

Opfanget

Klubblad for Nordvest Orienteringsklub

NOK - Løbere til
Thy til vands, til lands og i luften



Team NOK 2012

Signe Edsen
Torben Karlshøj
Kristian Edsen
Steffen Alm

Team Q 50 +/-

Lone M. Jensen
Annette Møller
Susanne Karlshøj
Anette Vestergaard

*Læs Annettes
beretning fra turen*



Nr. 1 - 2013

Klubbens kort sponsorer

actiumplus⁺

Sportigan

SPORT. SPORT. SPORT.

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



Sparekassen Thy



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:

Hermann 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@mvpb.net

Opfanget udkommer

1. februar og 15. juni

Deadline for næste udgave: 25.5.2013

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



Nordvest OK er ikke nogen stor klub. Alligevel er der sket noget nyt og spændende.

Et helt nyt O-kort – det må være længe siden i Nordvest - over Bøgsted Rende er ved at blive færdiggjort af Henning Olesen. Mange var ude til prøveløbet i august, og det bliver spændende at se og prøve det endelige kort. Den rigtige debut sker først til 1. div. matchen den 23. juni. Vi håber på rigtig mange deltagere, selvom det er Sgt. Hans.

Nyt og spændende var det også at være med i planlægning og afvikling af Thy Challenge. At 2 hold fra klubben klarede alle udfordringerne. – det var flot

Det var en dejlig nyhed, at Signe blev udtaget til junioreliten i 2013. Det er nyt og spænden-

de for hende, men også anderledes og hårdt. Vi ønsker hende alt godt til årets løb i ind-og udland.

Jeg glæder mig til en ny O-sæson med mange gode trænings- og klubmesterskabsløb i vores egne skove. Jeg glæder mig også til de åbne løb: Nordjysk 2-dages 9.-10.marts i Vester Thorup og Påskeløbet 28.-30. marts omkring Bryrup og Hampen.

Der er ikke så langt at køre, og det skal nok blive udfordrende. Jeg håber, der kommer flere hold med til stafetten Kr. Himmelfartsdag den 9. maj i Vesterriis Plantage ved Ålstrup, og vi skal helst alle mand af huse til div. matchen i Silkeborg den 12. maj.

I 3. div. skal vi i år løbe mod OK Vendelboerne, Randers OK og Kaski OK, som er et samarbejde mellem Karup OK og Ski-ve AMOK. Her i vintermørket kan jeg heller ikke lade være

med at tænke på sommer, sol og Skawdyst den 19.-21. juli. Den skal bare passes ind i ferieplanerne.

Godt nytår til alle klubbens medlemmer og deres familier og på gensyn i skoven.

Mit nytårsønske er, at klubben i 2013 får flere medlemmer. Med 27 deltagere, bl.a. flere nye, til det første vinterløb i Vilsbøl fik året en god begyndelse.

Den 13. april er klubben igen med i Find vej i Danmark-dagen. Jeg håber, at der kommer lige så mange som sidste år, men også at det giver lidt nye medlemmer.

Mange siger, at den bedste rekrutteringsmåde er mund til mund metoden, så jeg vil opfordre alle i klubben til at gøre reklame for denne dejlige familiesport. Der er plads til mange flere i klubben og i skoven.

Jane

Jane og Hermann klar til at starte holdene ved Thy Challenge



Opfanget

Indkaldelse til Generalforsamling.

Der indkaldes til generalforsamling

Onsdag d. 20. februar 2013 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 2013.
5. Fastlæggelse af kontingent.
6. Behandling af indkomne forslag.
7. Valg af formand (i ulige 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





Thy Til Lands til Vands og i Luften 2012



Team Q 50 +/-

Anette Vestergaard, Lone Marianne Jensen,
Annette Møller og Susanne Karlshøj.

