

Opfanget

Klubblad for Nordvest Orienteringsklub



Ungdoms Klubmestrene 2010

De gaml... øh voksne
Klubmestre 2010
findes bagerst i bladet :)

Nr. 1 - 2011



Klubbens Nordjyske Mestre
i H/D 12 stafet,
Karoline, Mikkel og Jens,
med det flotte
Kronhjortegevir,
som iflg. Jane
bruges til at hænge
Hermans kasketter på.



Det handler om mere end
kvalitetsvinduer!

Idealcombi har altid lagt stor vægt på de håndværks-
mæssige 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 samarbejds-
partnere - 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. 97985531
Kasserer:	Bjarne Krogh, Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted	Tlf. 97971338
Sekretær:	Gunver Grøn, Sundbyvej 106, Sundby, 7950 Erslev	Tlf. 97746328
Medlem:	Lone Jensen, Dalen 22, Nors, 7700 Thisted	Tlf. 97981713
Medlem:	Henrik Overgaard, Jasminvej 4, 7700 Thisted	Tlf. 97925386

TRÆNINGS- OG SKOVUDVALG:

Henrik Overgaard Tlf. 97925386

KORTUDVALG:

Henning Olesen Tlf. 97766250

UNGDOMSUDVALG:

Lone Jensen Tlf. 97981713

PR-UDVALG:

Gunver Grøn Tlf. 97746328

MATERIEL:

Erik Hedegaard Tlf. 97925304

LØBSTILMELDINGER:

Herman Jensen Tlf. 97923986 eller e-mail: hj@post9.tele.dk

KLUBBLAD og HJEMMESIDE:

Gerda Vangsgaard Tlf. 97746152

Gunver Grøn Tlf. 97746328

Ole Bernth Jensen Tlf. 97981713

Susanne Karlshøj Tlf. 97985531

Indlæg til Opfanget kan mailles til: susanne.karlshoej@mail.dk

Indlæg til Hjemmesiden kan mailles til: ole.bernth@mvb.net

Opfanget udkommer

1. februar og 15. juni

Deadline for næste udgave: 25.5.2011

Løbende information om klubbens aktiviteter se: www.nordvest.dk

Formandens hjørne

Sidst i august fik vi alle en meget trist besked: Helge Serup er pludselig død.

Helge havde været med fra klubbens start, og i alle de år, jeg har modtaget Opfanget- siden 1990 – har han været med i redaktionen. Vi kan ikke længere glæde os over det flotte layout og hans finurlige påfund eller nyde, at der altid var færdige kort med baner klar, når han og Kaja lavede et af deres mange løb i Legind.

Ved løbet i Vandet lørdagen efter Helges begravelse havde Annette og Lone arrangeret et lille bord med dug, en buket af skovens blomster og mindeordene fra Morsø Folkeblad. Vores tanker gik til Helge og også til Kaja. Vi vil savne Helge meget og håber, at Kaja vil få overskud til at kikke forbi i skoven.

Det bliver svært at overtage Helges job med layout, men vi har været så heldige, at Susanne har lovet at påtage sig jobbet med støtte fra hele bladudvalget.

2011 – en ny o-sæson er begyndt og godt begyndt med 15 deltagere til årets første Vinterløb.

Skoven var snedækket og meget glat, men alligevel havde mange fået lyst til en tur i skoven.

Det er lidt spændende, om sneen også i år vil betyde aflysninger af o-løb.

Vi har lovet at lave et af Vinterlangdistanceløbene den 27. februar i Nystrup Plantage. I forbindelse med

banelægningen har Leif lavet en revidering af Nystrup kortet. Det har ikke været så let, da der har været så meget sne, at der på et tidspunkt var trukket skispor.

Jeg håber, at der i det nye år kommer mange både gamle og nye medlemmer til vores ugentlige trænings – og klubmesterskabsløb. Der er også mange spændende udenbys-løb. Flere af disse er der tradition for at deltage i, men måske skal nye løb f.eks. Park Tours prøves? Det er i hvert fald rigtig sjovt at løbe sprint!

Nordjysk 2-dages den 12.- 13. marts i Svinkløv og Kollerup bliver forhåbentlig uden sne. Der er ikke så langt, og det vil være dejligt, hvis vi bliver mange fra klubben. Vi skal nok tage det store klubbetelt og klubstanderen med, så vi kan finde hinanden mellem de mange deltagere! Begge dele medbringes til Påskeløbet 21.-23. april omkring Viborg. Lone har sørget for overnatningssted, og da påsken falder meget sent i år, bliver der måske solskin og varme.

