



MFOK – Sommer brev, juni 2025

Om få dage rammer vi juli måned og for mange er sommerferien lige om hjørnet. Kalenderen på O-service er også sparsomt udfyldt i juli og august. Enkelte medlemmer kombinerer dog O-løb og sommer til Skawdysten i uge 28 👍



Åbne Løb arrangeret af klubben startede med **Nytårsløbet** lørdag d. 4. januar i Hobro By på sprintkort. Der var stævneplads i og omkring Hobro roklub. Hvilket vi er meget taknemmelige for, at de vil åbne deres klubhus for os.

Sne var også en del af oplevelsen, om end i mindre mængder end sidste års løb i Mariager. Stævne leder Carl Henrik Pedersen og banelægger Nicolai Zaar høstede begge roser for et godt og spændene løb fra de mere end 80 deltagere.



Stævneplads v. Hobro roklub



Vejvalgs snak?



Resultattavlen studeres

D. 26. april var det **NJ-Lang** der skulle afvikles. Her kunne vi præsentere løberne for jomfrueligt stævne-terræn, da det blev afviklet i Sødtringholm skoven. MFOK-løbere kender skoven fra træningsløb, men Sødtringholm havde sagt ja, til at vi kunne afholde stævne her også, hvilket jo er en stor glæde når samarbejdet med skovejerne fungerer godt og det kan lykkes.

Ca. 60 løbere fik en god tur i et skønt forårsvejr, hvilket gerne måtte have været flere, men er på niveau med de senere års antal deltagere til dette løb. Ole Jensen var banelægger og undertegnede stævneleder, og vi kunne efterfølgende glæde os over en positiv feedback fra rigtig mange af deltagerne.



Evaluering af kort og baner



NJ-Lang vindere fra MFOK



Beauté Pacifique Kvindeløb er jo et årligt tilbagevende i klubben og i år blev det afholdt d. 8. maj. Det var dog ikke "som det plejer", da stævneplads, start og mål i år var rykket til Munchs eng.

Stævneledelsen med Jens Chr. Dalgaard og Erik Nielsen i spidsen havde derfor haft ekstra travlt med forberedelserne, da alting skulle ny-planlægges.

God forberedelse belønner sig dog, og løbet med den nye placering blev en succes, der havde deltagelse af over 1.450 kvinder



Ny Stævneplads, Munchs eng.

Samling før start.



🏃 Klar til start. 🏃

Sidst, men ikke mindst løb **Mariager løbet** af stablen d. 12. juni. Løbet er arrangeret af klubbens motionsløbere, Mariager Løberne. Løbets omdrejningspunkt er hos Sparekassen Kronjylland i Mariager, hvor der er stævneplads, start og mål. Ruten går langs fjorden og rundt i Vesterskoven, hvor man i år blev ledsaget af et skønt sommervejr. Hele 260 løbere havde da også valgt at stille til start og få en rigtig god løbsoplevelse.



Tak for hjælpen - Det har alle været gode løb med et højt kvalitetsniveau, og ros fra deltagerne. Det kræver dels en rigtig gode forberedelse og planlægning, men også en stor flok af hjælpere, til at bemande de mange opgaver der skal løses. Derfor er succesen også jeres, der stiller op når vi beder om hjælp, fortjeneste. Så stor tak til alle for indsatsen.



Træningsløb – Endelig onsdag, så skal vi til træningsløb. Hvem mon kommer og løber samme bane som mig i dag? – fedt hvis vi er flere der kan "battle". Og hjem og se på O-track hvilke stræk man har udført godt, og andre mindre godt 😊. Ja, det er min oplevelse af træningsløb.

Andre nyder bare det at komme i skoven og opleve naturen og årets gang, mens andre hygger sig med gode snakke med klubkammerater. Der kan være mange forskellige grunde og motivation til at deltage i klubbens træningsløb.

I MFOK er alle velkomne uanset motivation og grund. Ung/ældre, begynder/erfaren er underordnet, vi skal have det sjovt og hyggeligt. Det er en fælles opgave for alle klubmedlemmer.

Forårets træningsløb har været godt besøgt, af mellem 30 – 40 deltagere pr. gang. Tit har vi også deltagere fra andre klubber, der ofte roser vores træningsløbs niveau. Hvilket er et resultat af mange af medlemmer stiller sig til rådighed for planlægning og afvikling af træningsløbene. Så tak 👍

