

Opfanget

Klubblad for Nordvest Orienteringsklub



Nr. 2 - 2012

Klubbens kort sponsorer



Sparekassen Thy



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:	Dagmar Tange, Margrethevej 4, 7700 Thisted	Tlf. 97925238
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: 10.1.2013

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

Formandens hjørne



Så kom sommeren med sol og varme.

Jeg sidder i Ballerup meget tæt på Lille Hareskov, hvor der er faste poster. På vejen herover var vi til Gudenådyst, hvor vi løb på Sletten i en solbeskinnet lysegrøn bøgeskov med stejle bakker!

Her så vi også faste poster, så tankerne går uvilkårligt til vores egne faste poster i Vilsbøl og til den store deltagelse, der var til vores Find vej dag den 28.april.

Over 60 deltagere, de fleste familier med børn. Hvor var det dejligt. Alle så ud til at nyde det, og flere kom igen til løbet i Nystrup 14 dage senere. Jeg håber, at mange har fået lyst til at fortsætte, og jeg er sikker på, at "de gamle" vil byde dem alle velkommen i klubben. Orientering er en fantastisk familiesport for små og store, unge og gamle kombineret med en dejlig naturoplevelse.

Foråret har levet op til alle forventningerne både til Signe på U-16 landsholdet, til Nordjysk 2-dages, til divisionsmatchen i Kollerup, til Påskeløbet på Rømmø og til stafetten i Rebild, hvor Karoline, Mikkel og Amalie fik en sølvmedalje.



Det kom dog som en dejlig overraskelse, at 5 ungdomsløbere fra klubben blev udtaget til Kredsungdomsmatch (KUM). Rigtig ærgerligt var det for Jens, at han blev skadet. Til 1.div. matchen i Dollerup løb han ved post 5 ind i et træ og fik en flænge i knæet. Det slog ham ikke ud, nej han fortsatte og vandt, da han slog alle konkurrenterne fra 1. div. klubberne! Efterfølgende blev knæet syet med 5 sting, og der måtte meldes fra til KUM.

Selvom solen og varmen måske ikke fortsætter, er jeg sikker på, at der venter mange gode oplevelser forude. Flere fra klubben er allerede tilmeldt VestJysk 2 dages - ugen efter Klitløbet - og Læsø 3 dages fra den 18.-20. juli.

Den 12. august afholder St. Binderup divisionsmatch i Sõttrup Plantage, hvor alle skal med. Forhåbentlig skal vi så løbe om oprykning, når Horsens OK afholder op/ned match i Sukkertoppen den 9. september. Det lyder da som et "sødt" sted!

Jeg håber, at rigtig mange kommer med til Klubweekend i Bulbjerg 31.08 - 2.09. Mon der også bliver natløb denne gang? -

og kan vi finde hjem!
Den 21. oktober bliver der brug for mange hjælpere, når vi arrangerer Nordjysk Dag i Vandet Plantage.

Alle klubmedlemmer og deres familier ønskes en rigtig god sommer.

På gensyn i skoven.

Jane





Find vej i... Vilsbøl Plantage

Lørdag den 28. april 2012 kunne hele Danmark prøve orientering i let tilgængelig form ved "Find vej i Danmark -dagen". Denne dag fejrede Dansk Orienterings Forbund, de danske orienteringsklubber og Dansk Idræts Forbund, at "Find vej i Danmark" har vokset sig stort med langt over 100 projekter fordelt over hele landet.

Rigtig mange af DOF's klubber støttede op om dagen med lokale events, deriblandt Nord-vest OK.

Lone og jeg tog os af det praktiske op til dagen, med planlægning samt bestilling af diverse materialer bl.a. flyers, plakater, diplomer samt klubfolder, hvor vi til alle skulle lave en tekst der passede til "vores" event, som blev afholdt i Vilsbøl Plantage.

Jørgen og Marie lavede banerne, både som klubbens medlemmer kunne løbe, men også 2 lette baner på 3 og 6 km. Til alle baner blev de faste poster brugt.



Inden dagen havde flere af klubbens medlemmer delt flyers ud og hængt plakater op flere steder. Lørdagen før stod Lone og jeg på Store Torv i Thisted og delte flyers ud, der var rigtig mange interesserede, så vi var meget spændte på, hvor mange der ville dukke op i Vilsbøl på selve dagen.

