



MFOK – Ønsker alle et godt og fantastisk nytår

Vi er netop trådt ind i 2026, hvilket gør det oplagt at se både tilbage og frem. Bestyrelsen i MFOK vil gerne takke alle medlemmer for endnu et fantastisk år med god opbakning til de gennemførte løb og arrangementer.



Træningsløb – Efterårssæsonen for vores træningsløb har ligesom i foråret været meget positiv med flot deltagelse.

Stor tak til både de der tager arbejdet med at arrangere træningsløb, men bestemt også til alle jer der møder op og deltager.



Sæsonafslutning for træningsløb i Mosely



Mørke Træningsløb – Igen i år har der været træningsløb hvor pandelampen skal medbringes.

5 løb + 1 juleløb.

Deltager antallet er ikke på niveau med dags-træningsløb, men 10 – 15 løbere pr. gang har haft nogle rigtig hyggelige ture. Hvilket er flot.

Det første mørke træningsløb i Sødringholm var dog ramt af manglende deltagere. Kun 4 tændte lampen i den regnfulde skov. Om det skyldtes kraftig regn, afstand eller noget helt andet vides ikke, men mange gik glip af en fantastisk skov og en rigtig god bane.

Har man ikke prøvet natløb, er disse mørke træningsløb en god mulighed for at prøve det af med hjælp og vejledning. Så vidt vides gjorde kun enkelt brug af klubbens låne-pandelamper i år.



Mørke træningsløb i Linddale - Hyggelig stævneplads med bål



Mørke jule-træningsløb

Julemanden?

Divisionsmatch – Vi måtte se os slået af Herning til den afgørende match om op- og nedrykning, så vi løber i 2. division i 2026.

46 startende løbere fra klubben gjorde en flot indsats i Silkeborg Vesterskov, hvor kraftigt regnvejr blev en følgesvend for mange løbere. Men de 41 løbere fra Herning opnåede lidt bedre placeringer og fik dermed samlet 49 point mere end os.

Rent praktisk har det ikke indflydelse på hvilke løb man kan løbe i 2026. I kan stille til start i alle de åbne løb der afholdes. Det er kun en rangering af klubberne

Vi håber dog i 2026 at kunne samle mange deltagere til divisionsløbene, så vi kan give de andre klubber kamp til stregen. **HUSK** – divisionsløb er for alle uanset erfaring og niveau og det er hyggeligt. Traditionen tro var der kagemand, øl og sodavand til alle.



Bane 1 - divisionsmatch

Afholdte løb – På arrangørsiden har vi i efteråret afholdt 4 løb. Hadsundløbet, NJ-nat 1, NJ-nat 3 og efterårsstafetten.

Hadsundløbet – et af vores traditionsrige motionsløb der afholdes i samarbejde med Sportigan, Hadsund, blev afviklet fra torvet i Hadsund d. 4. september, og det var 33' gang det afholdtes. Deltager antallet nåede op på 260, så en fremgang i forhold til sidste år.

Endnu engang stillede rigtig mange op som hjælpere til afviklingen, hvilket vi er meget taknemmelige for.



Største deltagende hold – Hadsund Boldklub

NJ-nat 1 & NJ-nat 3 – Disse løb er en del af en serie på 4 natløb der afholdes under Nordjysk Orienterings Udvalg, bestående af de Nordjyske klubber. Alle kan deltage, men kun løbere fra en Nordjyskklub kan blive mester.

MFOK er godt repræsenteret til disse løb, men vi vil gerne have flere med næste år. De erfarne nat-løbere hjælper gerne nye med at komme i gang, hvis man har lyst at prøve. NJ-nat 1 blev afholdt i Alstrup krat og NJ-nat 3 i Uhrehøj/Myrhøj.



Forberedelsen er klar - vi venter på det bliver mørkt



Klar til start – eventyrlig fornemmelse i den mørke skov

Efterårsstafetten – Var i år tilbage efter vi sidste år afholdte den som midsommerstafet i juni. Linddale lagde terræn til, med stævneplads ved vandværket.

Denne stafet afvikles som Blom-stafet, hvilket betyder at alle 3 løbere på holdet løber samtidig. Når alle 3 er retur byttes kort indbyrdes og alle 3 løber igen. Dette gentages endnu engang og holdets tid slutter når alle 3 løbere er i mål.

Det giver en intens og sjov stemning og intet er afgjort før holdet er samlet i mål. Undervejs kan man endda være heldig at få spurt-præmie 🥳



Efterårsstafet - stævneplads



Efterårsstafet – taktik før start



DOF, ny direktør – I november tiltrådte Henrik Blaskjær som ny direktør for Dansk Orienterings forbund, som er vores hovedorganisation. Henrik har i mere end 10 år været en del af ledelsen i Dansk Sejlunion og er selv tidligere elitesejler og har opnået en OL-guldmedalje. Hans løbet orienteringsløb på motionsplan og hans søn er junior-landsholdsløber for OK Pan.



Henrik Blaskjær



Løb –

D. 3. januar starter vi traditionen tro med nytårsløbet. Denne gang i Thygeslund og Linddale med stævneplads ved Hadsund røklub.

D. 8. februar afholder vi Nordkredsens Venners Vinterlang i Hobro / Bramslev bakker. En unik mulighed for at løbe i det flotte naturområde, hvor der normalt ikke afholdes løb.

D. 19. april afholder vi DM-ultralang i Søttrup/Jenle, Blære hede og Aars skov. Et løb alle kan deltage i, men hvor vi også får brug for en del hjælpere til afviklingen.

D. 7. maj bliver Hadsund indtaget af løbeglade kvinder. Da dette er datoen for Beauté Pacifique Kvindeløbet.

D. 14. maj afholdes NJ-stafet

D. 11. juni afholdes Mariagerløbet

D. 3. september afholdes Hadsundløbet

D. 23. september afholdes NJ-nat 2

D. 7. november afholdes Efterårsstafetten

Træningsløb –

Der er planlagt 14 træningsløb til sæson 2026. Oversigt findes her [træningsløb](#).

Derudover kan man som medlem af MFOK gratis deltage i træningsløb hos Randers OK og Rold Skov OK.

Jubilæum – Mariager Fjord

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



Generalforsamling – Tirsdag d. 27. januar afholdes den årlige generalforsamling. Vi håber at se rigtig mange til denne vigtige begivenhed.

Bestyrelsen arbejder for at MFOK er en klub for alle, og det sociale fællesskab vægtes lige så højt som det sportslige. Generalforsamlingen er udgangs punket for det kommende års arbejde og her fundamtet for klubben skabes.

Indkaldelse udsendes særskilt via mail.



MFOK – bestyrelse 2025

I ønskes alle et fantastisk og glædeligt nytår

På klubbens vegne

Formand, Jørgen Østergaard