Igen i år er der Skaw-dyst den 8.-9. juli. Det har altid været rigtig hyggeligt og spændende at deltage, og der er plads til mange telte ved skolen og mange løbere også fra Nordvest OK i klitterne ved Højengran.

2010 blev et år med stor succes for vores ungdomsløbere – takket være deres talent og Kristians ungdomstræning. Ungdomsløberne har været på kursus og med Kristians træning er der basis for nogle fine resultater igen i år. Ungdomsløberne vil også være et godt aktiv til at sikre vores plads i 3. div., når vi den 5.juni i Silkeborg skal løbe mod Karup OK, OK Vendelboerne og Randers OK.

Måske kan vi beholde Kronhjortegeviret, hvis vi får mange hold af sted til stafetten i Blokhus den 2.juni. Geviret hænger stadig på væggen i vores gæsteværelse, selvom børnebørnene blev lidt skræmte og syntes det så noget farligt ud. Det hjalp, da de kunne se, at det kunne bruges til bedstefars kasketter!

Takket være en stor sponsorgave fra J/K Automater har jeg bestilt 40 nye lette poststativer til EMIT enheder. Så får banelæggerne ikke så lange arme mere, når de skal sætte poster ud!

Et lidt forsinket godt nytår til alle medlemmer og deres familier og på gensyn i skoven.

Hilsen *Jane*



Indkaldelse til Generalforsamling.

Der indkaldes til generalforsamling

Onsdag d. 23. februar 2011 kl. 19.00 i Sjørring Kultur- og fritidscenter

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning - herunder beretning fra udvalgene.
3. Fremlæggelse af det reviderede regnskab.
4. Gennemgang af budget for år 2011.
5. Fastlæggelse af kontingent.
6. Behandling af indkomne forslag.
7. Valg af formand (ulige år).
8. Valg af bestyrelse.
9. Valg af 2 suppleanter.
10. Valg af 2 revisorer.
11. Valg af revisorsuppleant.
12. Eventuelt.

Forslag, der ønskes forelagt generalforsamlingen til behandling og eventuel vedtagelse, skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen afholdes.

Efter generalforsamlingen er der kaffe/the med brød.

P.b.v.
Jane Thode Jensen





PÅSKELØB 2011

21., 22. og 23. april

LIGE MIDT I HJERTET AF JYLLAND

ARRANGØR: VIBORG OK



Hald Ege

Gammel Egetræsskov afvekslende med granbeplantning. Relativt få stier. Ret kuperet i den sydvestlige del.



Dollerup

Blandet skov med veludviklet stinet. Indeholder et større hedeområde med meget få stier. Visse steder ret kuperet. Generelt god gennemløblichkeit.



Ulbjerg

Overvejende nåletræsplantage med et udbygget sti- og vejnet. Mindre åbne områder med indlandsskitter. Svagt kuperet med et varierende kurvebillede. I den østlige del af terrænet er der et større åbent lyngområde med en lidt kraftigere kupering.

Efterskolen ligger tæt på hvor vi skal løbe den 23. april, og i overkommelig afstand de andre dage.

Der vil blive arrangeret fælles madlavning, så prisen på hele arrangementet kan holdes på et niveau, hvor alle kan være med, men det vil I høre mere om, når vi nærmer os selve stævnet.

Da skolen selvfølgelig gerne vil vide, hvor mange vi skal overnatte, skal I melde jer til hos undertegnede senest 15/2-2011, på lone.bernth@mvb.net eller på tlf. 97981713.

Mange O-hilsner fra
Lone

Gå ikke glip af dette...

-hvis man ellers har lyst til 3 hyggelige dage sammen med klubkammerater fra Nordvest OK.

Som tidligere år er der arrangeret fælles overnatning for medlemmer af Nordvest OK, og i år skal vi overnatte på Skals Efterskole.

Prisen for overnatningen bliver 150 kr. pr person pr overnatning, og deri er adgang til bad, toilet samt køkken og opholdsrum (hvor der er TV, pool, bordtennis mv.) inkluderet.



Skals Efterskole

Læsø 3 - dages



8 friske Nordvest OK medlemmer havde tilmeldt sig Læsø 3-dages, der blev afviklet midt i juli måned. Lone og jeg havde besluttet os for at vi ville være med lang tid før tilmeldingsfristen. Vi havde reserveret plads på færgen og hotelophold i god tid, da vi forudså mange turister/o-løbere på øen i juli – hvilket også viste sig at være tilfældet. Vi skulle bo på Carlsens hotel, hvilket vil sige lidt højere standard end normalt til o-løb – men det skulle jo også være en lille ferie for os.