Lørdag den 28. april kl. 13.00 begyndte de første at komme ved Skovlegepladsen i Vilsbøl og indenfor den næste time var i alt 62 nye mødt op. Inden start fik vi navn og mailadresse på alle nye. Ligesom der blev udleveret



gruppe var familier med børn, hvilket der også kom mange af.



kuglepenne samt forskellige pjecer til alle.

Alle var selvfølgelig velkommen, men vores primære mål-





De fremmødte blev delt i mindre hold.



Kristian sørgede for, at alle fik et indblik i, hvordan et orienteringskort skal læses, selvfølgelig på et niveau der passede nybegyndere.

Vores indtryk var, at alle synes det var en god instruktion og var med til at alle kom gennem banerne uden de store problemer.



Alle "Find vej..." events blev forsynet med frugt og grønt fra "Stævnesnacks", som er et samarbejde mellem FDB og Dansk Idræts Forbund.

Der var frugt til i alt 120 frugtbakker ved hver event.



Gunvor og Annette stod for at anrette frugt og grønt i små bakker. Alt hvad der skulle bruges af remedier, såsom knive, skærebrætter, frugtdeler, handsker, bakker, pjecer, klistremærker o.s.v. var med fra "Stævnesnacks".

Op det smagte godt !



- der var også vand til alle.



Ef-



ter en tur i skoven, nød alle - også de firbenede - både stævnesnacks og vand.

I forbindelse med "Find vej i..." -dagen forsynede DOF hver klub med et par sponserede præmier, som skulle uddeles ved lodtrækning blandt de nye O-løbere.

Det var op til hver enkelt klub, hvordan lodtrækningen skulle foregå.

"LØBEREN" sponserede en flot drikkedunk.



blev enige om, at der blandt deltagerne den 28. april i Vilsbøl Plantage, skulle trækkes lod om drikkedunken.

En glad vinder blev Ebbe Sa..



Øh.. Lyndrup.

Derudover sponserede "TRIMTEX" et specialdesignet "Find vej i..." -trænings sæt.

Ud over dagen i Vilsbøl havde vi også opfordret nye løbere til at deltage ved klubbens 3. afdeling af klubbemesterskabsløbet i Nystrup Plantage. Her blev der til lejligheden lavet 2 lette baner på ca. 3 og 6 km.

Blandt familierne/holdene der deltog begge dage, trak vi lod om dragten fra TRIMTEX.



Vinderen/vinderene af denne dragt blev dette hold, bestående af søstrene Dorte og Lone Lilleøre samt Søren Gramstrup. Det er så op til disse 3 at finde ud af, hvem der får æren, men da dragten er en størrelse M, kunne det tænkes det blev én af søstrene :)



Sund Stævnesnacks og vand er godt... men en kop varm kakao efter en tur i skoven, er nu heller ikke at foragte.
Her Tove Maries 2 dejlige børnebørn.

Efter et vel overstået "Find vej i ..." arrangement, er vi fuldt ud tilfredse med, at så mange nye løbere mødte op, det var flere end vi havde turdet håbe på.

Vi håber og tror på, at flere af deltagerne har fået lyst til at prøve orientering igen.

Vi vil gøre vores til at opfordre dem til at komme til O-løb igen og tage godt imod dem når de møder op.

Susanne.



Påskeløbet d. 5.-7. april 2012

af Lise Tange

I det sidst opfanget noterede jeg, at der var påskeløb på Rømø. Da min mor nævnte at hun, Karoline og Mikkel nok ville af sted, tænkte jeg, det vil jeg også, og hele familien skal med!

Morten (min mand) var lidt skeptisk, hvad skulle han da lave? Tja... fantasien sætter kun grænsen for hvad man kan lave mellem ca 2000 mennesker, på en lille vadehavso og i selskab med ens egne 3 børn! Jeg vil lige indskyde at min deltagelse af turen ikke er så vinder orienteringsløbs minded, men en oplevelse af at være med til et stort stævne, samt en del af helheden og det sociale.

Selve løbet startede Skærtorsdag, min mor havde set at jeg skulle starte 11.41, og hun oplyste at jeg selv kunne gå ind på DOF's hjemmeside og kontrollere mine starttider. Det jeg så var i overensstemmelse med mors oplysninger.

