

Opfanget

Klubblad for Nordvest Orienteringsklub

Klubtur til Sverige

Med O-løb i spændende terræn



-læs
de forskellige
beretninger fra
turen i bladet.

Nr. 2 - 2018

I dette nr. af klubbladet kan I læse:

- Formandens hjørne.
- Erik Hedegaard - vores mangeårige depotbestyrer og materielmand.
- Nye medlemmer.
- Vi passer godt på dine data.
- Skolernes Find vej Dag.
- Klubtur til Sverige.
- "De 10 skarpe" af Lone M. Jensen
- Træningsløb 2. halvår 2018.
- Find 7 fejl.
- Medlemsoversigt.

God læselyst!



Det handler om mere end

kvalitetsvinduer!

Idealcombi har altid lagt stor vægt på de håndværksmæssige kvaliteter i vores vinduer og døre.

Men det handler om meget mere, hvis man vil blive en af branchens bedste leverandører. Kun gennem et godt og solidt samarbejde med vores kunder og samarbejdspartnere - baseret på dialog og sparring - sikrer vi den fortsatte udvikling af vores 5 produktserier.



idealcombi
Udvikler vinduet

Nørre Allé 51, 7760 Hurup | Telefon: 96 88 25 00 | www.idealcombi.dk

Opfanget

Adresser og Telefonnumre

BESTYRELSE:

Formand:	Jane Thode Jensen, Markvænget 10C, 7700 Thisted	Tlf. 97923986
Næstfmd.:	Susanne Karlshøj, Brundvej 18, 7700 Thisted	Tlf. 22157729
Kasserer:	Dagmar Tange, Margrethevej 4, 7700 Thisted	Tlf. 24426290
Sekretær:	Lone Jensen, Dalen 22, Nors, 7700 Thisted	Tlf. 61301713
Medlem:	Kristian Edsen, Halagervej 14 A, 7950 Erslev	Tlf. 97746271
Medlem:	Henrik Overgaard, Jasminvej 4, 7700 Thisted	Tlf. 29207135

TRÆNINGS- OG SKOVUDVALG:

Henrik Overgaard	Tlf. 29207135
------------------	---------------

KORTUDVALG:

Hermann P. Jensen	Tlf. 97923986
-------------------	---------------

UNGDOMSUDVALG:

Kristian Edsen	Tlf. 97746271
----------------	---------------

PR-UDVALG:

Susanne Karlshøj	Tlf. 22157729
------------------	---------------

MATERIEL:

Bjarne Krogh	Tlf. 21702154
--------------	---------------

LØBSTILMELDINGER:

Hermann P. Jensen	Tlf. 97923986 eller e-mail: hpj@post9.tele.dk
-------------------	---

KLUBBLAD og HJEMMESIDE:

Gerda Vangsgaard	Tlf. 97746152
Ole Bernth Jensen	Tlf. 40731713
Susanne Karlshøj	Tlf. 22157729
Indlæg til Opfanget kan mailles til:	susanne.karlshoej@mail.dk
Indlæg til Hjemmesiden kan mailles til:	obj@altiboxmail.dk

Opfanget udkommer

Først i februar og først i juli

Deadline for næste udgave: 20.01.2019

Løbende information om klubbens aktiviteter se:

www.nordvestok.dk eller Facebook: Nordvest Orienteringsklub



Et veloverstået Klitløb med ros til både banelægger og arrangørerne er en flot afslutning på en forrygende forårssæson:

Til Påskeløbet på Fanø var der både sne og kulde.

Vi havde en fantastisk klubtur til Sverige med hygge og løb. Vi fandt ud af både moser og stüb.

Der kom næsten 80 deltagere i Vilsbøl til Find vej Dagen.

Vi var 6 hold til Nordjysk Stafet i en forårsgrøn Rold Skov medbringende 2 pålægskagemænd – og de blev spist!

Vores træningsløb har haft mange deltagere fra 30 – 47.

Der var 213 elever fra 4. og 5. klasser fra skolerne i Thisted by til Skolernes Find vej Dag på Lerpytter. Det var en rigtig fin dag. Desværre kom Susannes indlæg ikke i avisen, og Nordjyske kom heller ikke selv forbi. Det gjorde Morsø Folkeblad til løbet i Legind, og der kom en flot artikel ” 60 år i en sport for hjerte og hjerne” med Henning Jørgensen i avisen den 28.maj.

Sommerferien er lige om hjørnet og hvis nogen mangler ferieoplevelser anbefales: Vikingsgedyst 14.-15. i Stensbæk Plantage og Læsø 3 dage 17.-19.

juli med aftenløb omkring Saltsyderiet. Rigtig spændende tilbud.

Hvad kan efterårssæsonen så byde på. Det første træningsløb bliver søndag den 5. august på baner fra Thy til lands, til vands og i luften. Stedet offentliggøres aftenen før.

Forhåbentlig kommer der fortsat mange og gerne nye medlemmer til vores egne trænings – og Klubmesterskabsløb. Alle er meget velkomne og tag gerne familie, venner eller naboer med.

