

# SOK-NYHEDSBREV NOVEMBER 2020

I Silkeborg orienteringsklub, har der været ganske fin aktivitet hen over sommer og efterår. De åbne træningsløb været en succes. Det tiltaler mange at man kan løbe en tur i skoven når det passer ind, og måske endda få flere orienteringsture i løbet af en uge. Det har således betydet, at mange af klubbens medlemmer har fået løbet rigtig meget i skoven med kort og kompas. Vi har skovtilladelser til de åbne løb året ud, så benyt jer af muligheden.

Det er måske ekstra tiltrængt fordi vi nu er stødt ind i et forsamlingsloft på 10 personer igen. Det sætter en dæmper på rigtig mange ting, og må indtænkes i vores aktiviteter. Det har størst betydning for senioraktiviteterne, hvor tirsdagstræningen for seniorerne, der ellers er planlagt med natløb hen over vinteren, er aflyst indtil forsamlingsloftet hæves igen. Det samme gælder for Vintergymnastikken som lige nåede at blive gennemført to gange, inden det også er sat på stand by.

I dette nyhedsbrev er der Nyt fra forskellige udvalg - og derefter lidt gode historier fra klubbens virke hen over sommeren og efteråret.

## Huset.

Der gælder fortsat de retningslinjer, som vi har haft siden huset åbnede, dog med forsamlingsloft på 10 personer. Således 'genudsendes' retningslinjerne for brug af klubhuset her:

Vi er rigtig mange der benytter huset igennem ugen. Vi må alle tage os af den løbende rengøring af kontaktpunkter, som f.eks. dørhåndtag og stolearm læn, og kontaktflader som borde, dørkanter og gelændere. Den ugentlige rengøring kan ikke løse denne daglige opgave. Der står en kurv med de nødvendige midler til aftørring og desinfektion i hvert lokale. Der forventes således at hver brugergruppe, som den sidste del af deres aktivitet inden huset forlades, gennemfører en rengøring af alle de kontaktpunkter og flader man har berørt. Husk også at stable stolene så rengøringen lettes.

## Fra ungdomsafdelingen

### Efterårssæson 2020

Efterårssæsonen er slut. Børne- og minitræning holder vinterpause, og ungdomstræningen står nu på natløb de næste ca. 5 måneder. Bortset fra startvanskeligheder på grund af Corona, har det været en forrygende efterårssæson med meget stor tilslutning til minitræningen og god tilslutning til vores nye koncept - børnetræning. Tilslutningen til ungdomstræningen har desværre været knap så stor - bl.a. fordi en del af de yngste løbere deltog i børnetræningen. Men intet er så skidt, at det ikke er godt for noget - en lille flok kan noget på det sociale plan.

### Vintersæson 2020 og Corona

I skrivende stund er der ikke sket ændringer i forsamlingsloftet for børne- og ungdomsidræt. Det vil sige, at vi fortsætter ungdomstræningen som planlagt. De børn, som ikke kan eller vil løbe natløb alene, skal fortsat meget gerne have en forælder/voksen med som "skygge". Men de forældre, som selv plejer at løbe en bane, eller som hverken selv løber eller skal følges med deres børn på banen, må desværre blive i bilen eller gå en tur på egen hånd. Inden for de nuværende regler kan vi desværre ikke have andre voksne end trænere og "skygger" til stede omkring start og mål.

### **Mini-, børne- og ungdomstræning i dagslys**

Forhåbentlig vil både mini-, børne- og ungdomstrænerne i løbet af vintersæsonen kunne tilbyde et par træninger i dagslys i en weekend. Der vil komme særskilte oplysninger om disse arrangementer på Facebook og hjemmesiden. Ungdomsafdelingens arrangement den 14. november er desværre aflyst.

### **Børne- og ungdoms-vinter-weekend-tur med forældre**

Ungdomsudvalget har booket Ålbæk Idrætscenter i weekenden den 15-17. januar 2021. Så sæt et stort X i kalenderen. På grund af Corona, er alting naturligvis meget usikkert, så vi kommer til at følge situationen.

Vi håber rigtig meget, at vi kan komme af sted til de spændende nordjyske terræner.

### **Klubtur til Sverige**

Vi har også booket overnatning i Åhus i Sverige i pinsen, den 21-24 maj 2021. Denne tur er for hele klubben, så sæt også et stort X i kalenderen her.

Vi håber på at alt er ved det gamle inden maj, så vi alle kan få lov at komme afsted.



