

Opfanget

Klubblad for Nordvest Orienteringsklub



Ny idé til start
- kloakrør i stedet for klappasser...

Nr. 1 - 2012

Klubbens kort sponsorer



Sportigan

SPORT. SPORT. SPORT.



Vestergade 12 . 7700 Thisted . Tlf. 97 92 20 05



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. 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: hpj@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: 25.5.2012

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

Formandens hjørne

Et lidt forsinket godt nytår til alle medlemmer og deres familier.

Jeg er sikker på, at der venter et spændende år forude. Især spændende og udfordrende bliver det for Signe, der i 2012 er udtaget til en fast plads på U-16 landsholdet. Et stort tillykke til Signe. Vi er stolte af dig og ønsker dig alt godt til årets løb i ind- og udland.

Et lille minus er det, at vi måske ikke kommer til at se så meget til Signe til vores egne løb, men så er det godt, at der er flere unge på vej. Dem er vi rigtig glade for, og jeg håber, at de vil bevare lysten og fortsat opnå de fine resultater. Vi har brug for alle unge og ældre den 18. marts, når vi skal løbe divisionsmatch i Kollerup. Vi er fortsat i 3. division og løber mod OK Vendelboerne, Karup OK og Randers OK. Der er ikke så langt, så forhåbentlig får vi alle med, så vi kommer hjem med et godt resultat. Det er jo bedre til efteråret at skulle kæmpe om oprykning end om nedrykning!

Endnu har vi ikke fået sne, og det første vinterløb i Vandet Plantage med 24 deltagere blev afholdt i flot vejr. Mange nød vist at komme i skoven igen efter vinterpausen.

Spændende om Nordjysk 2-dages,

der i år afholdes den 10.-11. marts i Tolne og Tversted undgår sne. Der er lidt langt derop, men det er en super oplevelse at være med. Der var sidste år over 1400 deltagere heraf mange nordmænd og svenskere.

En af årets rigtig spændende og dejlige oplevelser bliver Påskeløbet på Rønmø. Sidst, vi var der, var i 2006 og ja, da vandt Signe D10B, Bjarne faldt i et mandehul i en bunkers, og der var fællesspisning på Kommandørgården. Lone har som sædvanligt sørget for overnatning, og jeg håber mange vil tage med og nyde løbene og samværet i det forhåbentlige gode vejr.

Den 28. april er der Find vej i Danmark – dag. DOF satser meget på denne dag og forventer stor bevågenhed fra både lokale og nationale medier. NOK arrangerer Find vej dag i Vilsbøl. Der er nedsat et lille udvalg, men der vil blive brug for flere hænder både op til og på selve dagen. Det vil være dejligt, hvis der kommer mange deltagere, og derefter nye medlemmer til klubben. DOF har udsat præmie hver måned til den klub, der får flest nye medlemmer.

Den 17. juni, afholder vi Klitløb i Lild Klitplantage. Planlægningen er i gang, og som altid er det spændende

Den 17. juni, afholder vi Klitløb i Lild Klitplantage. Planlægningen er i gang, og som altid er det spændende, hvor mange deltagere der kommer til dette specielle barske løb. Sidste gang var der mange unge mennesker på de lange baner, og det glædede banelæggerne meget.

Jeg glæder mig til en ny O-sæson og håber på at se rigtig mange til trænings- og klubmesterskabsløbene..

Gå gensyn i skoven

Jane



Jane til gadeløb i Istanbul.

Læs Hermanns beretning fra "Istanbul 5 days" her i bladet.

Indkaldelse til Generalforsamling.

Der indkaldes til generalforsamling

Onsdag d. 22. februar 2012 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 2012.
5. Fastlæggelse af kontingent.
6. Behandling af indkomne forslag.
7. Valg af kasserer (i lige år).
8. Valg af bestyrelse.
9. Valg af suppleanter.
10. Valg af 2 revisorer.
11. Valg af revisorsuppleant.
12. Eventuelt.

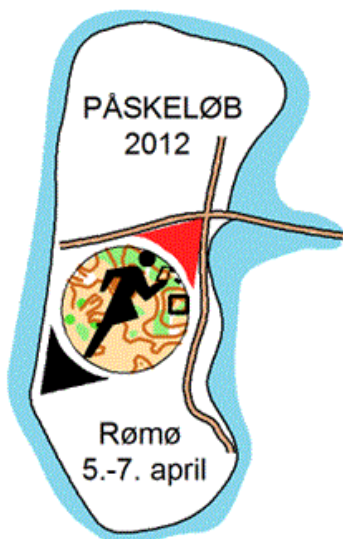
Forslag, der ønskes forelagt generalforsamlingen til behandling og eventuel vedtagelse, skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen afholdes.

