



Nyhedsbrev – OK HTF

JANUARY 26, 2019

ÅRGANG 57, NUMMER 2

DOF Akademiet 2019

HTF havde 4 klubmedlemmer med på DOF Akademiet i Ringe på Fyn den 12. januar 2019. Her er lidt feedback fra 2 af deltagerne.



Dansk Orienterings-Forbund (DOF)'s kursusdag den 12. januar, deltog jeg i kurset: Kommunikation, pressemeddelelser og Facebook.

Kurset var opdelt i 2 moduler, hvor formiddagen handlede om generel kommunikation og især den gode pressemeddelelse. Om eftermiddagen var fokus på Facebook og især brug af begivenheder.

Begge moduler blev ledet af dygtige og professionelle oplægsholdere.

Jeg kom hjem med hovedet og computeren fyldt med gode fif og nyttig viden.

Jeg vil fremover forsøge at optimere især på Facebookdelen.

Orienteringsklubben har en Facebookgruppe

https://www.facebook.com/groups/544037729024481/?ref=group_browse_new

Her skal man være medlem for at kunne se opslagene. Opslag i en gruppe ses som interne, som f.eks. et opslag på en opslagstavle i et klubhus.

Her kan man skrive beskeder til hinanden om f.eks. køreløjlighed til træningsløb ect.

Der kan selvfølgelig også deles billeder fra løb og begivenheder.

Klubben har også en side: <https://www.facebook.com/okhtf/>

Det er klubbens officielle side og ansigt ud ad til. En side kan alle se.

På siden lægger administratorerne indlæg fra arrangementer mv., samt oprettet begivenheder til f.eks. påskeløbet og Dammen Rundt.

For at flest muligt ser opslagene, vil det være en stor hjælp, hvis I som medlemmer liker og kommenterer på opslagene. Facebooks algoritme reagerer nemlig ved at sprede opslagene jo mere aktivitet der er på dem.

Når der er god aktivitet på en Facebookside, er det en meget effektiv måde for klubben at blive synlig på. Facebooksiden integreres i klubben nye hjemmeside.

/Ulla Arreborg



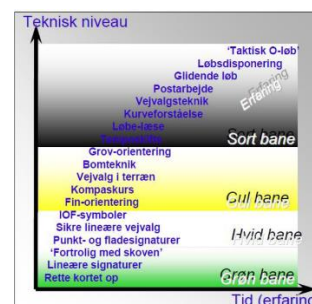
Gode baner for de yngste og ældste



Den 12. januar afholdt Dansk Orienterings-Forbund deres uddannelsesdag i Midtfyns Fritidscenter i Ringe, det såkaldte DOF Akademi, hvor ca. 70 kursister og instruktører fra mere end 20 forskellige klubber deltog på dagen, der bød på 5 forskellige kurser indenfor f.eks. Stævneledelse, O-service, Banelægning, Kommunikation og Korttegning, det sidstnævnte kursus blev desværre aflyst på grund af for ringe tilslutning.

Da jeg ikke har haft børn, der interesserede sig for orienteringsløb, så mangler jeg specifik viden om i hvilket omfang de enkelte banekategoriens sværhedsgrader matcher de yngste o-løberes forventede evner og færdigheder, sådan som det er beskrevet i nedenstående figur.

Erfaringskurve der viser banekategorier baseret på forventede evner og færdigheder i relation til alder og teknisk udvikling



Derfor meldte jeg mig til kurset med titlen "Gode baner for de yngste og ældste", hvor Bo Konring fra Søllerød OK, fokuserede på "banelægningsmetodik" og "det gode håndværk" i forbindelse med design og afvikling af Grøn, Hvid, Gul og Blå baner baseret på nedenstående beskrivelse af bane sværhedsgraderne i DOFs "Reglement 2019" § 3.12.1.



Grøn	<p>Begynder</p> <p>Starten skal være placeret på en tydelig vej eller god sti. Første post skal være placeret længere fremme af samme vej eller sti. Der må ikke benyttes forskudt startpunkt.</p> <p>Delstrækkene imellem posterne skal følge vej eller sti. Kan dette ikke opfyldes, skal det oplyses i instruktionen, og den tvungne rute vises på kortet og afmærkes i terrænet. Et delstræk må højst indeholde ét vejvalg og fra 1 til 3 orienteringsmønter. Alle væsentlige retningskift skal ske ved posterne.</p> <p>Posterne placeres på sti og vej. Posterne skal være synlige på afstand og placeres, så de naturligt leder deltagerne i den rigtige retning ved fraløbet.</p>
Hvid	<p>Let</p> <p>Starten skal være placeret på tydelig vej eller god sti. Der må kun være ét lineært vejvalg til første post. Der må kun benyttes forskudt startpunkt, hvis dette er synligt fra kortudleveringen.</p> <p>Delstrækkene imellem posterne bør indeholde 1 til 2 vejvalg, hvoraf mindst et skal følge vej eller god sti. Kan dette ikke opfyldes for dette vejvalg, skal det oplyses i instruktionen, og den tvungne rute vises på kortet og afmærkes i terrænet. Dette vejvalg skal uden videre kunne ses og følges af den rutinerede deltager. Det alternative vejvalg kan følge andre lineære terrængenstande såfremt der er god fremkommelighed langs disse.</p> <p>Posterne placeres synlige fra sti og vej. Posterne skal være afgrænsede af tydelige opfang både før og efter posten.</p>
Gul	<p>Mellemsvær</p> <p>Delstrækkene skal indeholde flere vejvalg, hvoraf mindst et skal følge genkendelige ledelinjer i terrænet. Dette bør ikke være det hurtigste.</p> <p>Posterne placeres på eller ved tydelige terrængenstande, med mindre opfang før og tydelige opfang bag postene. Fra sidste sikre lineære udgangspunkt må der højst være et kort stræk ind til posten.</p>

Blå**Svær**

Banerne lægges i samme terræntype og efter samme retningslinjer som baner med betegnelsen "svær/sort", dog skal følgende undgås: voldsomt kuperet terræn og svært fremkommeligt terræn, herunder terræn med brede og/eller dybe grøfter uden spang eller anden passagemulighed.

