# Opfanget

**Klubblad for Nordvest Orienteringsklub**

# Påskeløb 2017 THY

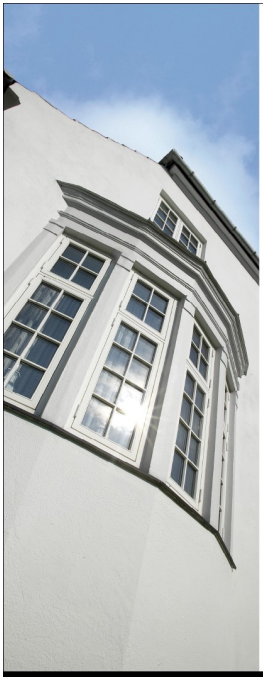
**Nr. 2 - 2017**

*I dette nr. af klubbladet kan I læse:*


- Formandens hjørne.
- Påskeløb.
- Klubtur til Sverige.
- "De 10 skarpe" af Lise Tange.
- Ny bane ved klubmesterskabsløb.
- Stævneleder og banelægger søges.
- Træningsløb 2. halvår 2017.
- Nye KM regler.
- Medlemsoversigt.


*God læselyst!*

NORDVEST OK

**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 dialogog 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:

Erik Hedegaard Tlf. 97925304

## 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 mailes til: | susanne.karlshoej@mail.dk |
| Indlæg til Hjemmesiden kan mailes til: | obj@altiboxmail.dk |

## Opfanget udkommer

**1. februar og 1. juli**

**Deadline for næste udgave: 10.01.2018**

Løbende information om klubbens aktiviteter se:
www.nordvestok.dk eller Facebook: Nordvest Orienteringsklub

# Formandens hjørne

*Tved Klitplantage*
*Skærtorsdag 2017*

Det blev et super Påskeløb i Thy. Det var en udfordring og vi gjorde det godt.
Jeg kan helt tilslutte mig den tak for rigtig godt samarbejde, som stævneleder, Lone via funktionslederne har sendt til alle medlemmer og hjælpere. Næste gang, der er en ledig plads til at arrangere et Påskeløb, er i 2027!
Der blev sikkert for mange lige som et tomrum efter påsken, men snart var der igen gang i "hverdagen" med Find vej Dag, Divisionsmatch, træningsløb, Klubmesterskabsløb mm.
Jeg håber stadig, at Find vej dagen vil give familier lyst til at opleve orienteringsløb og måske blive medlemmer af klubben. Vi har hårdt brug for nye medlemmer.

Bestyrelsen har besluttet også at deltage i Find vej Dagen i 2018. Det bliver den 5. maj. Vi planlægger at lave et rekrutteringsforløb i tiden inden. Hvis nogen har gode idéer til det, vil vi meget gerne høre det.

Til divisionsmatchen i Silkeborg deltog kun 10 løbere fra Nordvest OK, men alle fik point og flere max. point. Super flot! Vi kunne ikke slå OK Vendelboerne, Randers/Djurs OK og KaSki OK, men de var også 2-3 gange flere end os.
Efterårets match finder sted søndag den 17. september i Svinkløv, så der er basis for revanche, og så er der ikke så langt! Det bliver en udfordring.

Thy til lands, til vands og i luften afvikles den 5. august. Klubben deltager som sædvanlig i afviklingen, og det bliver spændende at se, hvor mange NOK'ere, der i år deltager. Det plejer at være en stor udfordring.
Det samme gælder Thy Challenge den 14. oktober. Her bliver der brug for hjælpere til postudsætning og indsamling, tidtagning og kontrol. Har I tid og lyst, så giv mig en melding.

Udfordringer er der også til oløb i skoven, men bestemt også til Steffens Bunkerløb i Hanstholm. Det dur bare ikke med en dårlig pandelampe. Herligt at få hjælp af en frisk dreng med en god pandelampe og gå på mod til at klatre op inde i de mørke bunkers for at lægge EMIT brikken i. Balder og mormor Dagmar fandt alle poster- rigtig flot. Jeg håber, at vi her har et nyt klubmedlem og tænk hvis han kunne tage nogle kammerater med. Det ville være herligt.