Efter generalforsamlingen er der kaffe/the med brød.

P.b.v.
Jane Thode Jensen



Påskeløb 2012 Rømø



Prisen er 750 kr. pr. person fra 12 år og opefter og det halve for børn under 12.

Prisen dækker: 2 x aftensmad, 2 x morgenmad og 2 x smør-selv madpakker + overnatning (primært 2 pers. rum).

Maden bliver lavet af personalet på skolen, så det er ren afslapning efter løbene. Vi skal selvfølgelig gøre rent efter os på værelserne.

Hvis du ikke vil gå glip af dette hyggelige arrangement sammen med klubkammerater fra Nordvest OK, så meld dig til hos Lone.

Seneste tilmelding 1/3 2012 på lone.bernth@mvb.net eller på tlf. 97 98 17 13

I år skal Påskeløbet foregå på Rømø fra 5. april til 7. april.

Vi skal indlogeres på Rejsby Europæiske Efterskole ca. 20 km fra Rømø, hvor vi skal bo sammen med Århus 1900 og Ok Pan lige som sidste år.

O-hilsner

Lone



Rejsby Europæiske Efterskole



istanbul 5 days 2011

Af Herman Jensen

Alle skrønerne og overdrivelserne har formand Helge fortalt på hjemmesiden, så her kommer kun sandheder!

Mandag den 31. november midt nat, kørte vi til Aalborg lufthavn for at flyve til Istanbul, hvor vi var tilmeldt Istanbul 5 days. Vi rejste sammen med Lene, Ellen og Ole fra Hjørring. Det gik med KLM via Amsterdam lufthavn. I lufthavnen i Istanbul blev vi hentet af en taxi og kørt til Hotel Adora midt i turistområdet.

Hotellet lå ca. 100 meter fra stævnecentret. Der gik vi hen tirsdag for at blive registreret og få udleveret materiale. Centret lå i kælderen i et flot hotel. For at komme dertil skulle vi gennem hotellets sauna/massage område, hvor der var masser af spejle. En lidt speciel oplevelse for en thybo.

Stævnet bestod af 5 løb på 4 dage. Tirsdag og torsdag i skovene, Belgrad Forest, nord for Istanbul. Ca. en times kørsel med bus fra centrum. Onsdag et løb på en ø - ca. en times sejlads. Efter hjemkomsten fra skoven torsdag var der sprint i "den store basar" kl. 22.00 og fredag var der sprint midt i byen kl. 11.00.

De to løb i skovene lignede hinanden lidt. Skovene var for det meste let gennemløbelige løvskove, men med "djævleranker". De lignede brombær, men havde torne som roser. Rankerne var ofte i 1 – 1½ meter høje og meget lange. Når man først blev fanget kunne det ses – i flere tilfælde på halsen. Djævleranker og andet skidt var markeret med de sædvanlige grøn-



ne streger over store områder. Skovene var tegnet af en russer,

og vi havde stort besvær med at afkode hans utydelige stier. Måske kunne vi se dem i terrænet, men vi synes ligeså ofte, at de var i terrænet, men ikke på kortet. Højdekurverne lå tæt, og da ækvidistancen var 5 skulle man lige overveje, om man skulle løbe udenom. Tirsdag kom vi helskinnet igennem, men Jane og adskillige andre lavede et meget fælt bom, hvor de tog forkert af to kløfter. Jeg var ved at lave det samme nummer, men fik rettet ind. Til gengæld bommede jeg en stub – jeg kendte ikke signaturen og viste ikke rigtigt, hvad jeg ledte efter. Skovløbet torsdag var lidt lettere, men her lod jeg mig lokke på afveje af nogle damer. En meget ivrig svensker og nogle bulgarer. Specielt svenskeren. Hvis hun havde været lige så god til at finde posterne som til at bande, havde hun vundet løbet.

Onsdag sejlede vi først ca. en time ud til en lille ø, Heybeliada – den største af Fyrstøerne i Marmarahavet. Øen består af to bjerge – begge ca. 125 meter høje med klipper og åben skov. I mellem højene ligger byen med huse op ad bjergsiderne. Der er ingen biler på øen. Vi skulle først gå ca. en km fra havnen og til et badeområde på den anden side af øen. Desværre begyndte det at regne, men da det var det eneste tidspunkt på hele turen, vi blev våde, og det højst varede en lille time, så gik det. Starten lå på toppen af det ene bjerg, så vi var allerede trætte, da vi kom frem til den. Kortet var 1:7500. Baneerne var lagt således, at vi først løb lidt rundt om den ene

top, derefter et stort kryds ned gennem byen over til den næste top, som vi også skulle op ad og rundt på, inden vi kom ned i mål. I alt 4,4 km. H65. Jeg brugte meget tid på post 2, fordi jeg ikke har helt styr på en god sti og en klippeskænt – begge er sorte streger på kortet. Det var dumt. Jane havde ikke så store problemer.