Ud over os havde Anette og Leif, Jane og Hermann samt Anna og Henning tilmeldt sig. Klassernes navne vakte megen moro. Anette skulle løbe i granny, Jane og Anna i oldie, Lone i old girls, Leif og Hermann stillede op i morfar, mens Henning var tilmeldt i knarks. Jeg selv stillede op i free, da banerne i old boys var lidt for lange efter min smag.

Vi stødte til Anette og Leif ved færgen i Frederikshavn, og velankommet til Læsø tog vi med dem til den campingplads, hvor de skulle overnatte. Vi hjalp hinanden med at stille Leifs gamle telt op. Anette mente det var pinligt at møde op med så gammelt et telt, men vi andre grinede lidt af det (ligesom nogle af de øvrige campinggæster trak på smilebåndet). Det lykkedes at stille det op, uden alt for meget blev revet i stykker – og så var det tid til en pilsner foran teltet. Jane og Hermann skulle støde til senere og bo på samme campingplads. Leif ringede til Hermann for at fortælle, hvor på pladsen de boede. Det forekom unødvendigt for vi an-

dre, da de jo bare kunne kigge efter teltet!

Lone og jeg kørte tilbage og checkede ind på



hotellet. Derefter var det tid til en lille gåtur i Vesterø by. Det var en lille hyggelig havneby. På vejen så vi flere steder poster, der skulle bruges til aftenens sprint. Jeg var på forhånd ikke voldsomt begejstret for at skulle løbe sprint - og var i tvivl om hvorvidt jeg skulle droppe løbet og vente til de næste dages "rigtige" o-løb. Jeg må dog indrømme, at jeg blev meget glad for, at jeg valgte at løbe alligevel. Det så morsomt ud, da jeg stod i startboksen. Man kunne se løberne skulle i mange forskellige retninger. Allerede få meter fra starten skulle nogle efter en post i en parkeringskælder. Mange løb tilsyneladende forkert og kom op og ned flere gange. Jeg skulle lidt længere hen ad gaden og mellem et par huse for at komme ned på stranden. Mine første to poster var i klitterne.

Derefter direkte til havnen, hvor posten var gemt i et hegnshjørne. I fuld firspring (jo jeg var allerede bidt af det) gik det - efter et lille bom - forbi spisende gæster på havnen og op af en lang trappe, til det der viste sig at være Carlsens hotel, hvor vi jo selv boede. Her var posten placeret i en lille gyde, hvor affaldsspandene stod. Ud igen og videre rundt i byen, hvor o-løbere drønedede rundt i alle retninger. Det gik faktisk godt, dog blev jeg snydt, da jeg igen havde en post på stranden. Her var en grøft et fint opfang, men den kom aldrig. Det kostede et par minutter (hvilket er meget i sprint), men jeg kom alligevel kort efter i mål i opløftet tilstand - det havde dæleme været sjovt! Man skal godt nok tænke hurtigt - og lige vænne sig til postdefinitioner og målestok. Grøften viste sig ved nærlæsning af kortet at være en median. De var tegnet blå - det var det, der havde snydt mig. Det var mit indtryk, at vi alle havde været positivt overrasket over sprinten.

Opløb og mål var placeret ved det hotel, hvor Anna og Henning boede. Her skulle der være fællesspisning for alle som havde tilmeldt sig. Det foregik udenfor på græsplænen mellem træerne. Der var god grillmad og dejlig fadøl - og vi havde en hyggelig aften. Godt vejret holdt - hvor skulle de mange deltagere ellers have været?

Fredag skulle der løbes i Læsø klitplantage syd - og lørdag i nord. Det var traditionelt o-løb med mange poster i klitterne. Specielt fredag var det meget varmt og vi måtte krybe i skjul mellem træerne for at finde skygge,



mens vi ventede på at gå til start. Begge løb gik godt - der var nogle meget flotte resultater af alle - jeg husker specielt Leif og Jane, men alle havde fine løb. Fredag aften spiste os otte fra Nordvest på Carlsens hotel med efterfølgende is på havnen - igen en hyggelig aften.

Alle dage nåede Lone og jeg at opleve meget. Vi var bl.a. på saltsyderiet og besøg i mange byer. Der blev også tid til naturoplevelser med kikkerten i hænderne - ligesom vi så de for Læsø så karakteristiske



huse med tage af tang. Tre dage var passende for os. Jane og Hermann samt Anna og Henning tog en ekstra overnatning. Vi fulgtes igen med Anette og Leif på færgen hjemad.

