

## MARIAGER FJORD ORIENTERINGSKLUB

Indbyder til fortsatte introduktionsarrangementer i efteråret 2009.✓

Du møder bare op i et par løbesko.✓

Du kommer bare de gange hvor du kan.✓

Vi skal nok sørge for at du bliver opdateret.✓

Tilbuddet retter sig til både børn og voksne.✓

Der vil være unge og voksne hjælpetrænere til at hjælpe dig hver gang.✓

Kort og kompas låner du af klubben.✓

Væske og frugt efter hver træning.✓

Opstart og træning igen fra tirsdag d. 18. august.✓

**Pris:** gratis

**Hvor:** vi mødes hver gang ved hovedindgangen til Hobro stadion på Amerikavej.  
kl. 17.30 til ca. kl. 19.00

**Hvornår:**

Hver tirsdag med start fra tirsdag den 18. august.

## Værd at vide om klubben

### MARIAGER FJORD ORIENTERINGSKLUB

blev startet i 1986 og har i dag godt 100 medlemmer fordelt på børn, unge og voksne.

Orienteringsklubben afholder eller arrangerer et til flere løb næsten hver måned året rundt.

Ud over træningsløbene arrangerer/deltager klubben hvert år i:

Divisionsturneringen, orienteringsstævner, træningsmesterskabet, motionsløb, vintertræning, motionscenter, supercup, fælles klubbture til ind- og udland, ungdomskurser, sommerlejre, klubkalender m.m.m.

Sportsligt ligger Mariager Fjord Orienteringsklub i 2. division og klubbens løbere henter også hvert år medaljer hjem fra diverse Danmarksmesterskaber.

Kontingentet pr. år er 200 kr. for unge under 21 år og 350 kr. for voksne.

For kontingentet får du: gratis træningsløb, gratis divisionsløb, som ungdomsløber gratis stævner, tilskud til løbetøj, kørselsgodtgørelse m.m.

*" Det bedste ved orientering, er at komme ud i naturen, og så selvfølgelig udfordringen ved at finde posterne."*

Se mere på Klubbens hjemmeside:

[www.mariagerfjordok.dk](http://www.mariagerfjordok.dk)

e-mail: [mariager.ok@city.dk](mailto:mariager.ok@city.dk)

Kontakter:

Bjarne Hoffmann, træner. Tlf. nr. 2147 5277.

Jørn Blom, koordinator. Tlf. nr. 9854 1711.

Kirsten Nielsen, ungdomskontakt.

Tlf. nr. 9854 1801

Keld Østergaard, voksenkontakt. Tlf. nr. 9854 1701

# ORIENTERING



## SUNDT, SJOVT, SEJT!

Ingen anden sport kombinerer natur og motion på samme måde som orientering. Du kommer ud - og ind - i skoven. Du kan løbe kort eller langt. Du kan altid få en bane, der passer til dit niveau. Du kan komme til introduktion "hver TORSDAG"

EN UNIK KOMBINATION AF  
MOTION OG NATUROPLEVELSER

# HVAD ER ORIENTERING ?

Ingen anden sport kombinerer naturoplevelse og motion på samme måde som Orientering.



**ORIENTERING ER FOR HELE FAMILIEN – BÅDE DIG OG DIT BARN PÅ ÉN GANG**

Du kommer ud i skoven, langt væk fra idrætshallernes neonlys og obligatoriske grill-duft. Du kan løbe kort eller langt. Du kan altid få en bane der passer til dit niveau.

## Hvad går det ud på

Kort fortalt drejer orientering sig om at finde en række poster i en given rækkefølge.

Princippet er det samme som en skattejagt til en børnefødselsdag. Dog skal der ikke svares på spørgsmål eller løses praktiske opgaver ved posterne. Derimod ”klikker” man posten med en computerchip, som udleveres ved starten.



**ORIENTERING ER OGSÅ KONKURRENCE I NATUR**

Chip'en viser, at løberen har været ved posterne i den rigtige rækkefølge og giver desuden mellemtider for hver post samt naturligvis en sluttid.

Den der har været hurtigst er vinder.

Men at kunne løbe stærkt er ikke nødvendigvis det samme som at kunne finde den bedste og hurtigste vej fra post til post.



**ORIENTERING ER EN SPORT FOR LIVET – UANSET ALDER**

## Om at komme i gang

For at prøve orientering behøver du ikke andet end et par gode løbesko. Kompasser er godt, men ikke nødvendigt som begynder. Du kan nu komme til et introduktionsarrangement, der retter sig mod begyndere. Banerne findes i mange varianter fra de helt lette til de mere krævende. Du bestemmer selv hvornår du ønsker at skifte sværhedsgrad.



**MAN BLIVER FRISK AF EN TUR I SKOVEN**

## Om at finde vej

Alle kan finde vej. Når vi kører bil, kigger vi på et kort for at finde en by eller en gade. Når vi er i lufthavnen eller i et indkøbscenter kigger vi på oversigtstavlen, så vi kan finde hen til det sted vi skal være.



**BÅDE FOR DRENGE OG PIGER**

Orientering er egentlig kun en specialisering af det, vi allerede gør i hverdagen. Alt efter, hvor konkurrenceminded du er, kan du lægge et større eller mindre tidspres på dig selv.

Men naturoplevelsen og glæden ved at lykkes er fælles for alle orienteringsløbere.

## Om at læse kort

Et orienteringskort kan se kryptisk ud for en begynder.

Men der er logik i det.

Alt, der er blåt er vand (søer, moser, bække og åer).

Alt, der er sort er stier og veje – jo tykkere streg, jo større vej.

Alt, der er grønt markerer skov – jo mørkere grønt, jo tættere er bevoksningen. Alt

der er brunt er højdekurver, der viser hvor naturen går op og ned og hvor stejlt der er – jo flere brune kurver, jo stejlere er det.



**ORIENTERING ER KON-CENTRERET MOTION**

## Om at løbe vild

Både børn og voksne kan have en frygt for at ”løbe vild” eller blive væk i skoven. Men der er ingen orienteringsløbere, der er blevet væk. Heller ikke begyndere.



**ER JEG MON PÅ RETTE VEJ?**

Der er altid andre løbere i skoven og der er altid en bane, der passer til dit niveau.

Det kan godt være, at du ikke rammer posterne helt så præcist som du ønsker. Det kaldes at ”bomme” og det sker for alle – også dem der er verdensmestre i orienteringsløb. Det svarer lidt til at skyde forbi målet i fodbold eller ramme ved siden af hullet på golfbanen.