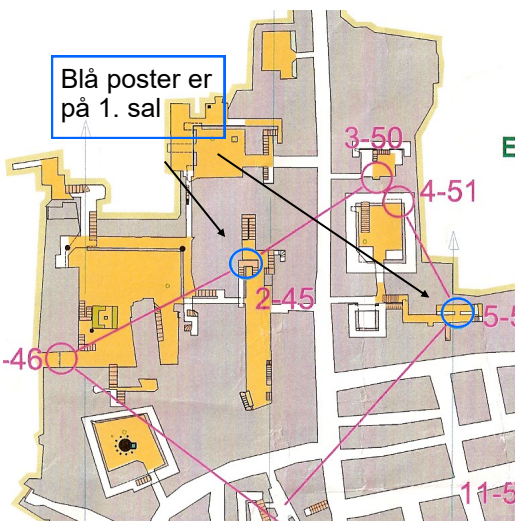
Torsdag løb vi sprint i basaren efter, at vi kommet tilbage fra skoven. Det var sjovt. Basaren var lukket, men der var en del der gik og ryddede op. Der var mørkt i



nogle områder, så derfor havde vi alle pandelamper på. Nogle af posterne var på 1. sal (med blå cirkler), og der var flere steder så smalle passager, at vi ikke kunne møde andre uden besvær. Ca. 1000 deltagere med lamper der farer rundt i alle retninger i fuld fart. H65 var 1,3 km og 13 poster. Kor-

tet 1:1600. Start hver ½ minut og mange af sted samtidigt – det var ren kaos i begyndelsen, da folk stod på nakken af hinanden. Jeg lavede kun et meget lille bom, så det var en fin aften.

Fredag løb vi midt på dagen i byens turistcentrum, Sultanahmet – og der var mange turister. Vi måtte nærmest skubbe folk til side. H65 var 3,0 km. og 16 poster. 1:5000 og



ækvidistance på 5m. Her skulle man virkelig tage sig i agt for de små ting – så som porte der var lukkede, smalle passager og trapper, der forkortede turen. Der var heller ikke rigtigt noget bom, så det kan være, at jeg udelukkende skal løbe sprint fremover!

Alt i alt en fantastisk oplevelse. Da vi boede så centralt, nåede vi også at se alt det, man skal se i centrum af Istanbul. Vi havde stort set hele tirsdagen, hele søndag samt man-

dag formiddag til seværdigheder. Det var fint. Vi var sammen med gode venner, spiste godt og drak som det sig hør og bør for sportsfolk - med måde. Hotellet var fint. Værelserne meget små, men der var en god foyer med gratis kaffe eller the. Portieren var hyggelig og sjov. Ellen forsøgte at gennemgå en obane med ham. Han var høflig, så han lod som om han forstod, og hver dag spurgte han interesseret, hvordan det var gået os. Den sidste dag optrådte han med rygsæk for at vise solidaritet.

Ca. 1000 deltager heraf 29 danskere. Vi var samme med dem fra Mariagerfjord og Vendelboerne, men ellers så vi ikke de andre danskere.



Temperaturmæssigt var det ikke nogen badeferie. Ca. 15 grader om dagen og 7 – 10 grader om natten. Tidligere år har de haft sne ved løbene i skovene. Vi fløj hjem mandag eftermiddag og stemningen var helt klar, at vi alle gerne vil gøre det bedre næste år. Da ligger løbet den 7. – 11. november.

Hermann

NB: Jeg glemte at skrive, at vi ikke vandt!!



Opfanget

EYOC



2011

EUROPEAN YOUTH
ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS
23–26 6 2011
Jindřichův Hradec (CZE)



EYOC 2011 Tjekkiet.

- læs om Signes oplevelser ved EM for ungdom.

Maj sidste sommer var der testløb i Nordjylland, det var et af målene i 2011 da det jo er testløb til EYOC (Europamesterskab ungdom). Jeg løb helt fint, men blev desværre skadet i knæet på mellemdistancen i Gjern bakker søndag. Resten af dagen haltede jeg rundt og var godt træt af det hele. Allerede søndag aften, da jeg lagde inde på sofaen med foden opad og med is på, ringede min telefon. Det var landstræneren Gry Johannsen. Jeg var sammen med 3 andre piger og fire drenge blevet udtaget til EYOC i Tjekkiet lige i slutningen af skole året. Det var selvfølgelig vildt fedt at blive udtaget som første års. Men tanken om at jeg stadig ville være skadet til sommerferien blev ved med at vende tilbage.