Alt i alt en rigtig god ferie - vi kommer sikkert igen en anden gang, men der skal nok lige gå nogle år - måske når jeg skal stille op i knarks.

Ole.

Ungdomstræning og U1 kursus i Mariager

Foråret 2010 arrangerede Nordvest OK ungdomstræningsløb.

Træningen foregik over 3 lørdage.

Kristian Edsen stod for træningen og havde lavet et tema over hver træning.

Første gang var temaet O-kort, opfang og ledelinjer.

Anden gang kompas og tredje gang kurver.

Kristian lavede hver gang et program, som til gode så alle.

Vi har nogle gode og særdeles aktive ungdomsløbere. Kristian og Troels har fået interesse for Adventure, hvor O-løb jo indgår.

Amalie, Karoline, Jens og Mikkel har deltaget på et U1 kursus (som I kan læse mere om her på siden). Og Signe er udtaget til U16 landsholdstruppen.

De var alle med til at give klubben mange point til Divisions matchene, mon ikke de snart hjælper os op i 2. div.

Det bliver spændende at følge dem alle fremover, og håber de kan være med til at trække flere ungdomsløbere til.

Susanne

U1 kursus i Mariager.

Vi skulle mødes med Jens og Amalie lørdag formiddag på tanken i Vildsund.

Der efter gik turen til Mariager. Vi ankom som de første ude i skoven. Da de andre var kommet løb vi rundt og legede. Efter det skulle vi lave opvarmning. Som opvarmning løb vi rundt i skoven over gren dier, hønemor og snebolds stafet. Da vi skulle til at løbe kunne vi næsten ikke røre vores fingere og tæer fordi der var meget sne. Vi frøs lige så meget som en istap.

Men da vi var kommet i gang med at løbe var det ikke så slemt. Lige pludselig kom vi til et lille vandhul/mose. Det lignede bare græs men da vi var løbet ud i det og vores fødder var blevet iskolde/våde fandt vi ud af at det ikke var græs. Da vi kom i mål var vi sjask våde og vi skulle have tørt tøj på.

Bagefter satte vi os ind i en af busserne og spiste vores madpakker og så kørte vi til Mariager skole.

Da vi kom ind på skolen skulle vi lægge madrasser, lagen og sovepose ud på gulvet i

klasserne.

Bagefter gik vi over i hallen og spillede bold og snakkede. Det gik hele eftermiddagen ellers med.

Efter det spiste vi aftensmad. Der var to hold der gjorde rent efter vi havde spist. Kl. ca. 8 gik vi ned til en døgn kiosk i byen og købte slik. Da vi så kom hjem til skolen havde vi præmie overrækkelse og bamse træf. Da vi var færdige med bamse træf gik vi over i hallen og spillede bold. Ca.kl 11 var det godnat.

Søndag morgen startede vi med at spise morgenmad og lave madpakker.

Der efter skulle vi pakke vores sager sammen og gøre rent. Da vi var færdige gik vi over i hallen og spillede bold. Så kørte vi ud i skoven.

Vi startede med opvarmning. Efter det skulle vi løbe. Det var hverken lige så kold eller hårdt som dagen før.

Da vi kom i mål skulle vi klæde om og spise vores madpakker. Så legede vi ind til Jan kom og hentede os.

Det var en god tur med masser sjov, leg og løb.

Karoline og Mikkel Tange



Amalie, Karoline, Jens og Mikkel

En typisk træningsuge for Signe

Mandag: Ca. 6 km med moderat tempo

Tirsdag: Atletik træning i Skive.

I vinter perioden løber vi ca. 2-3 km opvarmning med lige omkring 5 min pr. km. Efter opvarmningen løber vi ca. 5.5 km hvor der ind imellem er 4 ryk på 1000m, 750m, 650m og til sidst 700m, de bliver løbet med ca. 4-4.15 min pr. km. Efter den hårde løbetur går vi ind i Sparbank Arena, hvor vi løber 4x150m Flowløb (Næsten max tempo, men med meget fokus på løbestilen) Til sidst er der ca. 30 min styrketræning. Længere hen i vinter perioden bliver den lange tur lavet om til intervaller mellem 600m og 1000m. I sommer perioden løber vi enten 3 eller 5 km opvarmning i Krabbesholm skov. Bagefter opvarmningen, står den på intervaller. Intervallerne er forskellige for hver gang, nogen gange også afhængig af konkurrence i weekenden.