Så familien på 5 drog syd på ved 7 tiden om morgenen, børnene vågnede straks da de blev sat direkte fra den varme seng og ud i den morgenkolde bil, hmm! Jeg havde drømt om

en god lur nedover mens Morten croudede afsted med trailer. Morgenmadpakken blev nydt, vejret var godt, og der blev talt om minder fra vores tidligere Rømø-sommerferie. Turen gik godt, og da vi kørte gennem Rejsby, hvor vi jo skulle indkvarteres på efterskolen senere på dagen, begyndte spændingen at stige hos mig. Hvordan ville det mon være at deltage i sådan et stort stævne, ville jeg kunne finde ud af det og ville vi nå frem til tiden!

Når man kommer til Rømø er det egentligt nemt at finde rundt, for ca 1 km inde på øen kommer det største lyskryds på øen, her kan man enten komme mod nord, syd, vest eller tilbage til fastlandet mod øst på "øens hovedveje", resten af øens infrastrukturen forbinder de store områder af campingpladser og sommerhuse, og på stranden gælder vist kun højre vigepligt! Vi skulle mod nord, og var ikke et sekund i tvivl, for foran kørte en sølvgrå Fiat Punto med en lille orange/hvid skærm hængende i bakspejlet. Vi kom i "ok" tid, børnene fik tøj på, og vi spejdede efter et NOK-flag,



og på vej der hen gik jeg og nød varmen og læet, jeg gik i normalt tempo overhalede en mand omkring de 75år og blev selv overhalet af 4 friske tøser omkring de 15 år i let trav og med svajende hestehaler. Nervøsiteten havde lagt sig, jeg fulgte strøm-

og gik lige til "første" post, jeg syntes der var god tid, hele 10 min! Men jeg vidste ikke at jeg skulle stå ved start 10 min før, så Ole sprang op og fulgte mig til start, og undervejs fortalte han mig små fif om stævner, Ole fortalte at jeg bare skulle gå ind og frem for jeg var 1 min for sent ved tjek ind, men der var ingen lille EMIT-lap til mig. Så bredte panikken sig, for hvor var min støttepædagog gået hen! Ole, råbte jeg næsten, fik fat i ham igen, med hjertet i halsen og hvad var der gået galt?! Tidstavlen blev kontrolleret, til mit store held kom min mor som kaldet i min krise ;-)) det viste sig at jeg først skulle løbe 45 min senere, og mor havde set mit EMIT-nummer også var forkert.

Igen var Ole der. Min debut fik prøvet det hele, jeg stod skansen og kom godt af sted. Nu vidste jeg jo hvor start var,

men og brugte mine gode instrukser Ole gav mig.

De første 300 m var på skovvej, jeg kunne skimte klitterne igennem bevoksningen, det var som en mega stor myretue, der var løber i alle retninger, jeg spottede Karoline der havde taget to af mine børn med på børnebanen og overvejede et split sekund om jeg skulle råbe hej! Bare fordi ekstasen boblede, over at der var nogle jeg kendte, men tog mig, for hvis alle råbte hej efter nogle de kendte, ville det blive et være råberi! Ved min post 5 så jeg myretuen fra toppen af en lille klit, hvorfra jeg også kunne genkende løbere af samme rute som jeg var "tvunget" til at løbe sammen med resten af vejen, medmindre jeg var super spurter.

Det næste "naturnydelsesstop" jeg tog var post 11, Rømsø højeste punkt, på en klar dag



(87 år), det syn gjorde mig så glad og jeg tænkte, hvorfor er der dog ikke flere der løber O-løb hjemme i Thy, når man jo så nemt kan have hele familien med?! Da lejren skulle brydes op, blev der talt om vejrvarslerne til den næste dag, så Henning, Dagmar, Karoline, Mikkel og Edsen kørte til 2. dagens stævneplads og satte teltet op, det var dejligt for der kom regn

ekstasen boblede, over at der var nogle jeg kendte, men tog mig, for hvis alle råbte hej efter nogle de kendte, ville det blive et være råberi!

Ved min post 5 så jeg myretuen fra toppen af en lille klit, hvorfra jeg også kunne genkende løbere af samme rute som jeg var "tvunget" til at løbe sammen med resten af vejen, medmindre jeg var super spurter.