Så allerede

mandag ringede vi til fysioterapeuten Tonny

Nedergaard (Som jo er tidligere o-løber) i Nykøbing for at få tjekket knæet. Vi fik en tid allerede mandag eftermiddag, konklusionen var løberknæ som heldigvis ikke er så alvorligt. Jeg fik et par udstrækningsøvelser. Og efter en uge kunne jeg træne fuldt ud igen. Det var dejligt at få at vide at man ville blive 100% klar til sommer. Jeg tog af sted onsdag til Birkerød hvor jeg sov hos en af de andre løbere. Torsdag fløj vi fra Kastrup til Wien, og kørte derefter i bil til Tjekkiet. Da vi kom var vi lige et hurtigt kig forbi stævnecenteret for at hente nogle ting.

Derefter var det hen til hotellet og skifte til løbetøj. Vi kørte ud til Model



event langdistance, som er et sted i skoven eller terræn der ligner den skov der skal være konkurrence i. Man får et lille kort med nogle poster på og kan så ellers bare løbe rundt og snuse lidt til terrænet. Terrænet på langdistancen mindede lidt om det danske, med mange stier, åbent skov og ikke vildt mange sten. Sprint distancen var også meget "dansk" da det var by og park områder. Ved stafetten var terrænet betydeligt sværere, der var mange sten og stübbe og ikke særlig mange stier . Torsdag aften var der møde for det danske hold. Det omhandlede sprint distancen vi snakkede om startlister, brystnumre og alle de andre praktiske ting. Fredag morgen var der model event for sprinten. Vi fik et lille kort med nogle poster og gik rundt. Ved middag

kørte vi ud til byen hvor der skulle sprintes. Vi blev ledt ind i karantæne zonen fordi at man ikke må være i målområdet inden start. Sprinten var rigtig sjov, jeg lavede dog et par fejl som kostede ca. 1 minut. Vi fik 2 sølv medaljer med hjem den dag så det var rigtig fedt. Da vi kom hjem stod det ellers bare på afslapning og så et lille møde om lørdagens langdistance, hvor der ikke var snak om sprinten men fuld fokus på det kommende løb. Lørdag morgen kørte vi tidligt ud til skoven. Vi kørte igen til karantæne området som lå ved start. Jeg løb desværre ikke specielt godt, og lavede nogle meget dumme fejl.

. Men så var det jo godt at der var andre som kunne vise det røde hvide flag frem på podiet. 1 guld, 1 sølv og en 6. plads blev det til. Der var som sædvanlig en rigtig fed stemning i den danske lejr. Lørdag aften stod den på præmie overrækkelse, hvor der blev sunget igennem til den danske nationalmelodi. Efter det stod den på "party" selvfølgelig uden alkohol. Søndag var det stafet. De danske

og jeg var selvfølgelig vildt glad. Amanda og Miri løb desværre ikke særlig godt så vi endte på en 5. plads. Selvom jeg havde håbet på lidt mere var det rigtig fedt at stå på podiet i landholdstøj og med dannebrog om skulderen. Vi tog tilbage til hotellet og kort efter kørte vi til Wien. Vi overnattede i Wien og så gik turen ellers hjem til Danmark. Det er helt klart en tur som ikke vil blive

glemt. Stemningen, viljen, venskabet og alt det andet det var helt klart en tur med en masse gode erfaringer og oplevelser.

Signe Edsen



hold var nogle af favoritterne. Pigerne hold bestod af: Mig på første tur, Amanda (som vandt sølv på langdistancen) på 2. tur og Miri (som vandt sølv på sprinten) på sidste tur. Planen var at jeg skulle løbe sikkert og ikke tænke på at jeg skulle være en af de første. Så skulle Amanda og Miri nok klare det. Men sådan gik det ikke. Jeg løb mit eget øb.

Lod teknikken styre farten. Og da det gik rigtig godt var tempoet også i top. Da jeg kom på vej i mål gennem opløbet kunne jeg høre speakeren sige at jeg kom ind som nr. 2. Træneren kom styrtdende ned til mig,





KLUBMESTRE 2011



Her er Nordvest OK's Klubmestre for 2011.
På billedet mangler Henrik og Flemming



D -12: Karoline Tange
H -12: Elias Vestergaard
H 13 -15: Mikkel Tange
H 19B: Henrik Overgaard
H 40: Torben Karlshøj
D 50: Susanne Karlshøj
H 50: Leif Hansen
D 60: Dagmar Tange
H 60: Flemming Vangsgaard

