



Nyhedsbrev OK Syd oktober 2022

Hej alle,
Så fik vi taget et nyt klubbilledet med vores nye trøjer.



Vi vil i den forbindelse gerne rette en stor tak til vores to trøjesponsorer Danfoss og LINAK. To lokale virksomheder som velvilligt støtter op om lokale idrætsforeninger.



Desuden har Johnni og Benny fået Stark til at sponsorer halsedisser til OK Syd. Vi takker Stark for supporten ☺

Har man ikke fået udleveret en trøje eller halsedisse, så kontakt Michael T.



DM-hold



Vi kan nu alle puster ud efter et veloverstået DM Hold arrangement, hvor alt klappede på dagen selv vejret var med os ☀️.

Dejligt at se, at vi var kunne stille med 45 frivillige, der gerne bruger en weekend på klubben og orienteringssporten. Vi har kun fået rosende ord fra

forskellige klubber omkring kort, baner, stævneplads, resultatformidling og kiosk.

Danmarks bedste klub blev OK Pan, dernæst Silkeborg OK og på tredje pladsen Søllerød OK.

Tak til alle som kunne hjælpe på dagen og til dem som har været involveret op til stævnet 😊

Bemærk der ligger fine billeder på <https://oksyd.dk/arrangementer/2022/dm-hold.html> samt har der været en fin artikel i JydskeVestkysten omkring vores stævne.

Divisionsturnering 2022

Årets sidste divisionsmatch i 2. division blev sidst i september afviklet i Frederikshåb Plantage. 40 OK Syd løbere deltog og vi så rigtig godt ud i vores nye flotte trøjer. Samlet fik vi en anden plads i divisionen og det skyldes i høj grad den store tilslutning til vores to divisionsløb.

Næste år vil der være tre divisionsløb (efter planen) og kan vi stille med samme antal løbere på løbsdagene, så vil vi klare os godt igen 😊

2.division							
Klub		1.runde🏆		2.runde🏆		Slutstilling	
1 OK H.T.F.		8	683,5	8	603	16	1286,5
2 OK Syd		4	416	4	486	8	902
3 Faaborg OK		6	419	2	355	8	774
4 West/Esbjerg/Ribe		0	272,5	6	495	6	767,5
5 Svendborg/OPI		2	348	0	203	2	551

Voksentræning

Sydskredsens klubber afvikler hen over vinteren igen voksentræning, hvor man en lørdag tilbydes træning af erfarne orienteringstrænere. Vi har tilbudt at holde



en voksentræning i Gråsten skov i forbindelse med vores træningsløb.

Denne vinter afvikles tre tekniktræninger:

- Lørdag den 19. november 2022 i Vejle (Nørreskoven og Ulvedalen)
- Lørdag den 14. januar 2023 i Fåborg / Svanninge Bakker
- Lørdag den 25. februar 2023 i Gråsten

Klubben støtter alle som vil deltage med at betale for kurset. Se indbydelse sidst i dette nyhedsbrev.

Klubaftener og dag



Vi har planlagt tre klubaftener hen over vinteren. Vi starter onsdag 23 november hvor vi har inviteret Astrid Ank Jørgensen fra DOF til at komme og fortælle om forskellige træningsøvelser. Vi håber på stor opbakning så vi kan blive inspireret af nye træningsformer.

Sæt også kryds i kalenderen d. 18. januar til en klubaften.

Vi holder en klubdag lørdag 25. februar i forbindelse med vores

voksentræning. Hvis I har idéer til emner til klubaftener, så skriv gerne.

Der kommer indbydelse ud så man kan tilmelde sig.

Klub ture 2023

Vi er i gang med planlægning af klubture for 2023. Vi starter som sædvanligt sæsonen med Nordjysk 2-dages d. 10-11 marts med Blokhus, som er et natløb og Svinkløv om lørdagen og søndagen. Man kan godt deltage, selvom man ikke vil løbe natløb om fredagen.