Baggrund:

Ideen til at stille op til TLVL 2012 opstod efter et o-løb i efteråret 2011. Det er sådan noget, der kan ske, når kvinder på over 50 år får en ny cykel og får lyst til at bruge den til mere end at hente vare ved købmanden. Susanne havde i flere år sammen med andre fra klubben hjulpet ved afviklingen af de tidligere TLVL race og havde længe haft lyst til selv at prøve. Så Lone, Susanne og jeg besluttede os for at gøre forsøget. Lone fik sin kollega,

Anette Vestergaard med på ideen. Efterhånden som ugerne gik, fik jeg dog lidt "kolde fødder" og trak mig fra holdet - mente ikke at jeg "Trunte" kunne hamle op med råstyrken og mine hurtige løbe-venners kapaciteter. De var dog ikke så hurtige til at finde en erstatning for mig, så det endte med at jeg kom tilbage i folden igen og at vi lige så stille begyndte at træne kontinuerlig sammen.

Træning/Udstyr:

Vores træningsrytme blev, at vi hver især løb og cyklede, når vi

havde tiden til det og at vi sammen trænede en gang om ugen enten i løb eller på cykel. Efterhånden fik vi anskaffet diverse udstyr og fysisk såvel som mental blev vi stærkere. Det var sjovt at træne sammen og vi kom til at kende hinanden ret godt. Det endte med at vi alle kom af sted på vore egne nye mountainbike cykler, og at vi hver især nåede grænsen for nye investeringer.

Opgaverne fordelte vi iblandt os; Lone = holdkaptajnen, hun kender os alle, har et godt og fremadrettet overblik og tager hurtige beslutninger om vejvalg, så hun fører kortet sammen med Susanne. Susanne har sin gode kajak erfaring som også kan overføres til anden sejlads og Anette er maratonløber og ved en hel del om hvilken mad, der er godt at spise i forbindelse med træning, jeg selv har roet en smule i kajak og så er vi jo tre o-løbere, der hver især mener vi er habile kortlæser og løber – så det skulle nok gå an.

Løbet 4. august 2012:

TLVL 2012 startede fra Snedsted Hallen i rigtig fin vejr - morgendis som sol og vind siden brændte af. Vi begyndte med en rask lille Mountainbike byløb rundt i Snedsted, som siden førte os gennem en fuldmoden kornmark via et

"sprøjtespor" og videre op imod Hundborg Idrætsefterskole. Vi talte lidt om, at Torben måske kunne have givet os træningsmuligheder i deres korn; men indtil videre - ingen behov for dette. Vi havde allerede på dette tidspunkt set flere hold skifte slanger på punkterede cykler – en ting vi undgik under hele vores 12½ timer lange løb.

Første gang jeg blev lettere skrækslagen og i tvivl om, om dette foretagende i det hele taget var noget jeg burde have meldt mig til var, da vi asede og masede for at komme op fra



Hundborg mose tværs over en glat græsmark i et spor, der allerede var slidt ned til en mudret passage op imod Idrætsefterskolen. Jeg fandt dog her en teknik, som jeg også ved senere lejligheder på dagen gjorde brug af; at lade hver enkelt kropsdel arbejde

for sig selv; således blev det min højre arm, der skubbede cyklen op samtidig med, at resten af kroppen fragtede sig selv op.

Vi klarede strækket og kom så rundt på en lille mini o-løb på Efterskolens område, hvilket bl.a. indebar, at vi skulle på en 300 m lang tur rundt i krybekælderen under skolen i "kravlegang" og med pandelamper for at orientere os i mørket. Det var ikke det bedste for Susannes ryg, der de sidste dage før løbet havde drillet en hel del. Men hun klarede det uden klage – som den seje pige hun er.

Vi kom igen ud i det åbne landskab ad stier, som vi aldrig havde været på før. Her efter turen ved jeg, at der er glimt, som jeg altid vil huske, f.eks. passerede vi en kæmpe pude af nyudsprungne smukke blå klokkeblomster, der stod helt urørte ved siden af den sti vi kørte på – og jeg tænkte "hvorfor i alverden valgte jeg at stæse af sted med sådan en fart, når jeg i stedet kunne ligge i græsset og kikke op i himlen eller bare gå og nyde de smukke markblomster?" og

svaret er : ... simpelthen bare fordi det er sjovt og spændende at tage en udfordring op sammen med sådan et hold fantastiske kvinder. Så pirrer nysgerrigheden selvfølgelig også i blodet for at se efter, om det er mulig for en selv at gennemføre sådan et løb – og som en af mine kære holdkammerater udtalte før løbet "... og skulle vi slå et og direkte over i nok et lille byløb på cykel rundt i Thisted - nu i regnvejr.