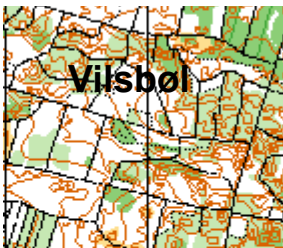
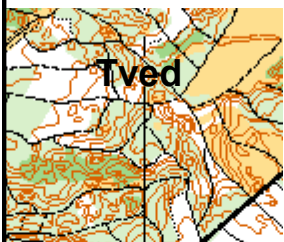
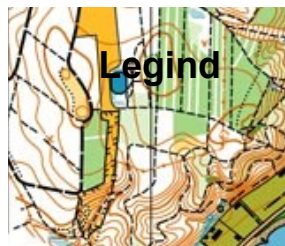
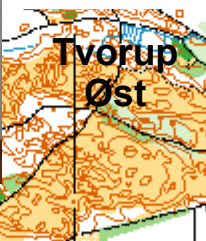
Velkommen NYE MEDLEMMER velkommen

Karina Kobæk, Solhaven 11, 7700 Thisted
Steffen Alm, Trapsandevvej 2, 7700 Thisted
Kirsten Hasberg, Kammersgaardsvej 16, 7760 Hurup
Jens Kusk Roesen, Gl. Færgevej 17, Vildsund, 7700 Thisted



Vinder
Af konkurrencen
"Gæt en skov"
blev
Else Roesgaard.

Tillykke!





Klubweekend 2012 i Nordvest OK

Reserver allerede nu weekenden 31/8 – 2/9 til en hyggelig weekend sammen med dine klubkammerater fra Nordvest OK.

Bestyrelsen har reserveret Bulbjerghus til weekenden, så der er plads til alle.

Du kan forvente: Masser af O-løb
Sjove indslag
Hyggeligt samvær både i skoven og i Bulbjerghus
En overkommelig pris for hele weekenden

Vi ses i uge 35 2012.

På bestyrelsens vegne
Lone



25. september 2011 var Nordvest OK arrangør af Op/ned match i 1/2 division som er et B-stævne, og på forespørgsel fra formand Jane, sagde Susanne Karlshøj og jeg ja tak til opgaven som stævneleder.

Ingen af os havde prøvet denne opgave før, så vi syntes, det var fint at være 2 om opgaven. Vi besluttede os ret hurtigt for, at fordele opgaverne imellem os, så Susanne tog sig af opgaven med at finde funktionsledere og have kontakten til dem, og jeg tog mig af opgaven

med at udforme indbydelse og instruktion, samt at have kontakten til resten af stævneledelsen.

Formand Jane havde sørget for en banelægger (Henrik Overgaard, Nordvest OK), stævnekontrollant (Lars Ole Kopp, Karup OK) og en banekontrollant (Per Korsbæk, St. Binderup OK), og så var det min opgave at finde de resterende personer til stævneledelsen, nemlig en overdommer. Det var meget vigtigt at finde erfarne folk, som kunne

opgave at finde de resterende personer til stævneledelsen, nemlig en overdommer. Det var meget vigtigt at finde erfarne folk, som kunne støtte os, hvis vi fik brug for det, og det må man sige lykkedes både for Jane og jeg selv. Som overdommer fik jeg nemlig fat i Pia Hejlskov Mogensen, St. Binderup OK.

For mit vedkommende begyndte jeg allerede i februar måned at arbejde på indbydelsen, og det betød en livlig mail korrespondance med bl.a. Henrik Overgaard, omkring vigtige ting som startsted, stævneplads, tilladelse til kørsel i skoven samt benyttelse af brandbælte og flisplads til hhv. stævneplads og parkering, kontrol af banemuligheder og længder i forhold til DOF's reglement osv. osv. Ifølge DOF's reglement skal indbydelsen nemlig være klar 3 måneder før stævnet starter, og det ville jo falde mit i min sommerferie, så jeg var nødt til at være på forkant. Jeg brugte i øvrigt DOF's reglement rigtig meget, for her kan man nøjagtigt se, hvad der skal være i en indbydelse til et B-stævne. Jeg brugte også Ole som en slags vejleder, fordi han jo tidligere havde haft opgaven som stævneleder. Inden indbydelsen skulle sendes til godkendelse hos stævnekontrollanten, holdt Susanne og jeg et lille møde, så vi sammen kunne gå den igennem for fejl og mangler. På dette møde snakkede vi også om, hvem vi gerne ville have som funktionsledere, og her var det også vigtigt for os med gode erfarne folk fra Nordvest OK. Efter at have sendt indbydel-

sen til stævnekontrollanten, og efter lidt korrespondance omkring nogle få ændringer blev den så godkendt, og kunne sættes på hjemmesiden i god tid før stævnet.