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

*Jane*

*Jane spurtede til den store guldmedalje ved dette års Jysk-Fynsk Mesterskab i Sprint.*

**Opfanget**

# Påskeløb 2017 THY

Signe Edsen stod for Påskeløbets Facebook side.
Hun giver her et lille udpluk af, hvad der blev skrevet både før, under og efter løbet.

Påskeløbet 2017 var en stor succes. Vi har efter de tre løb fået rigtig mange positive kommentarer som er værd at tage med videre. Inden løbene blev afholdt spurgte vi udvalgte løbere hvilke forventninger de havde til Påskeløbet 2017.

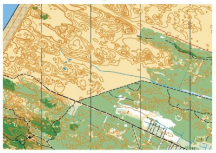
Her er et par kommentarer:
Henrik Jørgensen, H21, OK Pan siger følgende; *"Jeg forventer nogle lækre krævende baner som virkelig udnytter terrænet, og udfordrer os som løbere".*

D14 løberen Nanna fra Silkeborg skriver følgende; *"Jeg håber, og tror, selvfølgelig at det bliver super fedt, og jeg glæder mig til at få løbet en masse i terrænerne i Thy. Og så håber jeg selvfølgelig, at jeg kan klare mig gennem banerne uden de store bom. Og at vejret bliver godt, det kunne være prikken over i'et!".*

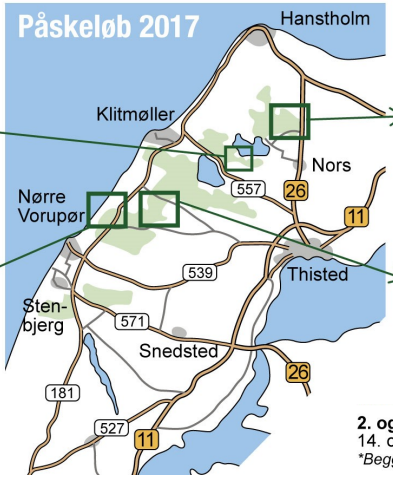
**Vilsbøl**

*Fortræning*
11. april i Vilsbøl Plantage

**Bøgsted Rende**



*Fortræning*
12. april i Bøgsted Rende




**Tved**

**1. etape**
13. april i Tved Plantage

**Tvorup**

**2. og 3. etape**
14. og 15. april i Tvorup Plantage*
**Begge dage med samme stævneplads.*

**Opfanget**

Til sidst en kommentar fra landsholdsløberen Josefine Lind fra OK Gorm, *"Jeg ser frem til at deltage i påskeløbene i år. De sidste år har jeg været på påskesamling med juniorlandsoldet, og jeg har derfor ikke haft mulighed for at deltage i løbene. Derfor glæder jeg mig til at deltage i år, da jeg syntes, at påskeløbene er et rigtigt hyggeligt stævne, hvor mange orienteringsløbere fra Danmark – og udlandet mødes for at løbe 3 konkurrencer i fede terræner. Jeg forventer nogle krævende baner, hvor man skal være skarp i sin orientering."*

Ud fra disse forventninger synes jeg, at vi har gjort et fremragende stykke arbejde. Banelæggerne har formået at løse opgaven rigtig fint, og rigtig mange positive kommentarer blev smidt efter hver etape.

Derudover har vi fået mange gode tilbagemeldinger, og dem skal i da heller ikke snydes for. Her er udvalgte kommentarer fra vores facebookside.

*"Tusind tak for nogle spændende og svære dage i Thy. Og stor ros til organiseringen og håndteringen af udkørslen i dag fra p-pladsen i mudderet."*

*"Tusind tak for et fantastisk påskeløb*!

*Gode terræner. Gode kort. Gode baner. Godt vejr (de to første dage!). Velorganiseret osv. osv. osv. TAK Nordvest OK og Mariager OK"*!