Noget mørbanket, gennemblødte og temmelig forfrosne ankom vi til Roklubben. Uvejret var taget til og fjorden rejste sig med hvide skumtoppe på bølgerne. Vi blev bekymrede for at tage på fjorden i kano i det dårlige vejr og blev spurgt: "Gi'r I op?" Det

var vi dog ikke klar til, så vi blev noget lettede, da vi fik muligheden for at cykle til Vildsund for at "tage posten" imod fradrag i point.

Efter den sidste landevejscykling til Snedsted var det noget så godt at passere målbuen og erkende: Yes!! Vi klarede det. Det viste sig siden at vi fik en 2. plads.





Et par af herreholdene gjorde det ikke noget", så konkurrence delen er selvfølgelig også tilstede i et vist omfang.

Turen gik videre og vi kom til "Bike-and-run" i Bøgstedrende. Med sved på panden, pulsen oppe og hænderne fast kungende om cykelstyret forerede vi renden flere gange uden at komme til at sidde fast

med hjulene imellem betonsvellerne – ikke alle var så heldige.

Så var der stjerneløb ved Vandet sø med 5 discipliner – rigtig fin arrangeret, ingen ventetid imellem de forskellige elementer og en god afveksling til det vi havde været igennem hidtil. Der var sejlsads i gum-mibåde, vadning i søen, hvor

vi efter kort skulle finde og huske kodeord som f.eks.: KAF-
FE, ØL, HUS osv. - kodeord som
man kunne blive rigtig tørstig af
at gå og huske på. Vi støttede
hinanden og samarbejdede i det
hele taget rigtig godt. Af øvrige
discipliner var der træklatring –
16 m op for at slå på en klokke
– Der var klatring i net og tov
og endelig et o-løb af de
halvlange.

Her brugte vi 1½ time, hvor de
unge kvinder brugte 2½ time.
De slog os jo til gengæld i cykel
distancerne og havde kano
sejladser med, som vi fravalgte
pga. uvejr.

videre på cykel igennem Nys-
trup og Vandet plantage. Vi
kunne høre, at det tordnede i
Thisted, men hos os var det
tørvejr.

Der var kun de dråber i luften,
der faldt fra vor pande i an-
stregelserne for at komme
igennem skovens **værste**/man
kunne også sige skovens
sværeste mountainbike rute –
Men vi kom da ud på den anden
side og videre ad den velkend-
te Klatmøllevej, ad Thorstedvej

Efter stjerneløbet gik turen

Skypumpe over
Thisted Bredning



Opfanget

To kvindehold var blevet godkendt; de unge kvinder fik en 1. plads og vi fik en 2. plads – stolte var vi.

Afslutning:

Jeg var "høj" af oplevelsen i 2 døgn efter – kunne have taget med min søn ud at danse i byen natten lang. Så fik jeg feber i et døgn og blev derefter langsom mig selv igen – tænkte "Aldrig mere!" - MEN kære piger, skøre tøser, gæve kvinder - I er fantastiske. Hvis vi skal være sammen om en ny



runde, er jeg gerne med igen.

Tak for turen
Annette Møller



Team NOK 2012

Team NOK 2012 kom i mål ved Snedsted Hallen i solskinsvejr . Inden de nåede dertil havde de -iflg. Signe, været igennem et sandt mareridt på den 8 km lange kanotur fra Thisted til Vildsund. De startede ud, som det ses på billederne her, i stille vejr, men midtvejs



på turen rejste fjorden sig i et voldsomt uvejr, med blæst, høje bølger og hagl.

Torben og

Signe kæmpede sig mod nogle bundgarnspæle i fjorden, hvor de hagede sig fast indtil det værste var overstået.