De beskrevne baners sværhedsgrader gælder entydigt for baner ved åbne løb, men kan i mere eller mindre omfang implementeres ved planlægning af baner til træningsløb, således at løbere med forskellig alder og færdigheder får udfordringer men også gode oplevelser.

Bane Lysegrøn-Børnebane og Bane Sort-Svær, blev ikke behandlet.

I forbindelse med gennemgangen af de enkelte baners sværhedsgrader, viste Bo Konring nogle eksempler på baner fra åbne løb, hvor vi analyserede og diskuterede, hvorvidt banerne levede op til de respektive bane sværhedskrav, f.eks. hvad angår placering af starten, antal vejvalg, antal momenter, ledelinier, opfang m.m. Generelt var der god overensstemmelse. I de tilfælde hvor der var afvigelser, hang det ofte sammen med terrænets beskaffenhed.

Specielt i relation til Bane Blå-Svær var der meget diskussion omkring definitionen af de terrænformer der skal undgås, f.eks. hvor kuperet må terrænet være, hvor svært fremkommeligt må terrænet være og hvor brede og/eller dybe må grøfterne være. Konklusionen blev, at det var svært at give et entydigt svar, men at det i nogen grad afhang af hvorvidt det var en D/H70 eller en D/H90 bane.

Sidst men ikke mindst diskuterede vi betydningen af "det gode håndværk" eller rettere "manglende håndværk" som f.eks. omfatter:

- de tilfælde hvor stier er dækket af delstræks linjer.
- hvor postcirkel og eller postnummer dækker vigtige detaljer eller opfang omkring postplaceringen.
- de tilfælde hvor posten er placeret i områder med kortfejl (manglende rekognoscering og banekontrol).
- de tilfælde hvor der anvendes putteposter.

Til sidst vil jeg benytte lejligheden til absolut at anbefale kurset, det var et rigtig fint og veldisponeret, men omfattende kursusoplæg. Bo Konring er en fremragende og inspirerende forelæser med styr på agendaen og den røde tråd fra start til slut. På trods af stor diskussionslyst nåede vi hele vejen igennem på den afsatte tid.

Tak til Bo.

Peter Sølling

Påske klubtur 2019

Som tidligere meldt ud, så arrangerer klubben fælles overnatning og hygge til påskeløbet i 2019, hvilket foregår i Holstebro og omegn. Klubturen går til Holstebro vandrehjem og på nuværende tidspunkt er der tilmeldt 38 fra klubben. Så der er stadig plads til flere af Jer. Husk klubben betaler startafgiften til påskeløbet. Tilmelding skal stadig ske til larsklogborg@hotmail.com, se tidligere udsendte mail omkring priser og muligheder. **Der er sidste tilmeldingsfrist den 15. februar 2019**

Lars Klogborg





Biathlon stævne den 24. marts 2019

Klubben afholder Biathlon stævne den 24. marts 2019, ved Søgård kaserne. Naboklubberne bliver inviteret. Indbydelse tilgår hurtigst muligt.

Mona L. Rasmussen

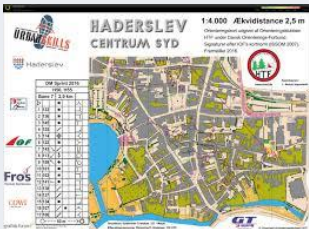


Hjemmeside

Første version af vores nye hjemmeside bliver præsenteret for Christian Schrøder, Ulla Arreborg, Jens Andersen og Lars Klogborg, den 30. januar 2019. Vi håber at vores nye hjemmeside er oppe at køre kort tid herefter. Det har krævet meget forberedelse og har derfor taget lidt lang tid. Når siden kommer op at køre, er det selvfølgelig ikke fuldt opdateret, men vi håber alle bliver glade for den kommende nye hjemmeside og vi vil løbende opdatere den.

Sprint kort Haderslev by

Sprint kortet over Haderslev by er blevet revideret af Gediminas Trimakas fra Litauen, så det opfylder WOC 2020 normen og vi har som klub lovet at lavet et træningsstævne til WOC 2020, i oktober 2019 i Haderslev by. Det har været gratis for klubben af få kortet lavet og det ligger nu i vores Dropbox. Vi takker WOC stævneledelsen for hjælpen.



Klubmestre 2019

Det er følgende stævner der tæller til vores klubmesterskaber i 2019.

SM Sprint 8. maj 2019 Gråsten By
Grænsedysten 30. maj 2019 Søgård
SM Lang 22. juni 2019 Als Nørreskov

Vinderen er det bedste i hver klasse ud af minimum 2 stævner.

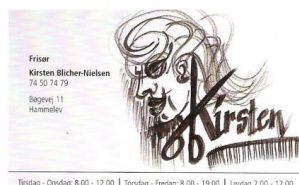
Indlæg til nyhedsbrevene

Husk alle medlemmer er meget velkommen til at sende indlæg til nyhedsbrevene. Det gøres til formand@okhtf.dk.



Orienteringsklubben OK HTF

Medlem af DOF



SKODA HADERSLEV
Centrum Biler Tlf. 74523323
VI ER TIL AT HANDLE MED !!
www.nottelmann.dk