*"Tak for 3 gode dage - det var særdeles velorganiseret i alle detaljer. Det var en helt igennem god oplevelse alle 3 dage. Stor ros til arrangørerne".*

*"Vi har haft nogle fantastiske dage i Thy. Både som turister og løbere. Tak for et godt arrangement".*

Vi har løftet denne opgave i flok, og vi er nået i mål med en verdensklassetid. Godt klaret alle sammen.

**Opfanget**

# Påskeløbets Børnebane

Påskeløbets børnebaner plejer at tiltrække mange løbere og dette års Påskeløb var ingen undtagelse.
Hver dag blev der lavet en kort børnebane på ca. 1,2 til 1,5 km, hver dag med et nyt tema. 1. dag "Find påskeæg", 2. dag "Find skovens dyr" og 3. og sidste dag "Tvorup Hul Rundt".
De 2 første dage var vejret fint og det trak henholdsvis 247 og 272 løbeglade børn ud i skoven. Den sidste dag, hvor vejret ikke just var med os, begav ca. 100 sig ud på en nået våd tur Tvorup Hul Rundt.
Hver dag blev der, udover børnebanen, også lavet en kort sprintbane. Der var her tidtagning med Emit og når dagen var omme var der præmie til den hurtigste dreng og pige under 10 år. dette blev en stor succes. –Hvor mange børn der løb disse sprintbaner har vi ikke tal på, men det var MANGE.
Elisabeth og Esther stod en del af tiden for at styre de mange starter og tidtagninger.

"Opfanget" har fået disse beretninger fra Elisabeth og Esther.

<u>Elisabeth:</u>
Jeg har til påskeløbet siddet ved børnebanerne sammen med min søster Esther, Susanne og hendes søn og svigerdatter.
Det var noget af en oplevelse at sidde udenfor i både kulde, varme, solskin og regn. Men jeg synes stadig det var rigtig sjovt at møde alle de små børn, og se dem løbe 30 gange i træk, både mod sig selv for at slå deres egen rekord, men også mod den rekord der hang på tavlen.
De blev aldrig rigtig trætte, det var virkelig beundringsværdigt.

Man kunne også virkelig mærke, at de var ægte orienteringsløbere da nogen den sidste dag, hvor det styrtregnede og var bidende koldt, bare blev ved med at komme, fordi de ville sætte rekorden.
Jeg tror nok det underligste der skete, det var når gamle, udenlandske løbere (f.eks. en russisk dame) kom for at spørge om vej, eller se et kort over pladsen.
Det var også ret sjovt, da jeg jo ikke bor i Thy eller omegn, at se børn og voksne komme forbi fra min egen hjemby, og så kunne genkende dem.

Esther:
Jeg synes at det var en rigtig god oplevelse at stå ved børnebanerne selvom at det var noget dårligt vejr den sidste dag.
Jeg ville ønske at det var noget oftere at vi skulle stå for det, fordi at jeg synes at det var rigtig sjovt.
Jeg ser frem til at jeg kan nå og være med til det igen selvom det nok først bliver om 23 år.

*Elisabeth og Esther i Tved Plantage*

**Opfanget**

# Billeder fra Påskeløb

Der opstod hurtigt kø ved børne- og sprintbanerne.
Her i Tved Klitplantage.

Stævnepladsen i Tved Klitplantage

**Opfanget**

Fra starten, salg af åbne baner og præmieoverrækkelse i Tved.

Jane og Hermanns børnebørn hepper på bilerne der skulle sætte fuld gas på for at komme fri af mudderet i Tvorup.

# Påskeløbets kiosk

*Af Rikke Klemme*

For snart længe siden blev jeg spurgt, om jeg ville hjælpe i kiosken, når Nordvest OK skulle afholde Påskeløb.
Både min mor og tante er med i klubben og jeg kunne da også spotte flere familiemedlemmer på listen over frivillige.
Min første tanke var, at det kunne være sjovt at prøve. Jeg har før hjulpet på festivals og har også ofte hørt om, hvor hyggelige disse kioskvagter er, når der er diverse stævner i klubben. Så hvorfor ikke. Men højest to dage, så måtte det være fint.