Påskeløbene kommer i 2023 til at foregå omkring Viborg, hvor der løbes fra torsdag til lørdag.



Der kommer snart information ud omkring tilmelding til deltagelse og overnatning til disse ture.

Desuden arbejder vi videre en tur til det Jukola 2023. Vi informerer mere om de planlagte 2023 klubture på vores klubaften i november.

Løb

Oktober og november bliver også to måneder hvor vi vil afvikler tre sønderjyske mesterskaber. Vi starter d. 22. oktober, hvor Frede og Birger har lavet SM-stafet i Frøslev N. Vi har ikke løbet i Frøslev siden 2013 pga en voldsom storm, men nu har Bent, Peter og Bjarne tegnet den nordlige plantage igen.

Alle kan deltage i stafet, så kontakt Hanne for at høre nærmere eller tilmelding.

I november arrangerer OK HTF både SM-Nat og SM-lang.

SM-Nat holdes fredag d. 11. november i Arrild Ferieby

SM-lang holdes lørdag d. 26. november i Stursbøl.

Nye løbere kan også deltage på dagen og tilmeldes den bane man løber til træningsløb. Man deltager så ikke i SM, men kan stadig få en god oplevelse - også om natten.



Lørdag 17. december afholder i igen vores traditionelle Julehjerteløb i Aabenraa hvor mange sønderjyske løbere kommer og løber et sprintløb i byen. Michael & Helle styrer os sikkert igennem dette løb.

Vi afholdt vores 2022 klubmesterskab i Stensbæk og stort tillykke til alle klubmestre. Vi finder en lejlighed til at dele medaljer ud.

Resultat kan ses her:

<https://oksyd.dk/upload/2022/OK%20SYD%20Klubmesterskab%202022.pdf>

I 2023 prøver vi at holde klubmesterskab over flere træningsløb. Vi har ud fra terminslisten udpeget disse to løb som tællende til 2023 klubmesterskab:

- Lørdag 28 januar Als Nørreskov (Ulla & Peter)
- Lørdag 18 februar Kollund skov (Hans M. & Svend Erik)

Der kommer flere klubmesterskabsløb hen over 2023.



Nye medlemmer:



Denne gang siger vi velkommen til:

Louise som nu er godt i gang til vores træningsløb.



Her er Jan Elsborg, som er godt i gang med de mellemsvære baner til vores træningsløb.



Og Lasse Pedersen

Hvis I fremover møder dem ude i skoven, så byd jer endelig til, hvis der er brug for hjælp!

OK Syd byder alle hjerteligt velkommen i klubben 😊

Pbv.
John



Syd-kredsens teknik træning for voksne orienteringsløbere

Et tilbud for orienteringsløbere i alderen fra 17-90 år, der vil være bedre til at løbe orienteringsløb.

Teknik træning afholdes på lørdage i perioden november – marts.

Der tilbydes 2-3 teknik træninger hver vinter. Alle med mindst ét tema og træning af orienteringsmomenter.

Vi mødes kl. 9 – 16, og der skiftes mellem teori og øvelser i skoven.

Der er mulighed for at komme indendørs til omklædning, spisning og teoriundervisning.



Kurset afvikles på 3 niveauer. Man vælger selv niveau ved tilmelding.

- Let orientering
- Mellemsvær orientering
- Svær orientering

Syd-kredsens klubber afvikler teknik træning på skift. Denne vinter afvikles 3 teknik træninger:

- ☐ **Lørdag den 19. november 2022 i Vejle (Nørreskoven og Ulvedalen).**
- ☐ **lørdag den 14. januar 2023 i Fåborg / Svanninge Bakker**
- ☐ **lørdag den 25. februar 2023 i Gråsten**

Arrangøren sørger for kaffe og te hele dagen, - samt morgenbrød, men man medbringer selv sin frokost.

Indbydelse og tilmelding via O-service. Der betales et mindre gebyr for deltagelse.



Hilsen fra orienteringsklubberne i Sydkreds