Det næste "naturnydelsesstop" jeg tog var post 11, Rømø's højeste punkt, på en klar dag kan man se til England, men der var havgus, der var nu alligevel en dejlig udsigt helt ud til Vesterhavet.

Jeg tillod mig i 2 min at nyde udsigten før jeg rendte ned og i mål. Alle var glade, solen skinnede, der blev daset og leget og shoppet. Her på stævnepladsen så jeg, hvor mangfoldig en sport O-løb egentlig er, der var barnevogne og ældre på min mormors alder

og kraftig blæst om natten, vejret var trist hele langfredag.

Vi Kørte tilbage til Rejsby Europæiske Efterskole, hvor vi ikke kunne ønske os bedre indlogering og gæstfrihed fra eleverne, som vi lånte værelserne af. Jeg tog hurtigt et dejligt varmt bad, mor, Karoline, Morten og Laust (min dreng på 6 måneder) fik det kolde gys! Vi mødtes på skolens fællesarealer og talte om banerne, jeg sad og sugede til mig om hvordan de andre løb, hvad de kiggede efter, hvordan posterne ikke var der de skulle ha været, men havde flyttede sig mm. Så var der aftensmad,

Lasagne med fetaost og lækker perlebyg salat, mmmm, og så blev opvasken klar af personalet på skolen, lykkes er.....Børnene så vi stort set ikke, de legede, spillede pool, fodbold, spil, nintendo mm mens vi andre hyggede omkring bordet med kage og rødvin fra Tyskland.

Som mor til 3 og med hus og div gøremål, så var det som at være på et 7 stjernet hotel (tror jeg), bare det at maden blev serveret og ryddet af, der var ikke andre muligheder end at hygge sig, for ukrudtet det var jo ikke med.

Så fredag morgen svævede jeg ud af sengen, smurte madpak-



ker til hele familien, dækkede bord og hentede dem over i nattøj.

Ingen stress og jag. Vejret var dårligt, regn og blæst, så Morten satte mig af ved vejen ind til pladsen, og kørte videre

med alle børnene, Laust var spist af, og kunne klare sig de næste par timer.

Jeg fulgte strømmen og tænkte, da der faktisk også var en rimelig stor modstrøm. Her kommer jeg og skal starte ca 12.30, der er allerede folk der er på vej hjem, som har løbet i dag, hvad mon de skulle lave resten af dagen? Jeg kom lige til tiden, mor nåede at ringe for at kontrollere hvor langt jeg var, jeg svarede, jeg kunne skimte teltene mellem træerne.

Det var altså koldt og blæsende, hvis I ikke har forstået det, teltet overlevede nattens blæst. Vinden blæste direkte ind på indslusningsskøen, så ved take off lå der en kæmpe bunke jakker. Det var så koldt at mellem min post 2 og 3 mødte jeg en forfrossen Karoline der ikke kunne tænke klart, hun havde opgivet da hun ikke kunne finde posten og ikke havde mere energi, hun indrømmede at hun havde haft for lidt tøj på. Så mit unge

moderhjerne var ved at vende om for at få Karoline sikkert hjem, men vi trak ærmerne ud over hendes hænder, gnubbede hende og hun gik selv tilbage, med tanken om varm the på termokanden. Jeg fortsatte,

for lidt tøj på.

Så mit unge moderhjerne var ved at vende om for at få Karoline sikkert hjem, men vi trak ærmerne ud over hendes hænder, gnubbede hende og hun gik selv tilbage, med tanken om varm the på termokanden.

Jeg fortsatte, ved post 8 skulle jeg ud i klitterne, kom lidt skævt ind mod min post, og brugte nogle af de fif som jeg høre der var snakket om til kortgennemgang, nemlig at bruge opfanget, så vidste man nøjagtigt hvor man stod.

Det gjorde jeg og fandt post 8. Jeg stødte senere på en dame, hun havde samme kort som jeg!, men talte et helt andet sprog, vi havde samme mål, O-løb har intet sprog, men kan tales af alle.

Tilbage i teltet havde Karoline fået varmen, jeg fik også noget varmt the og min mad.