Onsdag: TC træning rundt omkring i Nordjylland.

instruktion, derefter ca. 15 min opvarmning. Og så løber vi ellers bare. Der er et moment til hver træning, f.eks. kurver (kan være på kurvekort), kompas, og meget andet. Vi løber en Ultra svær o-bane på ca. 4,5 – 5 km. Det tager ca. 40 – 45 min

Torsdag: Atletik træning i Skive.

Vinter periode: 2-3 km opvarmning. Derefter ca. 5 km med 5-20 små og lidt længere ryk. Nogle af rykkene er med løbeøvelser. Efter Fartlegen, er der 25-30 min spenst (Mange løbeøvelser, for at forbedre løbestilen) Til sidst 6-8x60m sprint.

Sommer periode: 3 eller 5 km opvarmning i Krabbesholm skov. Derefter spenst, og til sidst intervaller (forholdsvis korte intervaller)

Fredag: Fri, eller håndboldtræning

Lørdag: Konkurrence, eller træningsløb

Søndag: Konkurrence, hvis ingen konkurrence så løber jeg en tur på 50-60 min.

Det er klart at det er mange timer jeg bruger på træning, derfor er det også skønt når der lægges mærke til min indsats og at det be-

lønnes med udtagelse til u16 landsholdstruppen.

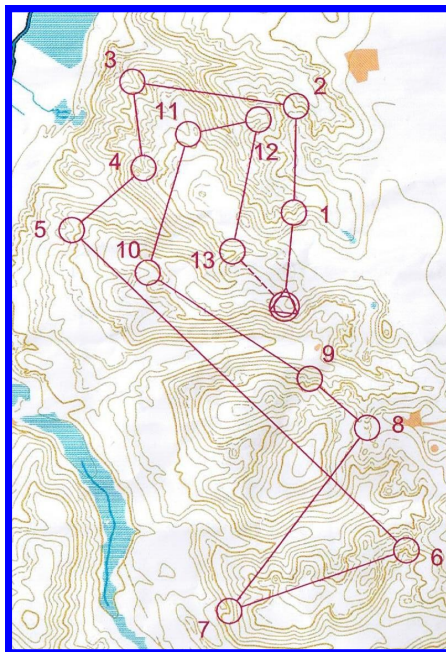
Jeg glæder mig rigtig meget til den første samling den sidste weekend i februar.

Vi ses i skoven

Signe Edsen



Kurvekort fra en TC træning I Rebild Bakker



TRÆNINGSPROGRAM

Hjælp træningsudvalget !!!

Hjælp med at gøre træningsprogrammerne 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 det vide, så jeg kan
få disse med i efterårsprogrammet. Send enten en mail
overgaard@hotmail.com eller sig det til mig i skoven, så
skal jeg gøre mit bedste.

Henrik Overgaard

Træningsprogram

Lørdag den 12. februar – kl. 13.00

Vintertræningsløb

Vandet Plantage - afmærkning: Hjordalvej

Banelægger: Gerda & Flemming Vangsgaard

Banelægger-tlf.: 97 74 61 52

Søndag den 27. februar - kl. 10.00 (samlet start)

Nordkredsen's Vinterlangdistance (....også kortere baner !!)

Nystrup Plantage - afmærkning: Nystrupvej

Arr.: Nordvest OK

Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 5. marts – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb

Vilsbøl Plantage – afmærkning: Klitmøllervej

Banelægger: Erik Hedegaard

Banelægger-tlf.: 97 92 53 04

Lør- / søndag den 12. & 13. marts

Nordjysk 2-dages i Svinkløv & Kollerup (kort afstand !!)

Arr.: Aalborg OK

Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 19. marts – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: klitter og kurver

Stenbjerg Plantage – afmærkning: Istrupvej

Banelægger: Familien Edsen

Banelægger-tlf.: 97 74 62 71

TRÆNINGSPROGRAM

Lørdag den 26. marts - kl. 13.00

1. afd. af klubmesterskabet
Sdr. Herred Plantage - afmærkning: Telefonvejen
Banelægger: Anna & Henning Jørgensen
Tilmelding senest onsdagen før på tlf.: 97 72 23 28

Lørdag den 2. april - kl. 13.00

Træningsløb – Tema: MTB-O (der vil også være baner til løbere)
Tvorup Plantage - afmærkning: Tvorupvej (Shelterpladsen)
Banelægger: Christian Krogh, Poul Poulsen & Jens Roesgaard
Banelægger-tlf.: 97 97 13 38 / 97 72 28 64 / 97 92 30 07

Lørdag den 9. april – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: kurvekort
Legind Bjerge - afmærkning: Legindvej
Banelægger: Jan Andersen & Bjarne Krogh
Banelægger-tlf.: 97 74 27 67 / 97 97 13 38