Kolde, våde og godt trætte ankom de til Vildsund og kunne så cykle resten af turen til Snedsted, hvor de kom i mål som 5. bedste MIX-hold, ret godt gået af et hold med 3 debutanter og Signe som stævnets yngste deltager.

Ja, NOK 's løbere er og bli 'r seje



Opfanget



Klubweekend i Bulbjerg

30.08 – 02.09 2012.

Af Tove Marie Klemme

Kom så - kom så - ja-a- løb - løb!!

Sådan lød råbene til mig, da jeg hæsblesende løb op mod mållinjen i stafetløbet. Jeg klaskede den næste løber i hånden og smed mig i græsset for at få vejret. Jeg tror aldrig, at jeg har løbet så stærkt. At løbe stafet, er virkelig noget, der stresser!



Det var sidste dag i klubweekenden. Vi var inddelt i 6 grupper á 3 deltagere. Vejret var næsten perfekt - let overskyet og først, da vi næsten var færdige, kom der nogle dråber regn. Første dråber i hele weekenden, som var fyldt med

solskin - på alle måder!

For første gang deltog jeg i en klubweekend - men det bliver bestemt ikke sidste gang. Det var en dejlig weekend fyldt med udfordringer, leg, læring og masser af dejligt samvær med store og små. Yngste

mand var Laust på knapt et år. Vi boede på BULBJERGHUS ude midt i naturen. Ankom fredag aften, fik hilst på hinanden og fordelt sovepladserne.

Kristian Edsen stod for et natløb i Bulbjerg plantage, og snart var deltagerne ved at spænde sig ind i batterier rundt om brystkassen for at få lys i panden!

Jeg havde fravalgt natløbet og arrangerede i stedet natmad. Jeg havde fin hjælp af Nana på 3 år. Hun kunne ALT – fra at klippe små hybengrene med bær til pynt af bord, til dækning af bord og pyntning af fade. Vi havde det rigtig hyggeligt, mens de andre prøvede at finde vej i nattens mørke.

Susanne Karlshøj og Lone Jen-

sen havde som arrangører ind delt os i grupper, som hver havde ansvar for et måltid. Det var en let opgave, da de også havde sørget for at alle ingredienser var til stede. I øvrigt hjalp vi hinanden på bedste vis. Om lørdagen var det igen Kristian, som stod for både orienteringsløb /ungdomstræning om formiddagen og teknisk træning for alle om eftermiddagen. Alle løb var lidt anderledes end de normale træningsløb og var både spændende og lærerige.



Afstanden til eftermiddagslø-
bets start havde Kristian angivet
til ca. 800 meter! Det var
rigtig fint vejr og en dejlig tur,
m-e-e-n vi syntes, at det var
nogle lange meter!! På vej
hjem målte Henning Jørgensen
afstanden på sin GPS'r – 2,1
km! Kristian indrømmede da
også, at han havde været lidt
bange for protester, hvis han
havde angivet den rigtige af-
stand.

Til gengæld var det et anderle-
des og meget spændende løb,
hvor vi var sat sammen i par.
De tekniske ting kan jeg ikke
redegøre for, men sjovt og ud-
fordrende var det.

Tilbage på Bulbjerghus var der
kaffe og kage. Forskellige lege
blev iværksat på græsset om-
kring huset under ledelse af
Lise Tange. Vi blev som børn
på ny – legede, fangede hinan-
den, havde konkurrencer og gik
op i det hele med liv og sjæl.
Hvor er det befriende med så-
dan en gang leg for børn og
voksne sammen, og latter-
musklerne har jo også godt af
at blive rørt.





Om aftenen var der festmiddag og hygge. Senere på aftenen dukkede Torben Karlshøj op på et kort besøg.. Han havde ikke kunnet deltage pga. høstarbejde. Nu blev der lejlighed til at lykønske ham med fødselsdagen, som han næsten havde glemt pga. høsten.

Søndag havde Henning Olesen og Lone Jensen arrangeret stafetløb, som omtalt i begyndelsen.

Herefter var der bare tilbageturen til Bulbjerghus, hvor vi fortærede de gode madrester og hjalp hinanden med oprydning og rengøring.