Den 16.9 afvikles den anden 3. Div. match i Rold Skov Mosskov. Til den første match i foråret var vi kun 8 af sted. Denne gang er der ikke så langt, så det vil være dejligt, hvis mange vil tage med og kæmpe mod Rold Skov OK, OK Vendelboerne, Randers OK, KaSki OK og Vestjysk OK. Kunne en pålægskagemand mon trække flere med!

Ugen efter den 23.9 afholder OK Pan Op/ned match 2./3. div. i Rosenholm Skov. Selvom vi måske ikke har noget at kæmpe for, så er det altid spændende at løbe i en skov, som man ikke har prøvet før.

Den sidste søndag i efterårsferien den 21. okt. Skal vi arrangere Nordjysk Dag i Tvorup Syd. Bjarne er banelægger og Susanne er stævneleder. Sæt et stort kryds i kalenderen. Der bliver brug for alle til parke-ring, stævneplads, børnebaner, start, mål, kiosk osv. Der er noget at leve op til efter succesen med Klitløbet!

Alle medlemmer og deres familier ønskes en god sommer og på gensyn i skoven.

Jane.



Erik Hedegaard- vores mangeårige depotbestyrer og materielmand.



På årets generalforsamling takkede jeg kort Erik for hans mangeårige indsats som depot- og materielbestyrer.

Siden har jeg prøvet at finde frem til lidt mere om vores materielrum og Eriks funktioner ved at se i de gamle referater.

I flere år blev en stor del af klubbens materiel opbevaret hos Tove og Robert Christiansen på Tvorupvej.

Da, der skulle findes et andet sted, blev der i 2001 talt om evt. anskaffelse af en container og om, at Thisted kommune skulle finde et depotrum til os.

Året efter fik klubben tilbudt et lokale (ca. 15 m²) i klubhuset på det gamle stadion i Thisted. Lokalet skulle deles med Lystfiskerklubben. Rummet blev kalket og reoler indkøbt, så klubbens materiel kunne blive lagt på plads. Senere blev der sat en elvarmer op, da rummet var "småklamt".

På generalforsamlingen i 2003 blev der udtrykt ønske om mere orden i materielrummet. Erik Hedegaard var villig til at sætte system over det.

I referatet fra generalforsamlingen i 2004 har jeg fundet Eriks første indlæg om Materiel: *"Jeg har lavet en liste over materiel pr. februar 2004, som bestyrelsen kan få. Mht. fugtproblemer i lokalet skyldes det kondens på væggene – værst forår og efterår. Telte skal anbrin-*



*ges på hylde mod skille-
væg, da der er mest tørt.
Det nye telt øverst.”*

Året efter fik vi at vide, at huset med vores depot skulle rives ned. Der var igen tanker om et klubhus (et hus ved savværket i Vilsbøl), men da det blev skrinlagt tog Erik og jeg kontakt til kommunen, Erik kontaktede beredsskabschef Søren Funder og fik anvist det nuværende rum i Vandet Gl. skole.

Det tidligere depot skulle fraflyttes med meget kort varsel og takket være mange hjælpere blev det flyttet på få timer.

Erik fik også sat system i det nye depotrum og har været en meget samvittighedsfuld depotbestyrer. Han er jævnligt taget ud til depotet for at se om alt var i orden. Måske var der ingen strøm. Måske skulle der fjernes blade eller sne fra skakten.

Da han i 2012 fik Aktivitetspokalen sagde jeg bl.a.:

Erik er en super depotbestyrer. Der er bare styr og orden på tingene i depotet i Vandet Sognegård.

Billeder på hjemmesiden viser at alt har sin plads. Er der problemer med et stoppet afløb tager han af-

fære, og kontakter kommunen med et godt løsningsforslag.

Mangler der en kompressor, finder han ud af hvem, der har taget den, får den bragt tilbage, fastgjort forsvarligt og sat skilte op med NOK depot.

Der bliver hvert år udarbejdet en materielliste. Alt både stort og småt fra kompressorer til antal snitzlinger og møtrikker til etablering af toiletter kommer på listen.

Erik har også lavet en fin kuffert til EMIT elektronikken og startur. Han har udarbejdet brugsanvisninger og sørger for at batterierne er opladet og klar til

brug. Er klubkassen i stykker reparerer han også den.

Der skal lyde en stor TAK for alle årene med depot og materiel.

Erik havde også fundet en mulig afløser, så vi siger Velkommen til Bjarne.

Jane



Nye Medlemmer



Kristian Højbak
Lene Thorup
Elias Würtz Vestergaard
Marie Würtz Vestergaard
Emilie Dragsbæk Overgaard
Marlene Dragsbæk
Rikke Nesager Klemme
Ida Klemme Søgaard
Marie Klemme Søgaard
Magnus Fredslund

Velkommen til alle!

Vi passer godt på dine data.

Som I måske ved, trådte den nye EU persondataforordning i kraft d. 25. maj. Hensigten med forordningen er at styrke og ensrette beskyttelsen af persondata, og dermed stilles der større krav til åbenhed og gennemsigtighed i forhold til, hvordan vi indsamler, gemmer og anvender persondata.