Lørdag den 16. april – kl. 13.00

2. afd. af klubmesterskabet
Nystrup Plantage - afmærkning: Nystrupvej
Banelægger: Leif Hansen & Anders Grøn
Tilmelding senest onsdagen før på tlf.: 97 92 09 55 / 97 74 63 28

Tors – lørdag den 21. – 23. april

Påskeløb i Hald Ege, Dollerup Bakker & Ulbjerg
Arr.: Viborg OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 30. april – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb
Tved Plantage – afmærkning: Kirken (Hanstholmvej)
Banelægger: Dagmar Tange, Annette Møller & Lone B. Jensen
Banelægger-tlf.: 97 92 52 38 / 97 97 13 38 / 97 98 17 13

Torsdag den 5. maj – kl. 18.30

(bemærk at der igen er o-løb midt i ugen)
Træningsløb – Tema: alm. o-løb
Vandet Plantage - afmærkning: Hjardalvej
Banelægger: Else & Jens Roesgaard
Banelægger-tlf.: 97 92 30 07

Lørdag den 14. maj – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: kort / lang orientering
Vilsbøl Plantage - afmærkning: Klitmøllervej
Banelægger: Kjeld & Henrik Overgaard
Banelægger-tlf.: 97 92 03 56 / 97 92 53 86

Fredag den 20. maj (St. Bededag)

TRÆNNINGSPROGRAM

Freddag den 20. maj (St. Bededag)

NJM-Lang i Uggerby Plantage
Arr.: Vendelboerne OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 28. maj – kl. 13.00

3. afd. af klubmesterskabet
Stenbjerg Plantage – afmærkning: Istrupvej
Banelægger: Jane Thode & Hermann Jensen
Tilmelding senest onsdagen før på tlf.: 97 92 39 86

Torsdag den 2. juni (Kr. Himmelfartsdag)

NJM-Stafet i Blokhus Pl.
Arr.: Skovkarlene
Tilmelding til Jane eller Hermann

Søndag den 5. juni

Divisionsmatch – alle skal med !!
Silkeborg Vesterskov - Arr.: Silkeborg OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 11. juni – kl. 13.00

4. afd. af klubmesterskabet
Tvorup Øst – afmærkning: Tvorupvej
Banelægger: Ole B. Jensen & Torben Karlshøj
Tilmelding senest onsdagen før på tlf.: 97 98 17 13 / 97 98 55 31

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

Vi ses i skoven



De 10 skarpe

Denne gang besvaret af Anders Grøn.

1. Hvorfor løber du orienteringsløb?

Jeg vil gerne løbe en tur i skoven, og for at komme rundt i skoven på en anden måde end de stisystemer som er anlagt. Jeg nyder også meget naturen og dyrelivet, når jeg er ude at løbe.

2. Nævn 3 ting, du synes er godt ved klubben.

Det gode samvær. Alle bliver modtaget med åbne arme. Hvis der går lang tid imellem jeg er ude at løbe, så får jeg en god modtagelse og ikke et bebrejdende ord, om hvorfor jeg ikke løber noget mere.

3. Nævn en ting, som du synes er mindre godt i klubben.

At der ikke er en træner ansat. Jeg har løbet enkelte løb sammen med andre, bl.a. Henning Olesen, Kristian Edsen, Bjarne Krog og Ole Bernth, det var lærerigt og gav løbet en hel anden dimension. Vi kunne snakke vejvalg og finorientering under løbet, når vi stod i situationen.

4. Din bedste oplevelse som o-løber

Påsketævnet på Rønmø. En af dagene havde jeg et langt stræk ud over klitterne. Det lykkedes mig hele tiden at følge med på kortet og til sidst gik jeg lige ind i posten.

5. Dine øvrige fritidsinteresser.

"God mad" Løb, at være "handy man",

6. Dit job.

Teamleder på Vinduesfabrikken Idealcombi i Hurup

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

Chris McDonald.

Jeg oplevede Chris på Skyum Efterskole og han var utrolig motiverende. Hans viden om, hvordan kroppen reagerer på kost og motion er utrolig. Det er med opmuntring og støtte han motiverer, og ikke med krav.

8. Hvor og hvordan vil du helst holde ferie.

Sydpå – ned i varmen, hvor der ikke er så meget tvivl om vejret.

9. Kom med et godt råd til klubben.

At lave træningsløb, hvor det er muligt at få en "erfaren løber" med ud på løbet, og under løbet gennemgå de forskellige situationer der opstår.

10. Dit yndlingsområde - og hvorfor?

Tved,- der er flere forskellige typer løbsterræn.