Susanne og Lone fortjener stor ros for et godt program med aktiviteter for både børn og voksne og med plads til både o-løb og socialt samvær.

Jeg vil gerne opfordre alle til at melde sig til næste Klubweek-end i Nordvest OK. Det er hele weekenden værd!

Hilsen
Tove Marie Klemme

NYE MEDLEMMER

Birthe Møller
Louise Dubillot
Vitus Dubillot
Jesper Mølhede
Sergio Kuraitis

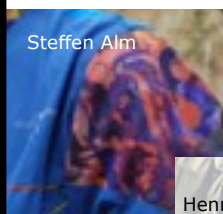
Velkommen

Velkommen

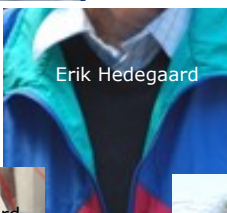


Vinder
af konkurrencen
"Gæt en NOK-løber på tøjet"
blev
Jens Edsen.

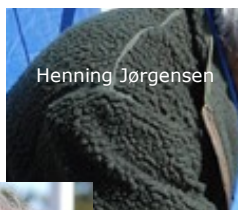
Tillykke!



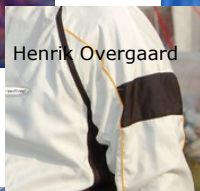
Steffen Alm



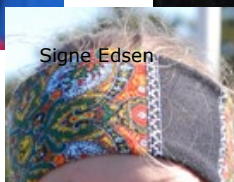
Erik Hedegaard



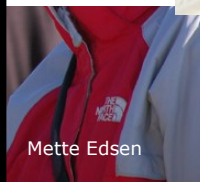
Henning Jørgensen



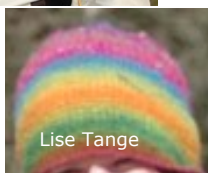
Henrik Overgaard



Signe Edsen



Mette Edsen



Lise Tange



Dagmar Tange



Lone Jensen

Opfanget



KLUBMESTRE 2012



Her er Nordvest OK's Klubmestre for 2012.

På billedet mangler Henrik og Mikkel



D 13-15: Amalie Vestergaard
H -12: Jens Edsen
H 13 -15: Mikkel Tange
H 19A: Henrik Overgaard
D 40: Mette Edsen
H 40: Jan Andersen
D 50: Lone Jensen
H 50: Leif Hansen
D 60: Gerda Vangsgaard
H 60: Flemming Vangsgaard

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



Lørdag den 2. marts – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: klitter / finorientering
Stenbjerg Plantage – afmærkning: Istrupvej

Banelægger: Familien Edsen
Banelægger-tlf.: 97 74 62 71

Lør - søndag den 9. – 10. marts

Nordjysk 2-dages (kort afstand !!)
Vester Thorup Plantage - Arr.: Aalborg OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 16. marts – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb
Tvorup Øst Plantage – afmærkning: Tvorupvej

Banelægger: Annette Møller & Bjarne Krogh
Banelægger-tlf.: 97 97 13 38

Lørdag den 23. marts – kl. 13.00

1. afd. af klubmesterskabet
Sønder Herreds Plantage – afmærkning:



TRÆNINGSPROGRAM

Savværket

Banelægger: Anna & Henning Jørgensen
+ Henning Olesen

Tilmelding senest onsdagen før på
tlf.: 97 72 23 28

Tors - lørdag den 28. – 30. marts

Påskeløb

Arr.: Horsens OK

Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 6. april – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb

Tved Plantage – afmærkning: Kirken
(Hanstholtvej)

Banelægger: Gerda & Flemming Vangs-
gaard

Banelægger-tlf.: 97 74 61 52

Lørdag den 13. april – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: Find Vej... / alm.
o-løb på de faste poster