*Årets store ungdomsbegivenhed - ungdomsklubmesterskabet - blev afholdt i Vejlsø d 15 september. Børn, unge og voksne fik en tur i skoven som til en rigtig konkurrence med startbokse, publikumspassage, mål, tidstagning og resultatliste. Til slut kunne vi kåre Magnus, Marius, Ellen, Matilde, Mattias, Emil, Leah og Sigrid som årets ungdomsklubmestre. Stort tillykke*



### **Kort nyt fra kortudvalget**

Klubbens korttegnere har også i andet halvdel af 2020 været flittige i skoven og ved computeren. Nye versioner af flere af klubbens kort er lagt på hjemmesiden. Husk med mellemrum at tjekke om du bruger nyeste version til dit arrangement.

Tema for efterårets korttegnermøde i klubben var brugen af GPS i forbindelse med rekognoscering i skoven. Det er ikke så let, som det lyder. Der kan både anvendes

mobiltelefon og Garmin-GPS, men du skal have den rigtige (ældre!) model. I skoven skal du ikke gå for hurtigt og kortvarige stop ved retnings skift er nødvendigt.

Vi afvikler to lokale kurser i korttegning i klubhuset i dette efterår. Midt i oktober havde vi OCAD-kursus for let-øvede med 6 deltagere plus Jens Børsting på en Skype-forbindelse fra et solbeskinnert Texas. Omkring 1. december afvikler vi kursus for begyndere og lidt øvede i rekognoscering og rentegning i OCAD. Naboklubber er også indbudt til at deltage.

## Arrangementsudvalget

### Planlægning med forbehold

Opgaverne for arrangementsudvalget spænder vidt - vi arrangerer både klubfester, klubbture, bestiller bus til divisionsmatch, finder stævneledere og banelæggere til de orienteringsstævner klubben arrangerer og meget andet. Alt dette varetages af 4 modne kvinder! Udvalget har oplevet at rigtig meget af planlægningen enten er endt med aflysninger eller at arrangementerne bliver udskudt et år.

### Hvad er i støbeskeen til næste år, som vi forsigtigt kan se frem til:

12-14 marts er der Nordjysk 2-dages i Rold skov. Da det er indenfor køreafstand, bliver der ikke arrangeret klubbetur med overnatning

Påskeløb på Rømø blev jo aflyst i år, men udskudt til næste år, og der arrangeres klubbetur med overnatning på Rømø, mere om det senere.

Hvis vi ser på vores egne arrangementer, bærer kalenderen for 2021 præg af, at der blev aflyst rigtig mange ting i 2020, som er blevet udskudt et år. Forhåbentlig kan det gennemføres til næste år hvor der igen bliver brug for hjælpere.

- D 11. marts er der Natugle i Hårup sande, det som blev aflyst med dags varsel i år
- maj er der Julsø Ultra, det lange trailløb rundt om Julsø
- 9. maj har vi Gudenådysten i Sønderskoven V.
- 1-5. september afholder vi YACS - EM i adventure race, med Challenge og Fighter lørdag d 4. september.
- 10 oktober er der Løvfaldsløb

Hvis vi kigger lidt længere frem imod 2022 står vi for både Påskeløb 14-16 april og DM-mellem d 27 august, så der er nok at glæde sig til.

## Gode oplevelser i løbet af sommeren og efteråret.

De Åbne orienteringsløb, som har fortsat hen over foråret og sommeren har været en stor succes, og mange har været glade for at kunne komme i skoven med kort og kompas. Alligevel har der måske været en del, der var 'sultne' efter at komme ud og konkurrere til åbne stævner, og sommeren bød på enkelte stævner og konkurrencer, der blev tilpasset så de alligevel kunne afvikles.

Der var bl.a. en god flok SOK'er, der drog til Læsø 3-dages i juli, med spændende ture i klitplantagen og fælles grillarrangement med passende corona-inddelinger og generel god feriestemning på øen, hvor de fleste fra klubben boede på campingpladsen.



I august indbød PAN og Horsens OK til JWOC-revanche i form af JFM-sprint i Lyseng og JFM-langdistance i Velling-Snabegård. Det var en varm omgang men spændende terræner og en mindre medaljeregning til SOK, Bl.a. hele 10 til vores ungdomsløbere.

Det var rigtig fint at få mulighed for at løbe i de terræner hvor vi havde været arrangører sidste år.