Vi tog alle rimelig hurtigt hjem i varmen og til et velfortjent bad.

Vi har ikke wiie hjemme, så på vej hjem i bilen aftalte jeg med Balder (5 1/2 år) at spæne op i spillerummet og kaste os over wiien, her sad han så resten af eftermiddagen.

Vi talte med forstanderen og fik lov til at klatre på klatrevægen. Karoline og Mikkel klatrede op som to kattekillinger, selv Kristian kom op, altså 1/3 op af de ca 8m,

Lone var også frisk på en tur og nåede helt op.

Jens og mange af de andre børn klatrede også løs, og de fik brugt deres krop på en anden måde end ved løb.



Så kom vi til 3. dagen. Morgenmaden var fremskudt med en time, så jeg listede op, smurte madpakker, satte maden på bordet og hentede 3 sovende børn over til maden. Vi havde en stor fordel i at jeg ikke løber så hurtigt, 3. dags løbet var et jagt løb, og jeg skulle derfor starte "sent" så vi havde god tid til at få pakket og gjort rent.

Vejret var igen blevet dejligt, dog lidt vind, men livet genopstod på stævnepladsen, og løbeturen var dejlig. Jeg skulle på et tidspunkt gøre op med mig selv hvilken rute jeg ville tage, og igen rungede en af de historier mor har fortalt; der er løber der bare trodser vand og løber tværs igennem! så jeg tænkte, der er ikke så langt igen, mon ikke jeg klarer at få våde tær.

Jeg turde godt gå langs kanten af vådområdet, men hvis jeg havde tænkt lidt, ville jeg ha husket at det "mørkere"grønne område var knortefyr-område, som hjemme i Tvorup, meget af den bevoksning der er på Rømø ligner den hjemme i Thy. Efter bare to skridt i kanten, og skide værd med det, var der våde fødder. Dette vådområde var, på den nordlige side, omringet af en bevokset inderklid, og på toppen af den, var der udsigt til den smukkeste blanke sø, ikke særlig stor,

men skoven spejlede sig i den blanke overflade, og jeg spejlede mig og spurgte, hvem er den smukkeste løber her? Tilbage på pladsen, blev det sidste kage spist, løbene skulle diskuteres og stævnepladsen blev pakket ned, pokaler blev uddelt og Signe kom hjem med et kæmpe påskeæg. Så vidt jeg husker blev Kristian slået af sin bror.



For jer der aldrig har været med til et påskestævne; tag med til næste år. Se lige her et tilbud I da ikke kan sige nej til:

Hej mulige deltagere i Påskeløb 2013.

Jeg har prøvet på at søge på andre muligheder for overnatning end Danhostel Silkeborg. Jeg har fundet en spejderhytte i området, se følgende.

Den er ledig i tidspunktet fra torsdag d. 28. til d. 30. marts.

Prisen for at leje hytten er 6000 kr + el + depositum på 2000 kr. Se hjemmeside: www.paradislejren.dk

Hvis det har interesse, hører jeg gerne fra jer, idet jeg jo

skal have reserveret hytten. Jeg vil gerne have svar senest 20. juni.

Jeg synes dog som minimum, at vi skal være mindst 10 deltagere, da vi ellers lige så godt kan benytte Danhostel, hvor prisen er med forplejning og rengøring. I hytten skal vi jo selv lave maden og gøre rent efter os.

Med venlig hilsen Lone.

Vi ses i Silkeborg og i skoven.

Lise.





Klubweekend 2012 i Nordvest OK

Hvis du ikke allerede har reserveret weekenden den 31. august til den 2. september 2012, kan du stadig nå at sætte kryds i kalenderen.

Så kom og vær med til en hyggelig weekend sammen med dine klubkammerater fra Nordvest OK.

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



Du kan forser af O-løb –også natløb.

Sjove indslag.

Hyggeligt samvær både i skoven og i

Bulbjergshus.

En overkommelig pris for hele weekenden.

Mere på klubbens hjemmeside senere.

På bestyrelsens vegne

Lone

TRÆNINGSPROGRAM

Hjælp træningsudvalget !!!

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

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

Har I ønsker i den retning, så lad mig vide, så jeg kan få disse med i efterårsprogrammet. Send enten en mail overgaard@hotmail.com eller sig det til mig i skoven, så skal jeg gøre mit bedste.