Da førstedagen for Påskeløbet oprandt, havde jeg og en god veninde begge meldt os under teltdugen ude i skoven ved Tved. Vi ankom, iført vores nye flotte jakker med klubbens logo på.
Ude i Tved var der stillet telte, borde, gulv og kølevogn

mm. op, dagene før, af andre frivillige.

Der var lavet en plan for, hvor vi skulle stå og hver havde et ansvarsområde. Jeg skulle stå i salgsboden og i smørreafdelingen.....det vil sige, lave de lækre sandwich.

Der var en god stemning fra starten, måske hjulpet lidt på vej af den Ga-Jol eller Dr. Nielsen, som indikerede startskuddet hver dag. Men i hvert fald så gik alle i gang med krum hals, som om de stod i eget køkken eller butik. Og snakken gik og stemningen god.

Der blev blandet og varmet karrysuppe, kogt ris og varmet brød i suppeafdelingen. Sandwichbrød blev flækket på samlebånd, for så at blive smurt og fyldt. Og i kaffe/kageafdelingen stod hverken kniv eller kander stille.

Udsalgsboden blev fyldt med øl, vand, frugt, slik og den lækre mad. Og betalingsbordet for enden af denne "buffet" blev hurtigt et travlt sted, med tålmodige løbere, der lige skulle tankes op inden, eller efter et løb.

Det summede af liv i og udenfor kiosken og det var som om, alle var blevet tildelt den rette plads. Og hvis der skulle ekstra hjælp til et af stederne, så kom der fluks en og hjalp til. Alle, både børn og voksne, holdt øje med, om alle kunne følge med.

Det var jo så hyggeligt.

Så trods træthed og ømme fødder, mødte alle mand op i tre dage og holdt stemningen og humøret højt i hele teltet.

Bordene hvor vi skulle lave sandwich og skære kage var i starten for lave, men det var der råd for. De to "pedeller" fiksede det hurtigt med et par forlængere. De lavede også et højt skilt, så dem der stod bagerst i den, til tider, meget lange kø, også kunne se priser og udvalg.

Så alt i alt var det en rigtig god oplevelse.....det eneste der ærgrer mig er, at der går længe inden Påskeløbet atter kommer til Nordvest OK. For så er jeg klar igen.

Vi ses.....

På skift gik vi fra til pause og blev selv serviceret i personaleteltet. Her fik vi morgenkaffe, frokost og eftermiddagskaffe.

Da de to dage var gået og en fridag nærmede sig, kom jeg til at tilbyde at komme den sidste dag også, hvis der var brug for det.....

# Klubtur til Sverige.

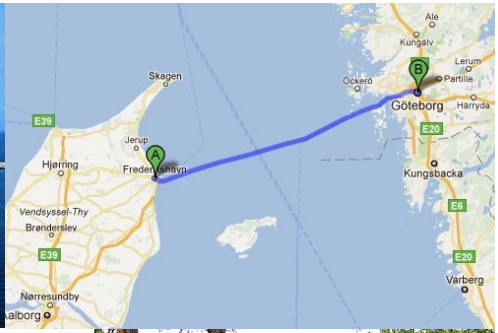
NOK´s bestyrelse har besluttet, at alle klubbens frivillige hjælpere fra Påskeløbet, skal inviteres med på en klubtur til Sverige.

Turen kommer til at foregå som en forlænget weekend. Stedet er ikke endeligt fastlagt, men bliver i nærheden af Gøteborg.

Der vil blive fælles transport og fundet et sted, hvor vi alle kan være.

Vi er jo ikke en orienteringsklub for ingenting, så selvfølgelig skal der også løbes O-løb i de svenske skove.
Hygge, sjov og god mad bliver der også tid til.

Planlægningen af turen er i støbeskeen og alt omkring turen skal der nok komme mere information om, så indtil videre skal I bare sætte et stort X i kalenderen i slutningen af uge 16 i 2018.



