*** er et besøg værd.

Smukke bygninger og rum med en spændende historie.

Kammerherre Oberst Søren Lyder er turguide.

Entre pr. person: 50 kr.
Guiden skal have: 450 kr., så jo flere vi bliver……

Dato: 20. november 2018.
Tid: kl. 11.00.

Mødested: Roskilde Domkirke, - som er tæt ved klosteret.

Efter forevisningen, vil jeg foreslå, at vi spiser en frokost i byen.

Har Du/I tid og lyst, så skriv eller ring til Hanne, senest ultimo september.

Mobil: 24608052

Mail: hanne.bech@mail.dk

På gensyn!
Hanne Bech.