Henrik Overgaard



Søndag den 5. august - kl. 10.00

Træningsløb på banerne fra Thy til Lands...
Nærmere info omkring skov / startsted følger på www.nordvestok.dk

Banelægger: Jane Thode & Hermann Jensen

Banelægger-tlf.: 97 92 39 86

Søndag den 12. august

Divisionsmatch – alle skal med !!
Søttrup Pl. - Arr.: St. Binderup OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 18. august – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb
Vandet Plantage - afmærkning: Hjardalvej
Banelægger: Else & Jens Roesgaard
Banelægger-tlf.: 97 92 30 07

Lørdag den 25. august – kl. 13.00

5. afd. af klubmesterskabet

TRÆNINGSPROGRAM

Vilsbøl Plantage – afmærkning: Klitmøllervej
Banelægger: Lone & Ole B. Jensen
Tilmelding senest onsdagen før på tlf.: 97
98 17 13

Fre – søndag den 31. august – 2. september

Klubweekend i Bulbjerg
Se nærmere info i Opfanget / hjemmesiden

Søndag den 9. september

Divisionsmatch (Op/Ned) – alle skal med !!
Sukkertoppen - Arr.: Horsens OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 15. september - kl. 13.00

Træningsløb – Tema: kort/lang orientering
Tved Plantage - afmærkning: Hindingvej
Banelægger: Annette Møller & Bjarne Krogh
Banelægger-tlf.: 97 97 13 38

Lørdag den 22. september – kl. 13.00

6. afd. af klubmesterskabet
Stenbjerg Plantage – afmærkning: Istrupvej
Banelægger: Gerda & Flemming Vangsgaard
Tilmelding senest onsdagen før på tlf.: 97
74 61 52 eller email: fv@vangsgaard.com

Lørdag den 29. september – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb
Nystrup Plantage – afmærkning: Nystrupvej
Banelægger: Jan Andersen & Anders Grøn
Banelægger-tlf.: 97 74 27 67 /
97 74 63 28

Lørdag den 6. oktober – kl. 13.00

7. afd. af klubmesterskabet
Tved Plantage – afmærkning: Kirken
(Hanstholmvej)
Banelægger: Erik Hedegaard & Leif Hansen
Tilmelding senest onsdagen før på tlf.: 97
92 53 04 / 97 92 09 55



TRÆNINGSPROGRAM

Søndag den 14. oktober - kl. 10.00

Træningsløb - Tema: "Find vej i Vilsbøl"
Vilsbøl Plantage - afmærkning: Klitmøller-
vej

Banelægger: Susanne & Torben Karlshøj
Banelægger-tlf.: 97 98 55 31

Søndag den 21. oktober

NJM-Dag

Vandet Plantage - Arr.: Nordvest OK

Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 27. oktober - kl. 13.00

Træningsløb - Tema: kurveløb

Legind Bjerge - afmærkning: Legindvej

Banelægger: Henning Jørgensen & Hen-
ning Olesen

Banelægger-tlf.: 97 72 23 28 / 97 76 62
50

Lørdag den 3. november - kl. 13.00

8. afd. af klubmesterskabet

Tvorup Øst - afmærkning: Tvorupvej

Banelægger: Steffen Alm & Henrik Over-
gaard

Tilmelding senest onsdagen før på tlf.:

97 92 53 86 eller email:

overgaard@hotmail.com

Lørdag den 10. november - kl. 13.00

Træningsløb - Tema: afslutningsløb

Vilsbøl Plantage - afmærkning: Klitmøl-
lervej

Banelægger: Familien Edsen

Banelægger-tlf.: 97 74 62 71

TRÆNINGSPROGRAM



Skovtilladelser

Ansøgningerne om skovtilladelser i Thy Stats-skovdistrikt 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



De 10 skarpe

Denne gang besvaret af
Susanne Karlshøj

1. Hvorfor løber du orienteringsløb?

Jeg kan bedst lide at dyrke udendørssport, - en skov er skønnere at løbe i end på landevej, - jeg bliver udfordret, - det er en enkeltmandspræstation, men også holdpræstation (stafet, div. match o. lign.) og så kan jeg godt lide det uhøjtidelige der er ved O-sporten. Derfor løber jeg orientering.

