

**August 2023**

# Nyhedsbrev Odense Orienteringsklub



## Rigtig god sommer

Vi håber at alle medlemmer af Odense Orienteringsklub har haft en rigtig god sommer, og nu er klar til en ny sæson i klubben. Vigtigt at huske at den første træningsgang for unge og voksne er den 10/8 kl 17.30-19 på Odense Havn.

Dagens træning består af svømning, MTBO og fod-O (sprint). Hvis du kun har lyst til f.eks. MTBO og Fod-O eller kun en MTBO, er du også velkommen til det.

Mødested: Odense Havnebad – 55.4071, 10.3826. Tid: 10. august 2023 kl. 17.30-19. Stævneplads er ved trapperne lige øst for havnebadet. Det er også her, at der er skiftezone og start og mål på såvel svømning, MTBO og fod-O.

- Svømning – Ja – længde, fra en dukkert til 150 meter (kan nemt afkortes)
- MTBO: Bane 1. ca. 7,5 km. Bane 2. ca. 5 km.
- Fod-O: Bane 1. ca. 3 km. Bane 2. ca. 2 km.

Se flere oplysninger på <https://odense-ok.dk/o-triatlon-torsdag-d-10-august-2023/>

## Divisionsturneringen 2023

Det aller vigtigste er lige nu at der den 3/9 er Divisionsmatch i Gråsten i Sydjylland.

Her skal hele klubben afsted. Der bliver booket en bus og så er det ellers bare afsted og give den max gas.

Vi har en rigtig fin 1. plads fra foråret som vi gerne skulle have forsvaret!

Alle kan bruges: Ældre, børn og unge, mænd og kvinder, piger og drenge. Så om ikke andet så er det den her søndag, at du skal med ud og løbe. Og hvis det bare går rimeligt her så skal vi afsted igen den 8/10! Tilmelding via [o-service](#).

## Sommerhilsen fra Slovenien

Familien Sigvard har lavet en fin lille fortælling fra deres oplevelser med o-løb i Slovenien i sommerferien. Klik her: <https://odense-ok.dk/sommerhilsen-fra-slovenien/>.

## Fjordens dag

Søndag 10.9. er det Fjordens dag. Klubben har som altid en stand på Stige Ø, og det er muligt at tage børn og børnebørn med derud, hvor man kan gå/løbe en tur i det dejlige område. Se hele programmet på: <https://skibhusgaarden.dk/program-fjordens-dag/>

## Faaborg 3 dages

1 løb: torsdag den 17. august i Svanninge Bjerge  
Mødested og parkering: Nord for Rest. Skovlyst, Odensevej 169, Faaborg

2 løb: torsdag den 24. august i Sollerup Skov.  
Mødested og parkering: Mødested: Sollerupgård, Sollerupvej 24, 5600 Faaborg

3 løb: torsdag den 31. august i Haastrup Bjerge  
Mødested: Haastrup Kirke, Pilekrogen 5, 5600 Faaborg

Flere oplysninger: <https://odense-ok.dk/wp-content/uploads/2023/06/Indbydelse-til-Faaborg-3-dages-2023.pdf>

## Kommende aktiviteter

Den 10/8 Første trænings gang for ungdom og voksne

Den 17/8 Fåborg tre dages i Svanninge

Den 19/8 JFM i Stafet i Frederikshåb (Husk Fyn Stafet)

Den 20/8 JFM Lang i Gyttegaard

Den 24/8 Fåborg tre dages i Sollerup

Den 26/8 DM Mellem i Gribskov

Den 31/8 Fåborg tre dages i Håstrup

Den 3/9 Divisionsturnering i Gråsten

Den 9/9 DM i Stafet i Brahetrolleborg

Den 10/9 Fjordens Dag

Den 10/9 DM Lang i Rosenvold

Den 8/10 Hold DM i Brodingbjerg

## JFM stafet, JFM Lang, DM Mellem, DM Stafet og DM Lang

Den 19. og 20 august afvikles der JFM i Stafet i Frederikshåb og JFM Lang i Gyttegård.

Tilmelding via o-service, og husk du skal vælge "Fyn Stafet", når du skal tilmelde dig til stafetten. Bare meld dig til. Så får vi det til at passe sammen holdmæssigt når vi nærmer os.

Den 26/8 er der DM Mellem i Gribskov. Tilmelding via o-service.

Og den 9. og 10. september er der DM i Stafet i Brahetrolleborg og DM Lang i Rosenvold. Tilmelding via o-service, husk at du skal vælge "Fyn Stafet", når du skal tilmelde dig til stafet.

## Husk at checke for flåter

I alle de år, vi orienteringsløbere har færdes i skovene, har der været flåter og dermed risiko for infektion af enten borelia eller TBE (Tick Borne Encephalitis) Der giver infektion i hjernen og centralnervesystemet.

Der er ingen behandling af TBE, i modsætning til borelia-infektion, der kan behandles med antibiotika.

Der har været stor medieopmærksomhed omkring TBE-vaccine, til dem der færdes i skovene, hvilket har resulteret i stor efterspørgsel på vaccine. SSI (Statens Serum Institut) mener det stadig er en meget sjælden sygdom i DK, og der er kun fundet ganske få tilfælde, under 10/år primært på Bornholm og i Nordsjælland. Desuden er der ganske få, der er blevet alvorligt syge af TBE. Der er flere der er blevet smittet af borelia-infektion overført fra flåter.

Odense Orienteringsklub ser som en privat sag, om man ønsker TBE-vaccinen. Men opfordrer til, at man ikke lader sig skræmme og begrænses i udøvelsen af vores sport. Søg information

og følg rådene om forholdsregler.

### Forebyggelse og forholdsregler:

Hvis du skal ud i skoven og færdes udenfor stierne, så tag tøj på der dækker det meste af kroppen.

Tjek regelmæssigt din egen og din families kroppe for flåter.

Finder du en flåt, så fjern den så hurtigt som muligt.

Hav udstyr parat: pincet eller flåttang og aseptisk middel med, så du kan fjerne flåten og rense huden, så snart den opdages.

Vær opmærksom på om der opstår influenza lignede symptomer dagene efter turen i skoven, muskelsmerter, hovedpine, træthed og feber. Søg evt. læge.

<https://www.dr.dk/nyheder/indland/det-er-ude-af-proportioner-med-hvad-den-ne-sygdom-fortjener-alt-mange>

<https://www.dr.dk/nyheder/indland/saerligt-farlig-flaat-virus-breder-sig-i-danmark-saadan-beskytter-du-dig-bedst-mod>

## **Odense Orienteringsklub på Facebook**

Odense Orienteringsklub har en Facebook side, hvor vi poster alle de relevante aktiviteter for at skabe synlighed. Husk at "Følge" eller "Synes godt om", så kommer opslagene automatisk i dit feed. Og husk selvfølgelig at dele eller "Like" alle de opslag du synes.

Vi har også en lukket Facebook gruppe for medlemmer, til alle de interne beskeder og praktiske oplysninger. Den skal du være "Medlem" af, så kommer opslagene automatisk i dit feed.



Odense Orienteringsklub, Klubhuset: Jægerhusstien 1, 5000 Odense C

Formand: Carsten Djursaa, e-mail: [formand@odense-ok.dk](mailto:formand@odense-ok.dk)

Hjemmeside: [www.odense-ok.dk](http://www.odense-ok.dk)

Dette nyhedsbrev udsendes til alle aktive og passive medlemmer af Odense Orienteringsklub.