



En hilsen til alle i MFOK

Efterårets farver har vi kunnet nyde i en rum tid, og vi har netop afholdt årets klubfest. Begge dele vidner om at jul og vinter er lige om hjørnet. I hvert fald kalendermæssigt. Sneen – ja, det må vi se 😊



En aktiv orienteringsklub

I 2023 har MFOK- løbere stillet til start 608 gange ved åbne løb og stævner. Med 95 aktive løbere på medlemslisten, er det over 6 løb i gennemsnit pr. løber. Det dækker over medlemmer der er meget aktive og deltager i mange løb, og andre der vælger nogle få løb eller ingen. Dertil kommer deltagelse i træningsløb, både egne og hos naboklubber.

Som engageret i klubbens bestyrelse og drift, er det en stor tilfredsstillelse at have aktive medlemmer. Og ud over at stille til start i orienteringsløb, er mange medlemmer aktive i opgaver der understøtter klubbens drift og formål – at tilbyde aktiviteter indenfor orienteringsløb og motions-/trailløb.

I MFOK er alle velkomne, uanset om man løber mange eller få løb. Interessen for o-løb og lysten til at bidrage på hver sit niveau, er det der gør klubben stærk.

Er der medlemmer der kunne have lyst til at deltage i kurser der relaterer sig til o-sporten, så er der masser af muligheder. DOF afholder både fysiske og online kurser inden for det sportslige og organisatoriske. Der afholdes også en masse gode webinar af 2 timers varighed. Tag endelig fat i undertegnede, for at få mere at vide.



Påskeløb 2023

Nogle af de morgenfriske deltagerne.

1.Division 2024

I 2024 er MFOK i 1. Division og skal i de to indledende match løbe mod Pan, Horsens og Silkeborg. Vores målsætning i år var at blive nr. et eller to i 2. division, således vi ikke skulle løbe nedryknings match. Dette blev indfriet efter flot opbakning fra mange medlemmer ved de to første divisionsløb.

Det betød også deltagelse i opryknings match, hvilket blev en nervepirrende omgang, hvor vi var lige på point med Aalborg. Der måtte tælles førstepladser, hvilket også var lige. Så det blev flest andenpladser i vores favør, der afgjorde udfaldet og vi for første gang i klubbens historie er i 1. division.



Op/ned rykningsmatch – Storskoven Marselisborg

Samling på stævneplads

I bestyrelsen er det vigtigt at det er et godt fællesskab og løb/arrangementer er af høj kvalitet. Alle – nye/erfarne, ung/ældre har en plads i klubben, og vi håber i alle vil støtte op om klubben til divisionsløbene i 2024. Alle kan nemlig bidrage med løbspont ved at stille til start og gennemføre.

Vær ikke nervøs for at lave fejl - fejl kan ske for alle 😊 – undertegnede glemte post 6 til netop det sidste divisionsløb, og dermed en diskvalifikation og nul point.



Træningsløb

Klubbens træningsløb her i den sidste halvdel af året er forløbet rigtig godt. Ca. 30 – 35 løbere til hvert løb. Undtagen løbet i Sødringholm hvor der kom godt 20 løbere. Traditionen tro sluttede vi af med grillpølser, ved det sidste træningsløb der blev holdt i Mosely.

For at give vores aktive medlemmer en lidt længere trænings sæson, har vi år afholdt 4 vinter trænings løb. Stor tak til Lajla og Ole Præstgaard for at være primus motor på det praktiske ved disse 4 løb, og Jens Christensen for at lave baner. Konceptet er en bane, mellemlang og med mulighed for at korte af hvis det ønskes. Ingen tidstagning (kun eget ur). To gange i Hobro Østerskov og to gange i Mariager by + bynær skov. 6 – 8 løbere har deltaget og haft nogle hyggelige aftener med masse af kage.

Stævne B-løb

D. 3. september var vi arrangør af B-løb, 1. divisions løb i Uhrehøj/Myrhøj. Det var det første større O-løbsstævne efter Corona-tiden, men alt forløb planmæssigt. Dette ikke mindst takket været en række dygtige funktionsledere og rigtig mange medlemmer der bidrog med hjælp til alle de mange opgaver.

340 løbere stillede til start, og Silkeborg blev dagens vinderklub. Der var ros fra de deltagende klubber, både til baner og afvikling.



B-løb Uhrehøj/Myrhøj

Stævneplads stemning

Hadsundløbet

Allerede 4 dage efter løb Hadsundløbet af stablen, og stævneledelsen kunne endnu engang glæde sig over de mange der tilbød at hjælpe med store og små opgaver. Hadsundløbet har jo en lang historie og det var glædeligt at deltagerantallet igen var opadgående.



Hadsundløbet

Starten er gået

Sverigestur



Sverigestur

Hygge og evaluering af vejvalg

13 MFOK-løbere tog den sidste weekend i oktober på o-løbs tur til Sverige, nærmere betegnet Göteborg. Jens Christensen var turleder og havde arrangeret en rigtig god tur, både med hensyn til det sociale og nogle spændende udfordrende terræner.