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

Synes vi har et godt sammenhold i klubben, der er en dejlig afslappet stemning, når vi er samlet og der er plads til alle... både eliteløbere og dem der kan bruge timer på en mellemsvær bane... ☺

3. Nævn en ting der er mindre godt.

At vi ikke har et klubhus. Jeg ved godt det vil kræve mere af klubbens medlemmer i form af vedligehold og lign. samt højere kontingent, men synes nu det kunne være lidt hyggeligt. Hver gang vi har startsted fra

Skovbørnehaven i Vilsbøl, drømmer jeg altid om, hvor dejligt det ville være, hvis det, eller huset ved siden af, var "vores klubhus".

4. Din bedste oplevelse som o-løber.

Kan ikke nævne lige noget bestemt, men synes det er opløftende, at være på vej ind til en post i et svært terræn og gå ud fra, at posten må være i en lavning lidt længere fremme... og den så er der... der er en "yes" oplevelse.

5. Dine øvrige fritidsinteresser.

At ro kajak (og det hedder ro kajak... ikke sejle). Det har jeg gjort siden jeg var 13-14 år og var fra jeg var

ungdomsroer i 1975 og til jeg stoppede efter OL I 1988 fast på det Danske Kano og Kajak Landshold. Har stadig en kajak liggende, og nyder at tage en tur på Vandet Sø, når vejret er godt.

Derudover er jeg begyndt at cykle på mountainbike og har sammen med 3 andre "seje piger" tilmeldt mig dette års "Thy til lands, til vands og i luften" som jo består af det jeg kan li' ... nemlig O-løb, mountainbike, udfordringer og noget med vand.

6. Dit job.

Er tandplejer hos Tandlægerne i Brogade i Thisted. Skiftede dertil for godt 1 år siden efter 24 år i Thisted kommunale tandpleje.

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

Kan ikke nævne én bestemt, men personer men en ægte personlighed og et positivt livsyn sætter jeg stor pris på.

8. Hvor og hvordan vil du helst holde ferie?

I vores familie kan vi godt lide en aktiv ferie. Bl.a. tager vi hvert år på skiferie. Da børnene var små var det Norge eller Sverige, men de sidste mange har det været sydpå, mest Øst-rig.

Derudover er vi også hvert år på kanotur sammen med nogle venner og deres børn, en rigtig primitiv ferie med telt og mad over bål.

Men en tur til sydens sol og strand, hvor man tager ud og spiser hver aften, er nu heller ikke at foragte.

9. Kom med et godt råd til klubben.

At vi hver især prøver at trække et nyt medlem eller en familie med til klubbens løb. Tror det er det der skal til, for at få flere til at løbe. Jeg var nok ikke kommet i gang, hvis Jane ikke havde været så ihærdig, og Torben nok ikke, hvis jeg ikke havde trukket ham med.

10. Dit yndlingsområde – og hvorfor?

Synes vi er utrolig heldige med de skove vi har her i Thy... og på Mors, selvom jeg ikke er så vild med Leginds stejle bjerge. Jeg kan specielt godt lide de udfordringer der er i vores klitplantager.

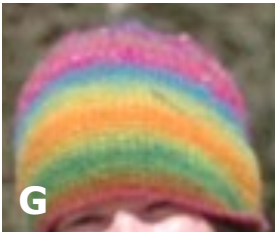


Konkurrence

"Gæt en NOK-løber på tøjet"

Her et udsnit af 9 NOK-løbere i forskelligt tøj.
Men hvem er det???

Gæt og send svaret til susanne.karlshoej@mail.dk inden 1.nov.
Til årets klubfest vil vi udtrække vinderen
- som selvfølgelig vil få en præmie.



Opfanget

Ny klub overtræksdragt.

Bestyrelsen har besluttet NOK skal have ny overtræksdragt. Noname leverer og laver tryk på tøjet. Der vil komme mere ang. tøjet på hjemmesiden, og alle får mulighed for at prøve tøjet inden det bestilles.



Endurance jakke med eller uden for. Tryk på ryggen og muligvis logo foran.

Der kan vælges mellem en sort løs overtræksbuks...

...eller en sort mere tætsiddende buks.

Vi støtter det lokale



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

www.sparthy.dk