Det lykkedes også at afvikle flere mesterskaber, både DM-sprint og DM-mellem på Sjælland og DM-Lang ved Aabenraa, hvor der var god deltagelse fra SOK, og igen med virkelig mange fine resultater.

Bl.a. vandt Elias bronze i H20 ved DM-Lang

## SOK Multisport Adventurerace

SOK skulle have afholdt EM i adventurerace i år, men det var ikke muligt og i stedet blev der afholdt et rigtig fint Adventurestævne på sletten, for Fighter og Challenge-distancerne. Områdets mange muligheder blev udnyttet, med klatring på tværs af de stejle kløfter, kano, græskælk og MTB og O-løb i bakkerne. Som altid var der fint humør blandt både deltagere og hjælpere, trods til tider ganske heftige regnbyger.





*Som følge af forsamlingsloftet, var det ikke muligt at have tilskuere på stævnepladsen. I stedet sørgede Jens og Keld for livestreaming under hele løbet, og kunne samtidig teste udstyr og form af inden Adventurerace-EM næste år.*

## Løvfaldsløbet

Vores gode Løvfaldsløb blev så en af de få orienteringskonkurrencer, der blev gennemført i 2020. Det skete på initiativ fra **Anker som beretter**:

Løvfaldsløbet 2020 var oprindeligt fravalgt da vi skulle have arrangeret Adventurace EM. Der var dog planer om et MTBO Løvfaldsløb, Da AR-EM blev aflyst og da det har været lidt tyndt med stævner i år, foreslog jeg at vi alligevel arrangerede Løvfaldsløb 2020. Jeg fik Laurits med på ideen som banelægger til Fod-O og Peter Poulsen havde på forhånd sagt ja til at laver baner til MTBO.

Jeg havde håbet at vi kunne lave samlet start med baner a'la Blodslitet, men efterhånden som stævnedagen nærmede sig, udviklede Coronasituationen sig i en uheldig retning, så vi endte med individuel start. De tilmeldte blev fordelt i startgrupper med fri starttid så der var højst 40 startende per halve time til fod-O. Da der ikke var så mange deltagere til MTBO, blev der lavet en almindelige startliste med fast starttid.

Målet var placeret ved Østre Bad og de 2 starter var placeret tæt rundt omkring søen. Det var en lille sluttet flok på 12-15 personer til at hjælpe med at afvikle både fod-o og MTB-O. Der var mange deltagere på den usandsynlig smukke efterårsdag. Hele 258 fod-orienteringsløbere havde fundet vej til Silkeborg og ikke mindre end 85 MTB-O kørere var tilmeldt. Men pga fordelingen af deltagerne på startgrupper forløb både start, mål og beregning uden pres og der var ingen stress på nogen steder også selvom vi var få til at afvikle stævnet.

Selv om der ikke var en rigtig stævneplads sad mange deltagere alligevel kortvarigt på stole og nød den fine efterårsdag. Pga Coronasituationen var der ingen kiosk. Til gengæld fik kaffevognen ved søbadet lidt ekstra kunder.

Alt i alt en rigtig fin dag med glade løbere i skoven og ros til banlæggerne og arrangementet i det hele taget.

## SOK'er på tur (en måske lidt mere hemmelig aktivitet i SOK)

Hver tirsdag formiddag - stort set året rundt - kører en flok garvede SOK'er på Mountainbiketour i Silkeborgs omegn. Det er en løst organiseret flok, og åben for alle klubbens medlemmer, som har tid, lyst og mulighed for en MTB-tur i skoven. Det er sjældent besluttet på forhånd, hvor turen skal gå hen. Til gengæld rummer gruppen solid erfaring i hvordan en god tur kan skrues sammen, så der er variation både på den enkelte tur og fra uge til uge.

Nogle gange køres på sporerne i Vesterskoven, Nordskoven eller Haarup Sande som en del af turen, men de fleste gange køres blot ud på tur for at opleve og nyde landskabet fx ved Sindbjerg-Stoubjerg eller Funder Ådal. Det er altid en god tur, hvor der ofte bliver gået til den, men hvor der altid er plads til at samle op og få alle med.

Der køres et par timer og typisk 20-25 km og turen afsluttes traditionelt med en øl ved klubhuset hvor verdenssituationen lige klares, inden de fleste skal hjemad til en velfortjent frokost efter dagens aktivitet.

Se her [Orest's video fra tirsdagens tur til Slåens sø og Sønderskoven](#)



*På en diset men smuk efterårsdag i september ledte turen til trolden ved Silkeborg bad*