**Opfanget**

# De 10 skarpe.

*Denne gang besvaret af Lise Tange*

**1)Hvorfor løber du orienteringsløb?**
Jeg blev meldt ind i foråret 2008

**2)Nævn en ting som er godt ved klubben?**
Klubben er altid med på gode ideer, de har været med til at arrangere bl.a. mødregruppe-orienteringsløb.

**3)Nævn en ting der er mindre godt.**
Jeg kan ikke komme på noget mindre godt.

**4)Din bedste oplevelse som O-løber.**
Påskeløb på Rømø, total hyggeligt både socialt og løbe-terræn

**5)Dine øvrige fritidsinteresser.**
Åh hus, børn, maler lidt, SKAL meget snart i gang med keramik igen og den spirituelle verden.

**6) Dit job.**
Jeg skal i gang med et kursusforløb indenfor projektledelse. Og hvis nogen har brug for en kreativ ingeniør indenfor byggeri og byplanlægning så sig til

**7)Nævn en person der har gjort indtryk på dig.**
Jeg går ud fra der menes et klubmedlem, så er det Susanne Karlshøj, fordi jeg syntes hun er en fantastisk livskæmper!

**8)Hvor og hvordan vil du helst holde ferie.**

Primitivt og i naturen hvor mine børn kan bruge alle deres kræfter og fantasi. Men også gerne kulturture, det er mere et voksenbehov, så når børnene flytter hjemmefra, tager jeg på en evig jordomrejse!

**9) Kom med et godt råd til klubben.**

Samarbejd tydeligere med lignende sportsgrene, hvis der er kræfter, så samarbejd med Flemming Østergaard og stå for orienteringsløb indenfor det koncept han tilbyder. Det er jo vores spidskompetence.

**10)Dit yndlingsområde og hvorfor?**

Jeg har ikke et ynglings område, nyder den varierende natur. Men jeg holder enormt meget af foråret, fordi solens varme får skovens dufte frem. Duften af mos, granskud og bark, mmmm!

Og så alligevel…. i Tvorup, lige bag huset hvor Tove og Robert boede, er det er meget stemningsfyldt sted -dette sted vækker minder fra min tid i Australien.

*Lise gennemgår vejvalg med Morten ved KM løbet i Tvorup. Måske skal de næste "10 skarpe" gives til Morten :-)*

**Opfanget**

# Klubbens kort sponsorer

Sparekassen Thy

HåndværkerVinduet
Sundby Mors Tlf. 97746137

actiumplus

THISTED BRYG-HUS

Sportigan
HURUP - THISTED

SKODA AUTO

BAKKE DAL

# Ny bane ved klubmesterskabet

På flere opfordringer har vi i bestyrelsen besluttet for sæson 2017 at indføre en H/D 70 på ca. 3 km svær i form af en ny bane 4B.

Denne klasse og bane var med første gang ved 2. afdeling af KM i Tvorup Syd. Resultaterne fra 1. afd. bliver naturligvis korrigeret tilsvarende i det samlede resultat.

Bestyrelsen vil forud for næste sæson kigge nærmere på de nuværende klasser og baner for at se, om der skal laves flere ændringer passende til klubbens nuværende sammensætning.

Nærmere beskrivelse og regler for klubmesterskabsløbene ses på side 24 og 25 -efter træningsprogrammet.

# Stævneleder og banelægger søges.

Nordvest Orienterings Klub skal arrangere Nordjysk Dag i 2018 og Nordjysk Lang i 2019.

Nordjysk Dag afvikles i Tvorup Klitplantage den 21. oktober 2018 og Nordjysk Lang den 17. maj 2019, her er der ikke bestemt skov endnu.

Til begge arrangementer skal der bruges stævneleder og banelægger.

Ønsker du at høre nærmere om dette eller kunne det have din interesse kan der rettes henvendelse til Jane.

**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 overaard@hotmail.com eller sig det til mig i skoven, så skal jeg gøre mit bedste.