Det betyder blandt andet, at:

- Du har ret til at få oplyst, hvilke personoplysninger, vi opbevarer.
- Du har ret til at få oplyst, hvordan vi behandler dine personoplysninger og til hvilke formål.
- Du har ret til selv at bestemme, hvilke typer af information vi sender til dig.

Vedr. Oles mailliste:

De eneste data vi gemmer om dig er dit navn og din e-mailadresse.

Hvis du vil blive ved med at modtage mails fra Ole, skal du ikke gøre noget. Du skal vide, at vi tager de nye regler alvorligt og pas-

ser godt på dine oplysninger.

Hvis du ikke længere ønsker at modtage mails fra Ole, beder vi om en kort mail fra dig og vi vil straks slette dig fra modtagerlisten.

Vedr. Opfanget:

Hvis du ikke ønsker din adresse, telefonnummer i bladet, så send en mail til janethode@jensen.mail.dk.

Vedr. O-service:

Gå ind og se om der er de oplysninger, du tillader. Hvis du ikke selv kan gå ind, så kontakt Hermann hpj@post9.tele.dk eller mobil: 29703986 Han kan som Nordvest OK's administrator af O-service finde oplysningerne til dig.

Jeg har underskrevet en Databehandleraftale mellem Nordvest OK og Dansk Orienteringsforbund.

Jane

Skolernes Find vej Dag



Skoleelever fandt vej ved Lerpytter.

Klasselokalet og smart-boardet var for en dag byttet ud med frisk luft, røde kinder og store smil, da 220 elever fra 4. og 5. klasser i Thisted deltog i Skolernes Find vej Dag.

I området ved Lerpytter ventede forskellige orienteringsruter på børnene, som de skulle gennemføre

i grupper eller på egen hånd – efter at eleverne først var blevet undervist i de detaljerede orienteringskort.

Eleverne deltog bl.a. i en klasse-konkurrence, hvor det i et "mange-post løb" gjaldt om at finde så mange poster som muligt på 30 minutter. Gennemsnittet for eleverne i hver enkelt klasse blev regnet sammen, og her var 4.A fra Rolighedsskolen og 5. klasse fra Thisted Friskole de klasser, der fandt flest poster i det udfordrende område omkring Thyhallen og Uddannelsesområdet ved Lerpytter.

Derudover løb alle elever en kort sprintbane, hvor der på en afmærket rute skulle stemples 10 poster på tid.

Det er tredje år i træk at Skolernes Find vej Dag bliver afholdt for elever over hele landet, og på landsplan har flere end 4.000 elever fundet vej i løbet af dagen.

Nordvest Orienteringsklub stod som arrangør af dagen i samarbejde med Dansk Orienterings-Forbund. Skolernes Find vej Dag er støttet af Nordea-fonden.

Elevernes deltagelse tæller også med i rekordforsøget på World Orientering Day – et verdensomspændende initiativ, der er arrangeret af det internationale orienteringsforbund IOF. Målet var at 500.000 skulle deltage i orienteringsaktiviteter over hele verden i løbet af ugen.

Efter eleverne havde gennemført både "mange-post løbet" og sprintbanen, var der vand og frugt til alle.

De vindende klasser fik præmie ligesom der var

medalje til den hurtigste pige og dreng på sprintbanen og hurtigste dreng var Kasper Overgaard.



*Tillykke til Kasper!
-Vinder af skole O-sprint 2018*



Opfanget

Klubtur til Sverige



Bestyrelsen i Nordvest OK besluttede, at klubbens medlemmer med familie skulle på en klubtur, som tak for det arbejde der i 2017 blev lagt i Påskeløbet. Vi blev hurtigt enige om, at turen skulle gå til Sverige. Kristian Edsen blev sat på opgaven, da han med sin familie tidligere havde løbet O-løb i Sverige.

Tidspunktet blev bestemt til at være den 20. til den 22. april.

Kristian fik, med hjælp fra familien, lavet en plan over dagene.

Transporten foregik i biler, færge fra Frederikshavn til Göteborg, og tæt på Göteborg blev vi indlogeret på Partille Vandrehjem, hvor vi fik serveret morgenmad, med mulighed for at smøre madpakker.

Aftensmaden den første aften, var købt med fra Thy; lasagne og salat.

Maden lørdag aften blev der købt ind til, og den kom til at bestå af ristaffel med kylling i karry, salat og is til dessert.

Familien Edsen havde lagt et stort arbejde i at plan-

lægge 2 x o-løbstræning om lørdagen og deltagelse i Göteborgdubbeln om søndagen.

Første træning startede med, at vi gik gennem skoven til et startsted hvor Steffen Alm havde sat poster ud til et stjerneløb.



På vejen ud til start instruerede Jens Edsen os i, hvordan vi skulle læse et svensk o-kort og terræn. Begge dele er meget anderledes end det, vi er vant til i Thy.