Omkring april måned begyndte jeg så at arbejde med instruktionen, her brugte jeg også DOF's reglement. Igen havde jeg Susanne og Ole til at gå instruktionen igennem for fejl og mangler, og så af sted til stævnekontrollanten, så den kunne blive endelig godkendt. Instruktionen skulle kunne findes på hjemmesiden senest en uge inden stævnet.

Cirka en måned før stævnet holdt Susanne og jeg så et møde med vores funktionsledere for at få de sidste detaljer på plads. Her var det i hvert tilfælde dejligt med erfarne folk, som lige vidste, hvordan den enkelte funktion skulle styres.

Dagen før selve stævnet etablerede vi så stævnepladsen, og da det i perioden op til løbet havde regnet rigtig meget i Thy, havde vi lidt snak om parkeringsforholdene for busserne. Vi havde nemlig bestemt, at de skulle parkere på den nordligste del af stævnepladsen, og den var en stor mudderpøl. Men med parkering i hænderne på den meget erfarne Erik Hedegaard, var det ikke noget at bekymre sig om. Derefter var det bare at håbe på, at alt skulle klappe på selve dagen. Susanne kunne som min medstævneleder ikke være tilstede på selve løbsdagen, hun var optaget af en rund fødselsdag i den nær-

Derefter var det bare at håbe på, at alt skulle klappe på selve dagen. Susanne kunne som min medstævneleder ikke være tilstede på selve løbsdagen, hun var optaget af en rund fødselsdag i den nærmeste familie, så jeg måtte prøve at klare det sidste på egen hånd. Der var et par småskrammer på selv dagen, så som at overdommeren ikke kunne starte bilen, og derfor ikke kunne møde op. Da var jeg glad for at min stævnekontrollant Lars Ole Kopp var så erfaren, for den opgave påtog han sig. Hans erfaring var også god at have, da der kom en klage over instruktionen, omkring noget med at løbskortet skulle have været godkendt af en kortkonsulent, når vi kaldte løbet for et 4 stjernet stævne. Det tog han nu helt roligt. En anden lille skramme var, at de lejede toiletvogne pludselig strejkede. Et eller andet var monteret forkert, så de ikke kunne skylle ud, og vi blev nødt til at bede de folk der kun skulle tisse, om at gøre det i skoven. Bjarne som var funktionsleder for stævnepladsen, gjorde alt hvad han kunne for at løse opgaven så hurtigt som muligt. I første omgang kunne han ikke få fat på hans kontaktperson fra udlejningsfirmaet. Han mente at kunne huske at han boede i Nors, og så kørte han af sted for at se om han kunne finde ham. I dag kan jeg ikke huske, hvordan han fik fat på ham, men det endte med, at der kom en helt ny toiletvogn ud på pladsen. Puha der var lige lidt stress på, så igen var det rart med en erfaren mand på den post.

Ud over disse små skrammer, så oplevede jeg kun at alt forløb som det skulle, og efter sigende fik klubben igen meget ros for et veltilrettelagt stævne, med gode baner og et fint løbskort.

Det har været sjovt at prøve funktionen som stævneleder, og jeg vil da



ikke helt afvise, at jeg godt vil prøve igen en anden gang. Det er en stor opgave, og man kan jo ikke løse den ene kvinde. Så derfor vil jeg gerne sige tak til først og fremmest Susanne for et super samarbejde, og til alle funktionslederne og resten af stævneledelsen for deres store arbejde både før stævnet og på selve dagen.

Lone

TRÆNINGSPROGRAM

Hjælp træningsudvalget !!!

Hjælp med at gøre træningsprogrammet endnu bedre..... har du/l 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 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 11. februar – kl. 13.00

Vintertræningsløb med 8-10 poster i skoven
Vilsbøl Plantage – afmærkning: Klitmøllervej
Banelægger: Henrik Overgaard
Banelægger-tlf.: 97 92 53 86

Lørdag den 25. februar – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb
Nystrup Plantage – afmærkning: Nystrupvej
Banelægger: Anette Bernth & Leif Hansen
Banelægger-tlf.: 97 92 09 55

Lørdag den 3. marts – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: kort / lang orientering
Vilsbøl Plantage - afmærkning: Klitmøllervej
Banelægger: Gerda & Flemming Vangsgaard
Banelægger-tlf.: 97 74 61 52

TRÆNNINGSPROGRAM

Lør - søndag den 10. – 11. marts

Nordjysk 2-dages

Tolne og Tversted Plantager

Arr.: Vendelboerne

Tilmelding til Jane eller Hermann

Søndag den 18. marts

Divisionsmatch – alle skal med !!