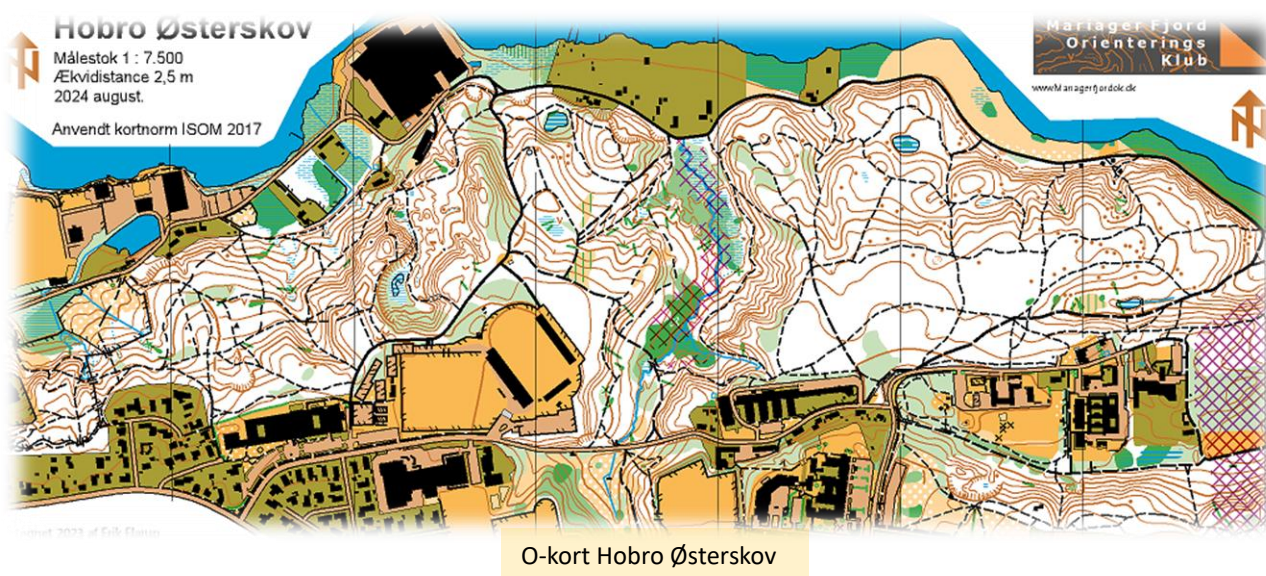
Husk! Vi har samarbejde med Randers og Rold, hvilket betyder man gratis kan deltage i deres træningsløb. Man siger blot man er fra MFOK.



Postplacering Træningsløb Alstrup Krat

Kort og skov – Håndbold og fodbold spilles på kommunal anlagte baner og i haller. Ligesom svømning udøves i den lokale svømmehal. Sådan er det ikke i vores orienteringssport, her kræves en skov og efterfølgende at der findes et kort over skoven. Det er et meget stort arbejde at lave aftaler om adgang til skove, og efterfølgende at tegne kort. For ikke at nævne arbejdet med at holde kortene opdateret.

Klubben råder pt. over 25 kort. På hjemmesiden findes en liste over disse. For hver kort er der udpeget en kortansvarlig og en skovkontakt. I klubben har vi 8-10 korttegnere, der er udstyret med tegneprogram og en tablet til brug i skoven. Vores korttegnere holder med mellemrum kursus og erfaringsudveksling, således de er opdateret med de sidste nye normer og værktøjer. Endnu et eksempel på, den store vilje der er til at støtte op om klubarbejdet, tak 👍



Tilskud – Nordea fonden har givet 18.000 kr. i tilskud til køb af en ny container der skal afløse vores nuværende "gamle" materiel container. Det dækker ikke hele udgiften, da en ny container skal indrettes og på-bygges lastbil hejs. Så der går et stykke tid endnu før I vil se en udskiftning.

Jubilæum – Mariager Fjord
Orienteringsklub har 40-års jubilæum næste år, og det vil blive markeret med et arrangement/fest for alle medlemmer. Så sæt X i kalenderen lørdag d. 19. september 2026.



Divisionsløb – Efteråret

byder på 2 divisionsløb.
Henholdsvis d. 31. august og d. 5. oktober. Vi håber rigtig mange har lyst at deltage, da der til disse løb, er en rigtig hyggelig stemning, og mange klubmedlemmer at mødes med.

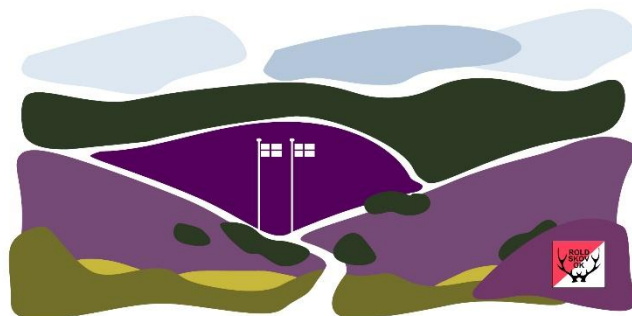
Alle kan også bidrage til at samle point, uanset niveau og bane, hvilket er afgørende for klubbens placering.



Stævneplads stemning Divisionsløb 2024

DM Mellem – Lige i vores ”baghave” afholder Rold Skov orienteringsklub DM-Mellem d. 23. august. Nærmere bestemt i Rebild bakker. Det er en oplevelse at deltage i et DM, så en oplagt mulighed når det er så tæt på.

Alle medlemmer af en orienteringsklub kan stille op, man skal ikke kvalificere sig. Så prøv det, og oplev det at deltage i et stort stævne hvor også eliteløbere deltagere side om side med os ”motions o-løbere”



Rold Skov Orienteringsklub indbyder til
DM Mellem 2025
i Nationalparken Rebild Bakker

[Indbydelse](#)

Klubben arrangerer – Følgende løb bliver afholdt af MFOK i efteråret.

- Hadsundløbet
- NJ Nat 1
- NJ Nat 3
- Efterårsstafetten

Nærmere information vil blive sendt på mail og hjemmeside.



I ønskes alle en rigtig dejlig sommer

På klubbens vegne

Formand, Jørgen Østergaard