Eftermiddagstræningen foregik også i nærheden af vandrehjemmet - selvom

der var liiiidt langt at gå til start.

Her blev vi sendt ud på nogle længere baner, og jeg tror at alle følte, at de allerede her havde fået lidt mere styr på de mange moser, stybs og store sten.



Søndag deltog vi alle i Gøteborgdubbeln, som var et stort svensk o-løbsstævne. På færgeturen hjem nød vi alle en lækker aftensmadsbuffet, hvor tre dage med sjov, hygge, fællesskab og super o-løb blev fordøjet. Alle var vist enige om, at turen var meget vellykket og bestemt tåler en gentagelse.



Steffen og Kristian planlægger lørdagens træning.



O-løbsstævne med bade-faciliteter. Presenninger hængt op i skoven ved en bæk, hvorfra vandet blev pumpet op, opvarmet med oliefyr på en trailer, ud i 10 - 12 brusere, hvor man så kunne stå og nyde et dejligt varmt bad inden vandet løb tilbage i bækken igen, simpelt, effektivt og anderledes, lidt af en oplevelse.

På de næste sider kan læses nogle af deltagernes oplevelser fra turen.

Tove Marie om turen til Sverige



Klubbens arrangement til Sverige har været en fantastisk oplevelse. Ikke kun de forskellige løb i Sveriges natur, men lige-



så meget samværet med andre klubmedlemmer, som vi ikke oplever på sammen måde ved de almindelige træningsløb. Det har været mega hyggeligt, sjovt og lærerigt. Og det skyldes jo de ildsjæle, som har lagt arbejde i at give os det bedste ved sådan en tur. Tak til alle – ingen nævnt –ingen glemt!

Desuden har jeg været meget glad for at måtte tage Rikke, min datter og mine to børnebørn Ida og Marie med på turen. De har følt sig virkelig godt tilpas i selskabet og er blevet så bidt af sporten, at de nu har tilmeldt sig som medlemmer af klubben.

Med kærlige O-hilsener
Tove Marie Klemme

Små ting fra Sverige- sturen af Jane.

Turens første bom: Hermann og Jens Roesgaard snakkede så meget på turen til Frederikshavn, at de glemte at tage afkørslen til Brønderslev! Så måtte vi have gang i telefonerne for at finde den korteste vej!

Løbet lørdag eftermiddag: Lone Højbak kom hurtigt som en gazelle op af løbets stejleste stüb*. Henning O. og Jane kravlede forsigtigt og noget betænkelig opad. Ikke så godt, at klubben skulle miste både en kortegner og en formand. Formanden var nok nemmest at erstatte?



Andrea, Cirkeline og Henning i god behold efter møde med henholdsvis slange og stejl stüb.

Mens vi senere lørdag ventede på Lone Højbak, sprang Andrea og Cirkeline pludselig op og udbrød at der var en slange, hvor de sad!! Derefter gik de hjemad, men Kresten blev og ventede på Lone. Hun havde vist været ude for at se ned over byen.

Da jeg lå i den øverste køje og så ud gennem sengens metal-sengehest tænkte jeg: er det måske sådan det er i zoologisk have



Jane i fri natur.

* stüb er klippeskrænt.

Ida, Marie og Rikkes oplevelser fra turen.



Vi, mig og mine piger Ida og Marie, var så heldige at komme med på turen til Sverige, som ledsagere til Tove Marie, min mor.

Og sikke en skøn tur. Alle var søde og hjælpsomme overfor os tre nye. Vi har alle tre snuset lidt til O-løb før, men efter turen til Sverige var der ingen tvivl og vi er nu alle tre meldt ind i klubben og glæder os til at være en del af det hyggelige fællesskab vi oplevede på turen.

Vi blev blidt kastet ud på de lette baner og turde derfor også prøve de lidt sværere. Ikke mindst fik Ida og Marie blod på tanden og endte med at løbe det sidste løb om søndag-

gen, Göteborgsdubbeln, med mig som skygge.....det vil dog sige, at jeg først indhentede dem ved næst sidste post, hvor en klippesten gemte godt på posten. Ellers klarede de hele banen selv og selv-tilliden fik lige et ekstra nyk op ad.

Vi lærte at 1,5 km er længere i Sverige end i Danmark, at "OK" står for orienterings- og kageklub og at det skal være hyggeligt og sjovt at løbe o-løb, så kan man altid sætte sig et nyt mål senere.



Tak for en super god tur.
Ida, Marie og Rikke.

Jens R. med et par korte udsagn vedr. vor tur til Sverige.

Det var en fantastisk oplevelse at løbe i det svenske terræn. Da vi var derovre tænke jeg, dette skulle jeg have prøvet for 30-40 år siden, så tror jeg at det ville have være svenske o-ture 1 eller 2 gange årligt. To timer i bil fra Thy, færge i 4 timer og så har indenfor en time et helt anderledes terræn end det vi kender her i Danmark.



En stor tak til Jens E for hans fine måde at forklare nogle af de specielle forhold der gør sig gældende når man skal løbe o-løb i Sverige. Han har et in-

struktør potentiale, måske var det en ide at tilbyde ham en form for instruktør uddannelse.