Henrik Overgaard

**Opfanget**

## Træningsprogram

**Søndag den 6. 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.: 97 92 39 86

**Lørdag den 12. august – kl. 13.00**
Træningsløb – Tema: alm o-løb
Tvorup Syd – afmærkning: Tvorupvej
Banelægger: Annette Møller & Bjarne Krogh
Banelægger-tlf.: 97 97 13 38

**Lørdag den 19. august – kl. 13.00**
3. afd. af klubmesterskabet
Vandet Plantage - afmærkning: Vandetvej
Banelægger: Jane Thode & Hermann Jensen
Tilmelding senest onsdagen før på tlf.: 97 92 39 86

**Lørdag den 26. august - kl. 13.00**
Træningsløb – Tema: klitter
Bøgsted Rende – afmærkning: Kystvejen mellem Vangså / Vorupør
Banelægger: Lone & Ole Bernth Jensen
Banelægger-tlf.: 97 98 17 13

**Lør-søndag den 2.-3. september**
Rebild 2-dages i Rold Skov / Vælderskoven
Arr.: Rold Skov OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

**Lørdag den 9. september - kl. 13.00**
4. afd. af klubmesterskabet
Vilsbøl Plantage - afmærkning: Klitmøllervej
Banelægger: Susanne & Torben Karlshøj
Tilmelding senest onsdagen før på tlf.: 97 98 55 31

**Søndag den 17. september**
Divisionsmatch - alle skal med à kort afstand !!
Svinkløv
Arr.: Aalborg OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

**Søndag den 24. september**
Divisionsfinale i Finderup / Morville
Arr.: Viborg OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

**Søndag den 1. oktober**
Op/Ned-match i Stendal / Ulvedal Pl.
Arr.: Karup OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

**Lørdag den 7. oktober – kl. 13.00**
5. afd. af klubmesterskabet
Tved Plantage - afmærkning: Hindingvej
Banelægger: Mette & Kristian Edsen
Tilmelding senest onsdagen før på tlf.: 97 74 62 71

**Lørdag den 21. oktober – kl. 13.00**
Træningsløb – Premiere på nyt område/ kort !!
Skyum Bjerge – afmærkning: Skyumvej
Banelægger: Birthe & Hans Møller
Banelægger-tlf.: 28 11 48 40

**Søndag den 29. oktober**
NJ Dag i Rold Nørreskov
Arr.: Rold Skov OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

**Lørdag den 4. november - kl. 13.00**
Træningsløb – Tema: alm. o-løb
Legind Bjerge – afmærkning: Legind-vej
Banelægger: Henning Olesen & Poul Poulsen
Banelægger-tlf.: 97 76 62 50 / 97 72 28 64

**Lørdag den 11. november – kl. 13.00**
6. afd. af klubmesterskabet
Tvorup Nord - afmærkning: Tvorupvej
Banelægger: Henrik Overgaard & Steffen Alm
Tilmelding senest onsdagen før
på tlf.: 97 92 53 86 / email: over-gaard@hotmail.com

**Opfanget**

**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 for 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.

| | | Klasser | Bemærkninger |
|---|---|---|---|
| 1 | ca. 8 km.<br>Svær | H19 A | Efter ønske kan TRU tillade,<br>at der sker nedrykning til H19 B |
| 2 | ca. 6 km.<br>Svær | D19 A<br>H16-18<br>H40 | Efter ønske kan TRU tillade,<br>at der sker nedrykning til D19 B |
| 3 | ca. 5 km.<br>Svær | D16-18<br>D40<br>H50 | |
| 4<br>A | ca. 4 km.<br>Svær | D50<br>D60<br>H60 | |
| 4<br>B | ca. 3 km.<br>Svær | D70<br>H70 | |
| 5 | ca. 4 km.<br>Mellem-<br>svær | D13-15<br>H13-15<br>D19 B<br>H19 B | Vinderne rykker op i enten<br>D/H19A-D/H40/50/60/70 (afhængig af alder).<br>Ved en evt nedrykning løbes der udenfor<br>konkurrence |
| 6 | ca. 3 km.<br>Let | D12<br>H12 | Let bane – der også er velegnet til begyndere. |