Medlemsoversigt

<u>NAVN</u>	<u>ADRESSE</u>	<u>TLF</u>
Amalie W. Andersen	Fjordkær 75, V. Jølby,7950 Erslev	97 74 27 67
Elias W. Andersen	Fjordkær 75, V. Jølby,7950 Erslev	97 74 27 67
Jan Wurtz Andersen	Fjordkær 75, V. Jølby,7950 Erslev	97 74 27 67
Anders Borggaard	Gyvelvej 48, 7700 Thisted	25 48 43 49
Tonny Borggaard	Gyvelvej 48, 7700 Thisted	97 92 64 83
Jens Brolev	Sennelshede 27, Sennels, 7700 Thisted	97 98 53 43
Anders Brolev	Møllevvej 57, 7700 Thisted	40 74 11 09
Marie Brolev	Møllevvej 57, 7700 Thisted	40 74 11 09
Tove Christiansen	Odinsvej 42, 7700 Thisted	97 97 41 87
Jens Kobæk Edsen	Halagervej 14A, 7950 Erslev	97 74 62 71
Kristian Edsen	Halagervej 14A, 7950 Erslev	97 74 62 71
Signe Edsen	Halagervej 14A, 7950 Erslev	97 74 62 71
Mette Edsen	Halagervej 14A, 7950 Erslev	97 74 62 71
Klaus Gjørup	Australiavænget 5B, 7700 Thisted	97 92 14 15
Ulla Gjørup	Vorupørvej 6, 7700 Thisted	97 91 11 68
Anders Grøn	Sundbyvej 106, 7950 Erslev	97 74 63 28
Gunver Grøn	Sundbyvej 106, 7950 Erslev	97 74 63 28
Maria Grøn	Sundbyvej 106, 7950 Erslev	97 74 63 28
Nana Grøn	Sundbyvej 106, 7950 Erslev	97 74 63 28
Anette Bernth Hansen	Åbrinken 57, 7700 Thisted	97 92 09 55
Leif Hansen	Åbrinken 57, 7700 Thisted	97 92 09 55
Peter Lundtofte Hansen	Åbrinkrogen 1, 7700 Thisted	97 92 14 41
Torben Iversen	Solbakkevej 53, 7700 Thisted	97 92 07 07
Erik Hedegaard Jacobsen	Lykkesvej 14, 7700 Thisted	97 92 53 04
Hermann P. Jensen	Markvænget 10 C, 7700 Thisted	97 92 39 86
Jane Thode Jensen	Markvænget 10 C, 7700 Thisted	97 92 39 86
Kathrine Bernth Jensen	Brendstrupsgårdsvej 9D. Lejlighed 5 8200 Århus N	97 98 17 13
Lise Thode Schøitt	Syvendehusvej 32, 2750 Ballerup	35 35 00 31
Lone Bernth Jensen	Dalen 22, Nors, 7700 Thisted	97 98 17 13
Ole Bernth Jensen	Dalen 22, Nors, 7700 Thisted	97 98 17 13
Rasmus Thode Jensen	Lysvang 21, 6400 Sønderborg	
Søren Thode Jensen	Nitivej 18 3. th., 2000 Frederiksberg	33 33 84 40
Gustav Johansen	Grandalsvej 42, 7700 Thisted	97 92 63 47
Anna Jørgensen	Rugskellet 13, 7900 Nykøbing M.	97 72 23 28
Henning Jørgensen	Rugskellet 13, 7900 Nykøbing M.	97 72 23 28
Anne Karlshøj	Brundvej18, 7700 Thisted	97 98 55 31
Rasmus Karlshøj	Brundvej18, 7700 Thisted	97 98 55 31
Susanne Karlshøj	Brundvej18, 7700 Thisted	97 98 55 31
Torben Karlshøj	Brundvej 18, 7700 Thisted	97 98 55 31
Tove Marie Klemme	Åbakkevej 8, 7700 Thisted	97 92 58 15
Dennis Hove Knudsen	Ivar Huitfeldsgade 6, 8200 Århus N	97 92 59 33
Jørgen Knudsen	Feldinghus 2, 7500 Holstebro	97 41 16 27

Christian Møller Krogh Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted 97 97 13 38

Troels Møller Krogh Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted 97 97 13 38

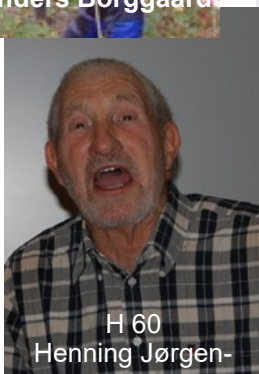
Kaja Larsen Legindvej 29, 7900 Nykøbing M. 97 72 41 31