Også tak til far Edsen, som stod for hele arrangementet og de flotte løb, hvor Jens og Steffen assisterede Kristian, med udsætning inddragelse af poster. Jeg har spurgt Kristian hvorfor der var så langt til startsteder, svaret var: Han har altid kunne konstatere hvor dårlige vi var til opvarmning, derfor disse lange ture i de svenske skove (også med lidt forlængelse).



Stor tak til klubben for den flotte tur!

Mange hilsener
Jens Roesgaard

Oplevelser i Sverige af Hermann.

Et hyl!!!

Et dyr i nød?

Nej, Mette på vej ned ad skrænten – på røven.

Moseerfaring.

1. mose: let og elegant fra tue til tue.
2. mose: en lidt våd sko.
3. mose: begge sko lidt våde.
4. mose: meget våde sko.
5. mose: våde sokker.
6. mose: meget våde sokker
7. mose: lige meget
8. 9. - 78. mose: her moser man bare.



Sverigesturen af Steffen.



Klokken er 10.00 det er aftalt med Lone, at jeg skal hentes kl 10.30.

...så GOOOD tid til at pakke det sidste!...kl. 10.15 ringer det på døren – Kresten står klar; det sidste bliver hurtigt smidt i rygsækken og så afsted. Det kostede kun et glemt håndklæde. Afsted det går i adstadigt (Kresten-)tempo!

Vi lander ved færgen i Frederikshavn som nogle af de første.

Opfanget

8 fyldte biler med glade og håbefulde løbere mm får sig installeret i salonen og kortene blev fundet frem... ikke for at nørde, men for at spille 500!

Vi fandt hurtigt vandrers-hjemmet og fik det medbragte aftensmad. Kristian fortalte om lørdagens to træningspas.

Næste morgen satte jeg poster ud til formiddagens stjerneløb. Bonus her var en musende ræv 10 m væk! Herefter var jeg hundefrysende hjælpetræner/kortfordemer i centrum af sløjferne.

Man kunne løbe 1-5 sløjfer – selv/parvis/familiesvis/ræven-efter-haren. Der var vist udfordringer nok, for ingen prøvede sidstnævnte mulighed!

Derefter skyggede jeg mor og 4 børn på en sløjfe. I tilgift fandt vi en død ræv, en 6-ender (rådyr) og en masse andre kranier.

Over middag var der igen postudsætning til eftermiddagens løb, hvor jeg skyggede Karina og Cirkeline.

Jeg tror de følte sig lidt som Peter Pan....de mistede i hvert tilfælde deres skygge hver gang det blev bakket!



Aftensmaden blev (tilfældigvis) ikke købt og lavet af mænd!! Henning nørkede O-Cad med Hermann og jeg som lærlinge!!

Søndag deltog vi i anden del af "Göteborg-dubbeln" med mellemdistance bærer. Løbet var samtidigt en afdeling af klubmesterskab. Kristian havde selvfølgelig tildelt mig så mange fysiske opgaver lørdag, at han evnede at slå mig med MEGET lille marginal!

Vejret var med os hele weekenden. Vi havde sol hver dag og fik først regn på vejen hjem!

1000 tak til klubben for en uforglemmelig tur og tak til alle for den gode ånd!



1) Hvorfor løber du orienteringsløb?

Det er nærmest lidt af et tilfælde, at jeg løber orienteringsløb. I år 2000 tilbød Nordvest OK, sponseret af DOF, et rekrutterings projekt over 10 gange, og Leif og Anette spurgte, om det ikke var noget for Ole og jeg at prøve det. Det gjorde vi så, og har ikke fortrudt det en eneste gang – på nær måske, at vi ikke fik startet i en lidt yngre alder.

2) Nævn en ting som er godt ved klubben?

Først og fremmest alle de dejlige mennesker der er

medlem af klubben, som på trods af vores forskelligheder, formår at skabe en rigtig god atmosfære i klubben – noget jeg håber og tror at evt. nye medlemmer også fornemmer. Dernæst det gode sammenhold blandt klubbens medlemmer, som bl.a. kom til udtryk da vi i 2017 arrangerede Påskeløb sammen med Mariager Fjord OK, og kunne stille med 50 -60 frivillige alle 3 dage.

3) Nævn en ting der er mindre godt.

Jeg er rigtig ærgerlig over, at vi ikke har en god ungdomsafdeling. Det kun-

ne simpelthen give et løft til klubben, men det er godt nok svært at tiltrække nye medlemmer. Vi prøver ihærdigt i bestyrelsen med forskellige tiltag, men indtil videre har vi ikke fundet de vise sten.

4) Din bedste oplevelse som O-løber.

Uh ha den bliver svær – for nylig var vi i Sverige på klubbetur, og for mig var det en rigtig god oplevelse, der indeholdt alt det jeg syntes er det gode ved at være medlem af Nordvest OK.