Vilsbøl Plantage – afmærkning: Klitmøl-
lervej

Banelægger: Mikkel Tange & Dagmar
Tange

Banelægger-tlf.: 97 92 52 38

Lørdag den 20. april – kl. 13.00

2. afd. af klubmesterskabet

Bøgsted Rende – afmærkning: Kystvejen
mellem Vangså / Vorupør

Banelægger: Leif Hansen & Erik Hede-
gaard

Tilmelding senest onsdagen før på
tlf.: 97 92 09 55 / 97 92 53 04

Fredag den 26. april (St. Bededag)

NJM-Lang

Rold Skov - Arr.: Rold Skov OK

Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 4. maj – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: kort/lang orientering

Nystrup Plantage – afmærkning; Nystrup-



TRÆNINGSPROGRAM

vej
Banelægger: Henrik Overgaard & Jan W. Andersen
Banelægger-tlf.: 97 92 53 86 /
97 74 27 67

Torsdag den 9. maj (Kr. Himmelfartsdag)

NJM-Stafet
Vesterris - Arr.: St. Binderup OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Søndag den 12. maj

Divisionsmatch (alle skal med !!)
Silkeborg Nordskov - Arr.: Silkeborg OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 18. maj - kl. 13.00

3. afd. af klubmesterskabet
Tved Plantage - afmærkning: Hindingvej
Banelægger: Lone & Ole B. Jensen
Tilmelding senest onsdagen før på
tlf.: 97 98 17 13

Torsdag den 23. maj - kl. 18.30 **(bemærk at der igen er o-løb midt på ugen)**

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

Lørdag den 1. juni - kl. 13.00

4. afd. af klubmesterskabet
Bulbjerg - afmærkning: Bulbjergvej
Banelægger: Jane Thode & Hermann Jensen
Tilmelding senest onsdagen før på
tlf.: 97 92 39 86

Lørdag den 8. juni - kl. 13.00

Træningsløb - Tema: alm. o-løb
Vilsbøl Plantage - afmærkning: Klitmøllervej
Banelægger: Susanne & Torben Karlshøj
Banelægger-tlf.: 97 98 55 31



TRÆNINGSPROGRAM

Søndag den 23. juni

Divisionsmatch

Bøgsted Rende - Arr.: Nordvest OK

Tilmelding til Jane eller Hermann

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
Mads Lyndrup

1) Hvorfor løber du orienteringsløb?

Jeg elsker at røre mig ude i naturen. For mig er orienteringsløb ligesom at komme tilbage i drengetiden og være på skattejagt. Det er supersjovt og meget afvekslende.

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

Jeg er meget begejstret for den energi og lyst alle lægger i sporten, samt det store arbejde de udvalgte banelæggere m.m., udfører for os andre mæglige. Så synes jeg også det er dejligt at klubben breder sig over hele alders spektoren.

3) Nævn en ting der er mindre godt.

Det er ret nemt: -at jeg er mega dårlig til at orientere mig i et anstændig tempo. Skal jeg finde posterne første gang skal jeg næsten lunte afsted. Så jeg har noget at forbedre endnu. Så synes jeg samtidig, det er ærgeligt der er så få aktive medlemmer. Det ville være fantastisk, hvis flere ville blive aktive medlemmer! -men der er jo rift om alle alle veje fra!

4) Din bedste oplevelse som O-løber.

Det er hel klart Extreme Marathon i Silkeborg, som løber over to dage og hvor man hele tiden har oppakning med. Det er altid flotte omgivelser og samtidig krævende ruter man kommer igennem. Kan stærkt anbefales.

5) Dine øvrige fritidsinteresser.

Sport i al sin helhed, men især fodbold og Adventure Sport. At rejse og opleve andre kulturer er også meget værdsat. Min familie slår selvfølgelig alt andet og jeg nyder at foretage mig noget sammen med dem. Især hvis det er motions relateret.

6) Dit job.

Jeg er lige startet som Area Sales Manager på Cimbria Uni-grain i Thisted, hvor mine ansvars markeder er Frankrig, Australien, New Zealand og Japan. Er samtidig backup på Canada & USA.

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

Det er der mange som har, men især mine desværre nu afdøde bedstemødre havde et par fantastiske hjerter og smittende livslyst. Den amerikanske præsident Obama er også

en stor personlighed som virkelig kæmper trods det heletiden er op ad bakke!