<u>Pointberegning er følgende:</u>
Vinderen i klassen får 100 point.
De øvrige i klassen får 1 point mindre pr. minut, de er efter vinderen.
Der regnes kun i hele minutter.
Banelæggerne får 95 point.
I tilfælde af pointlighed er antal vundne løb afgørende.
Er der stadigvæk lighed, har den vundet, som har flest sejre i indbyrdes dyst i løb, hvor begge har deltaget.
Hvis vinderen stadig ikke er fundet, gælder flest antal deltagelser i klubmesterskabsløb.

Tvivlsspørgsmål afgøres af Træningsudvalget evt. i samråd med bestyrelsen.

Max. tid i forbindelse med klubmesterskabsløb er 2,5 timer.

*02.06.2017 Træningsudvalget / Henrik Overgaard*

**Opfanget**

# Medlemsoversigt

| NAVN | ADRESSE | TLF |
|---|---|---|
| Steffen Alm | Damsgårdsvej 6, 7752 Snedsted | 41444663 |
| Amalie W. Andersen | Fjordkær 75, V. Jølby,7950 Erslev | |
| Jan Wurzt Andersen | Fjordkær 75, V. Jølby,7950 Erslev | 24937844 |
| Johann Bladt | Åbrinken 46, 7700 Thisted | 20920278 |
| Morten Brogaard | Knudsbjergvej 13, 7700 Thisted | |
| Troels Brogaard | Knudsbjergvej 13, 7700 Thisted | |
| Anders Brolev | Jyllands Alle 19, 7700 Thisted | |
| Anne Brolev | Jyllands Alle 19, 7700 Thisted | |
| Asger Brolev | Jyllands Alle 19, 7700 Thisted | |
| Frederik Brolev | Jyllands Alle 19, 7700 Thisted | |
| Jens Brolev | Sennelshede 27, Sennels, 7700 Thisted | 97985343 |
| Maria Brolev | Jyllands Alle 19, 7700 Thisted | |
| 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 |
| Klaus Gjærup | 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 |
| 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 | Brundvej 18, 7700 Thisted | 97985531 |
| Rasmus Karlshøj | Poppel Alle 37, 7500 Holstebro | 30350373 |
| Susanne Karlshøj | Brundvej18, 7700 Thisted | 22157729 |
| Torben Karlshøj | Brundvej 18, 7700 Thisted | 40401116 |
| Tove Marie Klemme | Åbakkevej 8, 7700 Thisted | 21443266 |
| Karina Kobæk | Sundbyvej 51, 7950 Erslev | 40630965 |
| Mads Emil Bonde Kobæk | Sundbyvej 51, 7950 Erslev | |

# Medlemsoversigt

| NAVN | ADRESSE | TLF |
|---|---|---|
| Bjarne Krogh | Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted | 21702154 |
| Christian Møller Krogh | Kløvervej 19, 8362 Hørning | 60249576 |
| Troels Møller Krogh | Lindholmvej 26, 3.th. 8200 Århus N | 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 |
| Julie Malle | Rosenvænget 45, 7752 Snedsted | |
| 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 | Æblehaven 55, 6000 Kolding | |
| Kathrine Thode Rask | Æblehaven 55, 6000 Kolding | |
| Maja Thode Rask | Æblehaven 55, 6000 Kolding | |
| Rasmus Thode Rask | Æblehaven 55, 6000 Kolding | 26356941 |
| Jens Kusk Roesen | Gl. Færgevej 17, Vilsund 7700 Thisted | |
| 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 |
| Anne, Lysgaard Schulz | Vestergade 18B, 1.th, 7700 Thisted | 51361551 |
| 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 |
| Flemming Vangsgaard | Sundbyvej 75, 7950 Erslev | 97746152 |
| Gerda Vangsgaard | Sundbyvej 75, 7950 Erslev | 97746152 |

**Opfanget**

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