Gode O-oplevelser - 2 gode træningspas om lørdagen hvor vi lærte det svenske terræn lidt at kende, inden vi om søndagen skulle deltage i et åbent løb.

Hygge og samvær – efter snak, fælles madlavning osv.

5) Dine øvrige fritidsinteresser.

Jeg nyder, når den gode danske sommer indfinder sig, at få min have til at se nogenlunde pæn ud. Det er også dejligt at bevæge sig rundt i Danmark på cykel, men det bliver desværre til for lidt for mit vedkommende.

Mine 4 børnebørn optager også en del, af både mine tanker, og min fritid.

6) Dit job.

Jeg arbejder på 39 år som bioanalytiker på Thisted Sygehus – mit job det består af blodprøvetagning, og analysering af blodprøver, et job i konstant udvikling, så det bliver aldrig kedeligt.

7) Nævn en person der har gjort indtryk på dig.

Jeg syntes at alle mennesker der gør en stor indsats, både i arbejdslivet og som frivillig, er værd at beundre. Vi har en del medlemmer i klubben, som falder ind under den kategori, på hver deres måde.

8) Hvor og hvordan vil du helst holde ferie.

Jeg er både til aktiv ferie og dase ferie - helst sammen med min mand, vores børn, svigerbørn og børnebørn. Efterhånden som man kommer op i årene, er det godt at kombinere begge ferieformer når det kan lade sig gøre.

Jeg kunne godt tænke mig at gense Seychellerne, eller for første gang besøge Island.



Jeg drømmer også om vandreture i f.eks. Skotland, rejse til syd England, Oplevelses/daseferie i Thailand osv. osv.

9) Kom med et godt råd til klubben.

Jeg tror vi skal prøve at satse på træningsløb med undervisning i de forskellige orienterings momenter, så evt. nye medlemmer føler de lærer noget om sporten. Lidt som da jeg selv startede, hvor vi lærte kortforståelse, brug af kompas osv.

Bliv også ved med til staidighed, at tage godt imod evt. nye medlemmer, så må det da for pokker lykkes os at forøge medlemskaren.

10) Dit yndlingsområde og hvorfor?

Jeg kan godt lide at løbe i alle plantagerne i Thy, med alle deres variationer af beplantninger – efterhånden kender man dem rigtig godt, og alligevel kan man forundres over steder i plantagerne, hvor man syntes man aldrig har været, blot pga. et lidt anderledes vejvalg til posten.

Træningsprogram

Søndag den 5. august – kl. 10.00

Træningsløb på banerne fra Thy til lands, til vands og i luften

Skov / mødested følger senere på hjemmesiden

Banelægger: Jane Thode & Hermann Jensen

Banelægger-tlf.: 29 70 39 86

Lørdag den 11. august – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: kort/lang orientering

Tved Plantage – afmærkning: Kirken (Hanstholtvej)

Banelægger: Erik Hedegaard & Henning Olesen

Banelægger-tlf.: 97 92 53 04 / 30 23 12 44

Lørdag den 18. august – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: By-løb

Snedsted By – start: Snedsted Hallen

Banelægger: Fam. Højbak

Banelægger-tlf.: 40 43 00 23

Lørdag den 25. august – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb

Nystrup Plantage – afmærkning: Nystrupvej

Banelægger: Anette & Leif Hansen

Banelægger-tlf.: 97 92 09 55

Lørdag den 1. september – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb

Skyum Bjerger – afmærkning: Skyumvej

Banelægger: Birthe & Hans Møller

Banelægger-tlf.: 28 14 75 40



TRÆNINGSPROGRAM

Lørdag den 8. september – kl. 13.00

4. afd. af klubmesterskabet
Bøgsted Rende - afmærkning: Kystvejen (mellem Vangså / Vorupør)
Banelægger: Jane Thode & Hermann Jensen
Tilmelding senest onsdagen før på tlf.: 97 92 39 86

Onsdag den 12. september – kl. 18.30

Træningsløb – Tema: mange postløb
Thisted By / Lerpytter – start: Thy-Hallen (Lerpyttervej)
Banelægger: Mette & Jens Edsen
Banelægger-tlf.: 97 74 62 71

Søndag den 16. september

Divisionsmatch (**alle skal med !!**)
Rold Skov Mosskov
Arr.: Rold Skov OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Søndag den 23. september

Op-/nedrykningsmatch
Rosenholm Skov
Arr.: OK Pan
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 29. september – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: fin-orientering / klitter
Stenbjerg Plantage – afmærkning: Istrupvej
Banelægger: Steffen Alm
Banelægger-tlf.: 41 44 46 63



TRÆNINGSPROGRAM

Lørdag den 6. oktober - kl. 13.00

5. afd. af klubmesterskabet
Tvorup Nord – afmærkning: Tvorupvej
Banelægger: Susanne & Torben Karlshøj
Tilmelding senest onsdagen før på
tlf.: 40 40 11 16

Søndag den 21. oktober

NJ-Dag i Tvorup Syd
Arr.: Nordvest OK
Tilmelding til Jane eller Hermann
(hvis du ikke skal hjælpe 😊)