8) Hvor og hvordan vil du helst holde ferie.

Jeg holder helst aktive ferier, hvor jeg kan komme ud og prøve kræfter med nye kulturer, uvante opgaver. Varme eller kolde steder er mig ligegyldig bare der er en uforglemmelig oplevelse forbundet. Største rejseoplevelse var uden tvivl min ryksæksrejse ned gennem Afrika for snart 20 år siden, men også sidste år hvor jeg var 3 mdr. i Australien med familien.

9) Kom med et godt råd til klubben.

At skaffe flere aktive medlemmer, men hvordan det kan gribes an ved jeg ikke for der gøres jo løbende et stort arbejde på den front. Jeg håber og tror dog det arbejde også snart vil

bære flere frugter.

10) Dit ynglingsområde - og hvorfor?

New Zealand er verdens bedste sted. Landet har alt at byde på vedr. natur. Det er så fantastisk et sted at selv luften dufter af renhed. Thy & Mors er nu heller ikke at foragte, bare ikke helt i samme niveau:)



Opfanget

Medlemsoversigt

<u>NAVN</u>	<u>ADRESSE</u>	<u>TLF</u>
Steffen Alm	Trapsandevej 2, 7700 Thisted	
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 Wurzt Andersen	Fjordkær 75, V. Jølby, 7950 Erslev	97 74 27 67
Birthe Møller	Kongens Borer 8, 7752 Snedsted	28 11 48 40
Jens Brolev	Sennelshede 27, Sennels, 7700 Thisted	97 98 53 43
Tove Christiansen	Odinsvej 42, 7700 Thisted	97 97 41 87
Louise B. Dubillot	Elmevej 26, 7741 Frøstrup	97 93 15 45
Vitus B. Duibillot	Elmevej 26, 7741 Frøstrup	
Jesper Mølhede	Elmevej 26, 7741 Frøstrup	
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
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
Torben Iversen	Solbakkevej 53, 7700 Thisted	97 92 07 07
Erik Hedegaard	JacobsenLykkesvej 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, 1th. 7700 Thisted	
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 Rask	Vandtårnsvænger 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	Brundvej 18, 7700 Thisted	98 98 55 31
Rasmus Karlshøj	Godsbanen 9, 4.lejl.6, 9000 Ålborg	30 35 03 73
Susanne Karlshøj	Brundvej 18, 7700 Thisted	97 98 55 31
Torben Karlshøj	Brundvej 18, 7700 Thisted	97 98 55 31

Medlemsoversigt

<u>NAVN</u>	<u>ADRESSE</u>	<u>TLF</u>
Tove Marie Klemme	Åbakkevej 8, 7700 Thisted	97 92 58 15
Dennis Hove Knudsen	Kærvej 24, 9440 Åbybro	22 78 63 37
Bjarne Krogh	Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted	97 97 13 38
Christian Møller Krogh	Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted	60 24 95 76
Troels Møller Krogh	Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted	97 97 13 38
Karina Kobæk	Sundbyvej 51, 7950 Erslev	40 63 09 65
Sergio Kuraitis	Ulleruphusevej 12, 7900 Nykøbing M	60 60 86 17
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 00
Julie Malle	Rosenvænget 45, 7752 Snedsted	97 93 44 30
Kasper Malle	Rosenvænget 45, 7752 Snedsted	97 93 44 30
Ulrik Malle	Thorhaagevej 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
Tonny Nedergaard	Skjelholmvej 3, 7900 Nykøbing M.	97 71 09 10
Flemming S. Nielsen	Trombakken 7, 7752 Snedsted	97 93 30 46
Maja Thode Rask	Vandtårnsvænger 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
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 Schiøtt	Syvendehusvej 32, 2750 Ballerup	35 35 00 31
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	20 31 02 76
Karoline Bruun Tange	Kjeldstrupvej 11, 7700 Thisted	23 30 78 76
Lise Tange	Winthersmøllevej 21, 7700 Thisted	25 14 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



Sparekassen Thy

Vi støtter det lokale



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

www.sparthy.dk

Opfanget