Kollerup - Arr.: Aalborg OK

Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 24. marts - kl. 13.00

1. afd. af klubmesterskabet

Legind Bjerge - afmærkning: Sallingsundvej

Banelægger: Anna & Henning Jørgensen +

Henning Olesen

Tilmelding senest onsdagen før på

tlf.: 97 72 23 28

Lørdag den 31. marts – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: fin-orientering / klitter

Stenbjerg Plantage – afmærkning: Istrupvej

Banelægger: Lone & Ole B. Jensen

Banelægger-tlf.: 97 98 17 13

Tors - lørdag den 5. – 7. april

Påskeløb

3 x Rømhø – Arr.: OK HTF

Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 14. april – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb

Vandet Plantage – afmærkning: Hjardalvej

Banelægger: Gunver & Anders Grøn

Banelægger-tlf.: 97 74 63 28

TRÆNINGSPROGRAM

Lørdag den 21. april - kl. 13.00

2. afd. af klubmesterskabet

Tved Plantage - afmærkning: Hindingvej

Banelægger: Kristian Edsen & Jan Andersen

Tilmelding senest onsdagen før på tlf.: 97 74 62
71 / 97 74 27 67

Lørdag den 28. april – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb

Vilbøl Plantage - afmærkning: Klitmøllervej

Banelægger: Marie & Jørgen Nørmølle

Banelægger-tlf.: 64 41 10 71

Fredag den 4. maj (St. Bededag)

NJM-Lang

Blokhush Klitplantage - Arr.: Aalborg OK

Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 12. maj - kl. 13.00

3. afd. af klubmesterskabet

Nystrup Plantage - afmærkning: Nystrupvej

Banelægger: Bjarne Krogh & Torben Karlshøj

Tilmelding senest onsdagen før på
tlf.: 97 97 13 38 / 97 98 55 31

Torsdag den 17. maj (Kr. Himmelfartsdag)

NJM-Stafet

Rold Nørreskov - Arr.: Skovkarlene

Tilmelding til Jane eller Hermann

Torsdag den 24. maj – kl. 18.30

(bemærk at der igen er o-løb midt på ugen)

Træningsløb – Tema: kort / lang orientering

Tvorup Øst – afmærkning: Tvorupvej

Banelægger: Else & Jens Roesgaard

Banelægger-tlf.: 97 92 30 07

TRÆNNINGSPROGRAM

Lørdag den 2. juni – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: korthusk m.v.
Eshøj Plantage - afmærkning: Eshøjvej
Banelægger: Erik Hedegaard
Banelægger-tlf.: 97 92 53 04

Lørdag den 9. juni - kl. 13.00

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

Søndag den 17. juni

Klitløbet
Lild Plantage - Arr.: Nordvest OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Skovtilladelser

Ansøgningerne om skovtilladelser i Thy Stats-
skovdistrikt sker via internettet, hvor vi får til-
sendt en skovtilladelse til hver enkelt løb. Skov-
tilladelserne til ovennævnte løb findes i
"Klubkassen", og skal kunne forevises mod for-
langende.

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

De 10 skarpe

Denne gang besvaret af Ole Bernth Jensen.



1. Hvorfor løber du orienteringsløb?

Det var storesøster Anette der lokkede os med til introduktionsmøde i det store rekrutteringsprojekt i 2000 i Plantagehuset – så var vi solgt og har ikke fortrudt det et øjeblik siden. Tværtimod har vi flere gange sagt til hinanden, at vi skulle være begyndt meget før. Tænk på alle de oplevelser vi er gået glip af - og hvor dygtige løbere vi måske kunne være blevet. Jeg vil vove den påstand, at der ikke findes en bedre sport for hjerne og krop end orientering – og så får du naturen med som prikken over i 'et.

2. Nævn en ting du synes er godt ved klubben.

Stor imødekommenhed fra alle medlemmer. Alle snakker med alle, det er altid hyggeligt at møde

op til løb og det er en klub med engagerede medlemmer og bestyrelse.

3. Nævn en ting der er mindre godt.

At vi har svært at tiltrække så mange nye medlemmer, som vi kunne ønske. Det har jeg desværre ingen løsning på, for der er virkelig brugt mange gode kræfter på det indtil videre.

4. Din bedste oplevelse som o-løber.

Der er mange at vælge imellem, men det må blive Påskeløbene, samlet set, hvor der for alvor er tid til både løb og hyggeligt samvær med klubkammeraterne. Hold op hvor har vi konkurreret og hygget os sammen – og frosset i diverse hytter!! Desuden at være vidne til Hermanns legendariske række af brølere ved NJM-Stafet, da vi lige var begyndt at løbe o-løb. Der gik så mange ting galt for ham, at vi stadigvæk klukkede hele vejen hjem. Vi kunne se alle brølerne fra Stævnepladsen – der var ikke et øje tørt. Hermanns egen kommentar var, at han skulle hjem og have noget rødvin. Sådan reagerer en sand sportsmand!