Lørdag den 27. oktober - kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb
Vilsbøl Plantage – afmærkning: Klitmøllervej
Banelægger: Lone & Ole Bernth Jensen
Banelægger-tlf.: 40 73 17 13

Lørdag den 3. november - kl. 13.00

6. afd. af klubmesterskabet
Tvorup Syd – afmærkning: Tvorupvej
Banelægger: Kristian Edsen & Henrik Overgaard
Tilmelding senest onsdagen før på
tlf.: 29 20 71 35 eller
overgaard@hotmail.com



TRÆNINGSPROGRAM

Skovtilladelser:

Ansøgningerne om skovtilladelser i Thy Statsskovdistrikt sker via internettet, hvor vi får tilsendt en skovtilladelse til hver enkelt løb. Skovtilladelserne til ovennævnte løb findes i "Klubkassen", og skal kunne forevises mod forlangende.

Til nye løbere:

Der er telefonnumre på banelæggerne, så du nemt kan komme i kontakt med dem, såfremt du har spørgsmål vedr. startsted eller lignende.

Til banelæggerne:

Er du forhindret i at lave det løb, du er sat på til, så bedes du finde en anden at bytte med.

Træningsudvalget.

Regler for KLUBMESTERSKABER i Nordvest OK - Gældende fra 2017

Klubmesterskabet afvikles over 6 løb, hvoraf de 4 bedste for den enkelte løber er tællende.

Man skal have deltaget i mindst 4 løb for at blive klubmester.

I ungdomsklasserne (op til og med D/H16-18) udnævnes der klubmestre uanset antal deltagere.

I alle øvrige klasser udnævnes der klubmestre i klasser med flere end 1 deltager.

Eventuel tvivl om startret og klasser afgøres af Træningsudvalget

TRÆNINGSPROGRAM

Træningsprogram

Hjælp træningsudvalget !!!

Hjælp med at gøre træningsprogrammet endnu bedre..... har du/I nogle specielle ønsker ??? – kunne I eksempelvis tænke jer:

- at lave et løb på en bestemt dag
- i en bestemt skov
- sammen med ??
- et bestemt tema

Har I ønsker i den retning, så lad mig vide, så jeg kan få disse med i næste års træningsprogram.

Send enten en mail overgaard@hotmail.com eller sig det til mig i skoven, så skal jeg gøre mit bedste.

Henrik Overgaard



Opfanget



Sparekassen Thy



actiumplus⁺



Opfanget

Find 7 fejl

To næsten ens kort, på nederste er der dog 7 ændringer. Find disse og tag resultatet med til 4. afd. af KM den 8. sept. i Bøgsted Rende. Præmie til 3 vindere.



Opfanget

Medlemsoversigt

NAVN	ADRESSE	TLF
Steffen Alm	Damsgårdsvej 6, 7752 Snedsted	41444663
Amalie W. Andersen	Fjordkær 75, V. Jølby, 7950 Erslev	
Jan Würzt Andersen	Fjordkær 75, V. Jølby, 7950 Erslev	24937844
Elias Würtz Andersen	Fjordkær 75, V. Jølby, 7950 Erslev	
Marie Würtz Andersen	Fjordkær 75, V. Jølby, 7950 Erslev	
Johann Bladt	Åbrinken 46, 7700 Thisted	20920278
Morten Brogaard	Knudsbjergvej 13, 7700 Thisted	
Troels Brogaard	Knudsbjergvej 13, 7700 Thisted	
Jens Brolev	Sennelshede 27, Sennels, 7700 Thisted	97985343
Emilie Dragsbæk Overgaard	Strandfogedvej 26, 7700 Thisted	
Marlene Dragsbæk	Strandfogedvej 26, 7700 Thisted	31342640
Jens Kobæk Edsen	Halagervej 14A, 7950 Erslev	97746271
Kristian Edsen	Halagervej 14A, 7950 Erslev	97746271
Mette Edsen	Halagervej 14A, 7950 Erslev	97746271
Signe Edsen	Halagervej 14A, 7950 Erslev	29277579
Magnus Fredslund	Norsvej 40, 7700 Thisted	42226914
Klaus Gjørup	Australiavænget 5B, 7700 Thisted	97921415
Anette Bernth Hansen	Åbrinken 57, 7700 Thisted	97920955
Leif Hansen	Åbrinken 57, 7700 Thisted	97920955
Regitze Hansen	Rosenvænget 45, 7752 Snedsted	23657844
Lone Højbak	Sønderhå Hedevej 16, 7752 Snedsted	40430023
Andrea Højbak	Sønderhå Hedevej 16, 7752 Snedsted	
Andreas Højbak	Sønderhå Hedevej 16, 7752 Snedsted	
Cirkeline Højbak	Kayerødsgade 18, 2.tv, 9000 Ålborg	42689087
Kresten Højbak	Sønderhå Hedevej 16, 7752 Snedsted	
Erik Hedegaard Jacobsen	Lykkesvej 14, 7700 Thisted 9	97925304
Hermann P. Jensen	Markvænget 10 C, 7700 Thisted	29703986
Jane Thode Jensen	Markvænget 10 C, 7700 Thisted	29713986
Kathrine Bernth Jensen	Birkevej 33, 7700 Thisted	28768246
Lone Bernth Jensen	Dalen 22, Nors, 7700 Thisted	61301713
Ole Bernth Jensen	Dalen 22, Nors, 7700 Thisted	40731713
Anna Jørgensen	Rugskellet 13, 7900 Nykøbing M.	51373425
Henning Jørgensen	Rugskellet 13, 7900 Nykøbing M.	97722328
Anne Karlshøj	Niels Juels Gade 58A st.tv. 8200 Århus N	21370612
Rasmus Karlshøj	Poppel Alle 37, 7500 Holstebro	30350373
Susanne Karlshøj	Brundvej 18, 7700 Thisted	22157729
Torben Karlshøj	Brundvej 18, 7700 Thisted	40401116
Rikke Nesager Klemme	Vinkelalle 6, 7700 Thisted	28292797
Ida Klemme Søgaard	Vinkelalle 6, 7700 Thisted	
Marie Klemme Søgaard	Vinkelalle 6, 7700 Thisted	
Tove Marie Klemme	Åbakkevej 8, 7700 Thisted	21443266

