



MFOK - Sommerbrev

Kalenderen siger august og mange af jer nyder forhåbentlig en velfortjent ferie i ind- eller udland, og det har også givet formanden en ledig stund til at samle et lille skriv om klubbens virke.



I løbet af de første 6 mdr. af 2024 har klubbens medlemmer stillet op til 316 starter i åbne løb på O-service. Hvilket er på niveau med sidste år og viser et stabilt aktivitetsniveau i klubben.

Klubbens **træningsløb** i foråret har også været velbesøgt med mindst 30 – 35 løbere hver gang, og helt op til 48 løbere. Det glæder os utroligt meget, da det vidner om veltilrettelagte træningsløb med høj kvalitet. Så en stor tak til alle der har været involveret i planlægning og udførelse. Også tak til alle løbere, jeres deltagelse gør det sjovt at være arrangør.



Træningsløb - Linddale, Hadsund. 48 deltagere.

En af årets første aktiviteter var klubbens **generalforsamling**. Efter beretninger og regnskabs gennemgang var der genvalg til undertegnede som formand, og til Erik B. Nielsen, Niels J. Iversen og Jens Chr. Dalgaard som bestyrelsesmedlemmer. Desuden nyvalg til Lars Jensen som bestyrelsesmedlem.

Husk at følge med på **klubbens Facebook** side [Mariager Fjord OK](#), hvor der er billeder af løbere og stemningsbilleder fra mange af de løb hvor medlemmer fra klubben har deltaget. ALLE kan lave opslag på denne side, hvilket vi opfordrer til. Det er altid interessant at se og læse om klubkammeraters oplevelser.

Aktiviteter



Divisionsløb Hoverdal.

I april deltog vi i årets første **divisions-match i 1. division** med 46 løbere, hvilket er en utrolig flot opbakning. I denne konkurrence er vi dog den "lille" klub, og måtte se os slået af Silkeborg, Pan og Horsens der hver stillede til start med ca. 100 løbere. Næste divisions-match er den 8. september og det foregår i den sydlige del af Rold skov, så vi håber på stor opbakning igen. Den afgørende match om op- nedrykning er den 13. oktober i Silkeborg Nordskov.

Klubben har i første halvår arrangeret 2 orienterings stævner og 2 motionsløb.

Vi startede i et flot snedækket Alstrup Krat med **nytårsløbet** d. 6. januar. Snedyldte veje betød desværre at flere tilmeldte løbere ikke kom, men de der stillede til start, fik en utrolig flot oplevelse i solskin og sne. Carl Henrik gentog hvervet som stævneleder og grillede velfortjente pølser til de trætte løbere efter strabadserne og et varmt bad.



Nytårsløb – klar til start.

2. maj afviklede vi årets **Beauté Pacifique Kvindeløb** i Hadsund. Et udsolgt løb med 1.502 deltagere. Vejret viste sig fra den flotte side og det blev et på alle måder flot løb. Tak til stævneledelsen for et veltilrettelagt stævne, og stor tak til alle de medlemmer der stiller op til diverse opgaver.



Frivillige hjælpere til Kvindeløbet 🍷

D. 13. juni afvikledes **Mariagerløbet**, som Mariagerløberne er primus motor for. Det blev også en fantastisk løbe-aften med 257 løbere til start, og i et flot vejr. Mariager by, skoven og fjorden der danner ramme om løbet fremstod unikt, så titlen som Danmarks smukkeste trailløb er berettiget. Her skal også lyde en stor tak til alle frivillige der stillede op som hjælpere.

Midsommerstafetten i Mosely d. 22. juni var en fornyelse af den traditionsrige Efterårsstafet, der de senere år har været udfordret af få løbere til start. Det sommerlige tidspunkt tiltrak dog ikke mere end 37 løbere, der til trods fik en god oplevelse i tørvejr, men en våd skov. Niels J. Iversen var stævneleder for et veltilrettelagt stævne med mulighed for fælles grill efter løbet. Deltagerantallet stiller dog spørgsmål ved løbets fortsatte gennemførelse.