5. Dine øvrige fritidsinteresser.

Sport generelt, bl.a. motionsløb og fodbold i særdeleshed – de sidste mange år dog fra lænestolen. Jeg har en blød plet for Wolverhampton (Wolves) som gør, at vi af og til må en tur til England. Desuden lytter jeg meget til musik – også næsten altid når jeg sidder ved Pc'en. Jeg nyder ture i vores dejlige nationalpark. Under gåturen høster jeg gerne noget til kryddersnapsen. I øjeblikket går jeg i motionscenter for at genoptræne ryggen - og på uforståelig vis er jeg for ganske nylig blevet interesseret i at bage brød. Hvis nogen havde sagt det til mig for et halvt år siden ja så...., men måske det går over igen?

6. Dit job.

Bioanalytikerunderviser på Klinisk Biokemisk Afdeling, Sygehus Thy-Mors. Mit arbejde er yderst afvekslende og selvstændigt. Jeg underviser de studerende, har medansvar for afdelingens kvalitetssikring, indkører nye analysemetoder, skriver analysevejledninger, fejlfinder apparatur og meget andet.

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

Orienteringsmæssigt er det ildsjæle- ne i klubben – og dem er der mange af! Jeg vil for eksempel altid have respekt for Henning Olesen, for alle de kilometer han har kørt og gået i "vore" plantager for at tegne og revidere de kort vi andre nyder at løbe efter.

8. Hvor og hvordan vil du helst holde ferie?

Hver ting til sin tid. Jeg er til både bade/daseferie (hvor vi dog altid skal rundt og se området), storbyferie og vi tager også gerne ferie hvor der er o-løb eller anden motion på programmet. I år bliver det en tur til skønne Bornholm, hvor der ud over naturoplevelser også skal løbes etape Bornholm – en maraton fordelt på 5 dage i varieret terræn. Jeg lader nok Lone om at tage alle 5 etaper og snupper nok kun selv et par stykker.

9. Kom med et godt råd til klubben.

Det er vigtigt, at vi får oplært nogle af de yngre kræfter i bl.a. korttegning. Selvom der er blevet flere om opgaven – og stor respekt til dem alle – så er det jo ikke årsunger. Måske kunne man lave noget løbetræning om vinteren, hvor vi kunne løbe sammen i grupper, hvor tempoet passede den enkelte.

10. Dit yndlingsområde – og hvorfor?

Det er jo nærmest umuligt at svare på, da de alle har hver sin charme, men skal jeg nævne et sted må det blive Tved Plantage. Den ligger kun få minutter fra hvor vi bor - og det er oftest der vi tager vores ture i naturen. O-løbsmæssigt er den også af stor kvalitet – som banelægger kan du lave alle sværhedsgrader de fleste steder i plantagen. Tved er også altid god for et godt bom!

Medlemsoversigt

NAVN	ADRESSE	TLF
Steffen Alm	Trapsandevej 2, 7700 Thisted	97 74 27 67
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
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	Vendelbogade 10 1.tv., 9000 Ålborg	
Nana Grøn	Grønnegade 6 5.th. 8000 Århus	
Anette Bernth Hansen	Åbrinken 57, 7700 Thisted	97 92 09 55
Leif Hansen	Åbrinken 57, 7700 Thisted	97 92 09 55
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	Vesterstræde 1 1.th., 7700 Thisted	97 98 17 13
Kirsten Hasberg	Kammergaardsvej 16, 7760 Hurup	
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	Vandtårnsvænget 11, 6400 Sønderborg	26 35 69 41
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
Karina Kokæk	Solhaven 11, 7700 Thisted	40 63 09 65
Dennis Hove Knudsen	Ivar Huitfeldsgade 6, 8200 Århus N	97 92 59 33

Medlemsoversigt

NAVN	ADRESSE	TLF
Bjarne Krogh	Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted	97 97 13 38
Christian Møller Krogh	A.P. Møllerkollegiet 85, 5700 Svendborg	60 24 95 76
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	72 66 56 11
Mads Lyndrup	Skyumvej 18, Vilsund, 7700 Thisted	97 93 08 93
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	Thorhaugevej 27, 7700 Thisted	
Egil Boye Mortensen	Langdyssevej 22, 7700 Thisted	97 91 18 64
Annette Møller	Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted	97 97 13 38
Merete Møller	Gråkildevvej 103, 7700 Thisted	97 92 10 66
Søren Maarup	Rugvangen 33, 7900 Nykøbing M.	
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 Thode Rask	Vandtårnsvænget 11, 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
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
Jens Kusk Roesen	Gl. Færgevej 17, Vilsund, 7700 Thisted	
Morten Schjøtt	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
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

Vi støtter det lokale



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

www.sparthy.dk