Medlemsoversigt

NAVN	ADRESSE	TLF
Karina Kobæk	Sundbyvej 51, 7950 Erslev	40630965
Mads Emil Bonde Kobæk	Sundbyvej 51, 7950 Erslev	
Bjarne Krogh	Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted	21702154
Christian Møller Krogh	Kløvervej 19, 8362 Hørning	60249576
Troels Møller Krogh	Banegårdspladsen 6C, lejl.3.29, 7400 Herning	30320354
Kaja Larsen	Jens Juhls Kaj 58, 7900 Nykøbing M	97724131
Elisabeth Thode Loft	Grønlandsvej 13, 6100 Haderslev	
Ester Thode Loft	Grønlandsvej 13, 6100 Haderslev	
Peter Thode Loft	Grønlandsvej 13, 6100 Haderslev	74522662
Mads Lyndrup	Skyumvej 18, Vilsund, 7700 Thisted	25403586
Ulrik Malle	Thorhaugevej 27, 7700 Thisted	
Egil Boye Mortensen	Langdyssevej 22, 7700 Thisted	97911864
Annette Møller	Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted	51309357
Birthe Møller	Kongens Borer 8, 7752 Snedsted	28114840
Hans Møller	Kongens Borer 8, 7752 Snedsted	28147540
Tonny Nedergaard	Legindvej 37, 7900 Nykøbing M.	40966544
Flemming S. Nielsen	Trombakken 7, 7752 Snedsted	97933046
Henrik Nørmølle	Aldershvile 18, 7760 Hurup Thy	97951179
Jørgen Nørmølle	Hortensiavej 3, 7700 Thisted	64411071
Marie Nørmølle	Hortensiavej 3, 7700 Thisted	64411071
Henning Olesen	Bytoften 8, 7990 Ø. Assels	30231244
Henrik Overgaard	Jasminvej 4, 7700 Thisted	29207135
Morten Lynggaard Pedersen	Burhøjvej 9, Bjergby, 7950 Erslev	
Poul Poulsen	Bjørndrupvej 11, 7900 Nykøbing M.	97722864
Andreas Thode Rask	Sejerøværnet 3, 6000 Kolding	
Kathrine Thode Rask	Sejerøværnet 3, 6000 Kolding	
Maja Thode Rask	Sejerøværnet 3, 6000 Kolding	
Rasmus Thode Rask	Sejerøværnet 3, 6000 Kolding	26356941
Else Roesgaard	Hundborgvej 30, 7700 Thisted	21705100
Jens Roesgaard	Hundborgvej 30, 7700 Thisted	20283003
Kasper Thode Schiøtt	Syvendehusvej 32, 2750 Ballerup	
Malthe Thode Schiøtt	Syvendehusvej 32, 2750 Ballerup	
Lise Thode Schøitt	Syvendehusvej 32, 2750 Ballerup	35350031
Morten Schiøtt	Syvendehusvej 32, 2750 Ballerup	35350031
Dagmar Tange	Margrethevej 4, 7700 Thisted	24426290
Karoline Bruun Tange	Kjelstrupvej 11, 7700 Thisted	23307876
Lise Tange	Winthersmøllevej 21, 7700 Thisted	25140514
Mikkel Bruun Tange	Kjelstrupvej 11, 7700 Thisted	20310276
Lene Thorup	Kanstrupvej 16 b, 7700 Thisted	
Flemming Vangsgaard	Sundbyvej 75, 7950 Erslev	97746152
Gerda Vangsgaard	Sundbyvej 75, 7950 Erslev	97746152



Sparekassen Thy

Vi støtter det lokale



*Når du er kunde hos os,
støtter du samtidig en lang række
lokale foreninger og aktiviteter*

www.sparthy.dk

Opfanget