O-sporten er generelt udfordret af et faldende deltager antal til åbne stævner. Især de mindre stævner der geografisk er placeret i landets yderområder, er ramt. Det skyldes egentlig ikke der er færre løbere, men snarere at der arrangeres flere løb, både åbne men også træningsløb og klubløb af god kvalitet.

Vi vil gerne opfordre alle til at **deltage i åbne løb**. Det giver ofte mulighed for at opleve andre terrænformer og atmosfæren på stævneplads, start og mål område er oplevelsen værd. Man skal ikke lade sig skræmme af der står DM eller J/F foran de åbne løb, alle kan deltage uanset niveau. Løbene afholdes som andre åbne løb.

Fælles transport.

Til åbne løb er der altid mulighed for at melde ind at man gerne vil have kørelejlighed, så hjælper vi med at koordinere det.



Nye telte.

Med baggrund i en velformuleret ansøgning indsendt af Jens Chr. Dalgaard, har SparNord fonden velvilligt støttet klubben med 10.000 kr. til indkøb af telte. Der er indkøbt et nyt regnly-telt til brug ved stævneafholdelse, og et tipi-telt brug for opbevaring og omklædning for vores medlemmer ved stævnedeltagelse.



Regnly telt



Tipi telt



Klubbens træningsløb fortsætter med første by-løb i Hobro d. 14. august. Herefter traditionelle skov-løb, tid og sted findes på hjemmesiden.

Motionsløbet, Hadsundløbet afholdes d. 5. september.

Divisionsløb 8. september og 13. oktober.

10 af klubbens medlemmer drager til Sverige i weekenden d. 31.08 – 01.09 for at prøve kræfter med de Svenske skove.

Åbne Løb – Kan ses på O-service og i Kelds mail info.



Vores landsforbund

Landsholdet

Der netop har vist de danske farver frem ved VM-sprint i Edinburgh, Skotland. Resultaterne lever ikke helt op til de forventninger man havde inden, og landstræneren erkender der er et stykke vej til at være med i toppen.

Netop landsholdet og de ressourcer der bruges på dette, var et emne på sidste Nordkreds ledermøde. Har O-sporten i Danmark brug for et landshold og rollemodeller, eller vil pengene gøre mere gavn i breddeidrætten? Hvad mener I?

Find Vel I – nyt koncept.

DOF har netop præsenteret et nyt og ændret koncept for Find Vej I. Der er lanceret ny hjemmeside, men den største ændring er, det koster penge at benytte sig af ruterne og downloade kort. Opdateringen har haft den konsekvens at alle tidligere brugere og deres registrerede poster er nulstillet, og alle skal registreres som brugere på ny



Nyt koncept

Alle medlemmer i en orienteringsklub under DOF tildeles dog en gratis brugerkonto, der relateres til den mailadresse man har registreret i O-Service. Man skal selv oprette og aktivere en ny brugerkonto, og her er det vigtigt at bruge en mailadresse der findes i O-service for at det er gratis.



I MFOK vil vi gerne modtage ris og ros fra alle jer medlemmer. Det kan også være du sidder med et spørgsmål om et eller andet.

Man er altid velkommen til at tage fat i en af os fra bestyrelsen.

Formand: Jørgen Østergaard j.oestg@live.dk 2515 8203

Kasserer: Keld Østergaard ok.mariager@gmail.com 2753 5134

Med ønske om en god og aktiv efterårssæson

Formand

Jørgen Østergaard

Highlights fra året 😊



Nytårsløb i sne



Påskeløb
Mudder på stævnepladsen



Påskeløb
Og mudder i skoven



SparNord fonden
donation



NJ-Stafet
Glade vindere



Midsommerstafet
Vundet sølv el. Tabt guld