Lørdag løb vi i byskov lige udenfor vores hotel. Nogle var udfordret af kort 1:4000 og et terræn med mange åbne klippeflader og små-moser. Søndag gik turen til Landehofs langdistance og

endnu et spændende svensk terræn med detaljeret kurveterræn, store moseområder og klippeskrænter.

NJ-Nat

Klubben har stået for afvikling det fjerde ud af fire NJ-natløb. Hobro Østerskov blev derfor d. 11. oktober indtaget af 54 løbere med pandelamper, heraf 16 MFOK-løbere. Selvom flere løbere kender Hobro Østerskov godt, havde banelægger Nicolai Zaar udtænkt gode baner der udfordrede alle. N. J. Iversen havde som stævneleder lavet aftale med teglværket, der velvilligt stillede deres lagerhal til rådighed for

stævneplads, og her blev der også uddelt præmier til de samlede vindere i efterårets NJ-natløb. 2 MFOK-løbere var blandt disse, Pia H. Mogensen og Nicolai Zaar.

NJ-klubdag - Kaninløb

NJ-klubdag var også tildelt MFOK at arrangere i år. Dette er jo et løb hvor mange Nordjyske klubber afholder deres interne klubmesterskaber. Dette galt også for MFOK, men startlisten var lidt præget af, flere medlemmer var tildelt funktioner i forbindelse med afholdelse af stævnet. De kommer stærkt tilbage næste år.

Startlisten til **kaninløbet** bliver lavet efter løbernes gennemsnitstid ved åbne løb igennem året. Hvilket betyder at alle burde løbe over målstregen på samme tid, teoretisk 😊. Vinderen er dermed den der først passerer målstregen.

Årets Kaninvindere blev Ole Jensen og Vagn Lidegaard



NJ-klubdag

Kaninløbet, årets vindere

Ole Jensen – Vagn Lidegaard

Efterårsstafet

Er en årelang tradition i klubben, hvor der løbes efter Blom-metoden. 3 løbere på et hold, 3 forskellige baner. Alle starter samtidigt og 2. runde må løbes når alle 3 på samme hold er i mål efter første runde. Sådan gentages 3. runde. Holdets tid er lig med når sidste løber på runde 3 er i mål.

Det giver en fantastisk stemning og alle løbere er aktive på samme tid. 😊👍



Vi har dog måttet konstatere faldende deltagerantal de seneste 3 – 4 år, så vi overvejer ændringer. Ikke selve afvikling og Blom-metode, men tidspunktet. Evt. et tidligt sommerløb, i en periode hvor der ikke er mange andre løb.

Klubfest 2023

Det er også en tradition at der er klubfest om aftenen efter efterårsstafetten, og i år ingen undtagelse. Ca. 30 medlemmer havde en hyggelig aften, med dejlig mad og underholdning foranlediget af quiz-master Keld Ø. 🥳



Terminslisten for stævneafvikling 2024 er på plads med første løb 6. januar – Nytårsløbet. Der ud over de tre traditionsrige motionsløb, Beauté Pacifiq kvindeløb, Mariager løbet og Hadsundløbet. Efteråret byder på 2 NJ-natløb i Hesselholt og Vesterriis. Efterårsstafetten formentlig i ny udgave, hvilket vi informerer nærmere om.

Træningsløbene er i planlægningsfasen, med hensyn til skove og datoer. Som vanligt bliver der brug for arrangører af disse. Info kommer senere, men man er velkommen til at kontakte Jens Christensen, hvis man gerne vil hjælpe. Keld Ø. har også givet forhåndstilsagn om at gennemføre begyndertræning i foråret.

Påskeløb med fælles overnatning i stor hytte er også planlagt. Her kan man opleve at deltage i et stort 3 dages-stævne med over 1000 løbere, og samtidig have det sjovt med klubkammerater.



Nyhed

I skrivende stund har klubben netop fået tildelt et tilskud på 25.000 kr. fra Nordea Fonden. Beløbet er søgt til indkøb af SI-brikker og pandelamper.

Generalforsamling

Når nytårsraketterne er affyret og nytårsløbet afviklet, er klubbens generalforsamling næste højdepunkt. D. 23. januar i Mariagerhallens cafeteria. Vi beretter om året der er gået, og håber mange møder op til en snak om klubbens drift. Ris/ros og ideer til klubbens drift er enormt vigtigt for bestyrelsen, så vi i fællesskab kan fastholde MFOK som en klub for alle der har lyst til o-løb.

Vi ser frem til et aktivt 2024 for MFOK

O-hilsen

Formand, Jørgen Østergaard



Highlights fra året 🧐



Vejvalgs diskussion



Skøn postplacering



Stævnekiosk

Ny Klubjakke



Gert - grillmester



Nye medlemmer
Begyndertræning



Michael – Orla
Afholder træningsløb

NJ-2 dage
O-løb i snevejr