Peter Thode Loft Grønlandsvej 13, 6100 Haderslev 74 52 26 62

Medlemsoversigt

NAVN	ADRESSE	TLF
Bjarne Krogh	Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted	97 97 13 38
Christian Møller Krogh	Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted	97 97 13 38
Troels Møller Krogh	Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted	97 97 13 38
Kaja Larsen	Legindvej 29, 7900 Nykøbing M.	97 72 41 31
Peter Thode Loft	Grønlandsvej 13, 6100 Haderslev	74 52 26 62
Mads Lyndrup	Skyumvej 18, Vilsund, 7700 Thisted	97 93 08 93
Søren Mårup	Grønnevej 7, lejl. 18, 2.tv, 7760 Hurup Thy	97 95 27 06
Regitze Hansen	Rosenvænget 45, 7752 Snedsted	97 93 44 00
Anders Malle	Rosenvænget 45, 7752 Snedsted	97 93 44 30
Julie Malle	Rosenvænget 45, 7752 Snedsted	97 93 44 30
Kasper Malle	Rosenvænget 45, 7752 Snedsted	97 93 44 30
Ulrik Malle	Fayes Allé 17, 7700 Thisted	
Egil Boye Mortensen	Langdyssevej 22, 7700 Thisted	97 91 18 64
Erik Kaas Mortensen	Ribesvej 28, 7700 Thisted	97 92 46 60
Annette Møller	Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted	97 97 13 38
Merete Møller	Gråkildevej 103, 7700 Thisted	97 92 10 66
Tonny Nedergaard	Skjelholmvej 3, 7900 Nykøbing M.	97 71 09 10
Annie Nielsen	Jasminvej 4, 7700 Thisted	97 92 53 86
Flemming S. Nielsen	Trombakken 7, 7752 Snedsted	97 93 30 46
Maja Østergaard Nielsen	Lysvang 21, 6400 Sønderborg	
Henrik Nørmølle	Aldershvile 18, 7760 Hurup Thy	97 95 11 79
Jørgen Nørmølle	Hortensiavej 3, 7700 Thisted	64 41 10 71
Marie Nørmølle	Hortensiavej 3, 7700 Thisted	64 41 10 71
Henning Olesen	Bytoften 8, 7990 Ø. Assels	97 76 62 50
Henrik Overgaard	Jasminvej 4, 7700 Thisted	97 92 53 86
Kjeld Overgaard	Drosselvej 7, 7700 Thisted	97 92 03 56
Lizzie Overgaard	Drosselvej 7, 7700 Thisted	97 92 03 56
Poul Poulsen	Bjørndrupvej 11, 7900 Nykøbing M.	97 72 28 64
Else Roesgaard	Hundborgvej 30, 7700 Thisted	97 92 30 07
Jens Roesgaard	Hundborgvej 30, 7700 Thisted	97 92 30 07
Morten Schiøtt	Syvendehusvej 32, 2750 Ballerup	35 35 00 31
Lars Skovborg	Færøvej 16, 7700 Thisted	97 91 04 53
Finn Steffensen	Rosenkrantzgade 14, 2.tv., 7700 Thisted	97 92 63 88
Peter Sørensen	Vorupørvej 230, 7700 Thisted	97 92 59 35
Dagmar Tange	Magrethevej 4, 7700 Thisted	97 92 52 38
Mikkel Bruun Tange	Kjeldstrupvej 11, 7700 Thisted	
Karoline Bruun Tange	Kjeldstrupvej 11, 7700 Thisted	
Lise Tange	Winthersmøllevej 21, 7700 Thisted	45 33 05 14
Flemming Vangsgaard	Sundbyvej 75, 7950 Erslev	97 74 61 52
Gerda Vangsgaard	Sundbyvej 75, 7950 Erslev	97 74 61 52
Charlotte Vestergaard	Fjordkær 75, V. Jølby, 7950 Erslev	97 74 27 67
Lisbeth Yde	Tilstedvej 80, 7700 Thisted	97 92 12 19

Her er så de voksne Klubmestre 2010



Klubfesten 2010



Klar til Det Kongelige Teater



Velkommen til

 **FJORDBANK
MORS**

Vi glæder os til at se dig
i din nye bank ...

Privat: Kirketorvet 1, Erhverv: Algade 2, 7900 Nykøbing Mors
Tel 9615 2500 • www.fjordbank.dk

Opfanget

Vi støtter det lokale



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

www.sparthy.dk