

Opfanget

Klubblad for Nordvest Orienteringsklub



Jens Edsen, Karoline Tange og Mikkel Tange
Nordjyske Mestres i stafet.

Læs Oles beretning fra NJM-stafet dagen.

Nr. 2 - 2013

"Opfanget" nr. 2 - 2013.

Bedre sent end aldrig...

Så kom klubbladet endeligt på gaden 😊

Og denne gang vil I kunne læse om:

- "Find vej i... dagen".
- Ole har skrevet om NJM i Stafet.
- Billeder fra Divisionsmatchen i Silkeborg.
- "De 10 skarpe" har Torben bevaret.
- Det nye træningsprogram, hvor der dog endnu skal tages forbehold for ændringer i skovtilladelserne. (Følg dette på hjemmesiden).
- Klubaften til efteråret.
- og så selvfølgelig "Formanden hjørne".

God læselyst!



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:	Lone Jensen, Dalen 22, Nors, 7700 Thisted	Tlf. 97981713
Medlem:	Kristian Edsen, Halagervej 14 A, 7950 Erslev	Tlf. 97746271
Medlem:	Henrik Overgaard, Jasminvej 4, 7700 Thisted	Tlf. 97925386

TRÆNINGS- OG SKOVUDVALG:

Henrik Overgaard Tlf. 97925386

KORTUDVALG:

Henning Olesen Tlf. 97766250

UNGDOMSUDVALG:

Kristian Edsen Tlf. 97746271

PR-UDVALG:

Lone Jensen Tlf. 97981713

MATERIEL:

Erik Hedegaard Tlf. 97925304

LØBSTILMELDINGER:

Hermann Jensen Tlf. 97923986 eller e-mail: hpj@post9.tele.dk

KLUBBLAD og HJEMMESIDE:

Gerda Vangsgaard Tlf. 97746152

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: 10.1.2014

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

Formandens hjørne



Det er rigtig godt at have et klubtelt at samles i – specielt hvis vejret er dårligt.

Hver gang vi skal til åbne løb er spørgsmålet: skal vi have klubtelt med, skal det være det blå med Sparekassen Thy's reklame eller tunnelteltet? Vi kommer frem, vi ser på vejret – gider vi sætte det op, eller gider vi ikke, vil det regne eller hvad - **kan** vi sætte det op?

Til Nordjysk 2 dages var det bidende koldt og blæsende. Tunnelteltet kom op og klarede nattens storm fra nordøst. Tunnelteltet var også med til Påskeløbet, men jorden var frossen, så 1.dag fandt vi læ bag Vendelboernes tippi, og vores klubbanner blev sat fast med Annas klemmer. Da vi ikke var så mange, valgte vi de næste dage at bruge et hjørne af det store kioskelt som klubtelt. Familien syntes,

det var meget behageligt med borde, bænke og let til forplejning!

Klubteltet var med helt ud på stævnepladsen, da Karoline, Mikkel og Jens blev Nordjyske mestre til årets stafet i Vesterriis. Vi troede på tørvejr, teltet blev i poserne, og vi kunne bedre følge løberne til og fra publikumsposten!

Der var lidt trængsel i det blå klubtelt til divisionsmatchen i Silkeborg. Selvom vi ikke var så mange af sted, lykkedes det os at slå konkurrenterne fra Randers OK og KaSki-OK. Ikke meget, men nok. Forhåbentlig skal vi have det store tunneltelt med til vores 2.divisionsmatch, som Rold OK arrangerer den 8.sept. Vi skal helst løbe om oprykning og ikke nedrykning, når vi den 22. sept. skal dyste i Op/ned-matchen i Linå Vester-skov ved Silkeborg

Klubteltet blev i bilen på Find

vej i...Danmark-dagen den 13. april. Mange familier med børn havde i det gode vejr fundet vej til Vilsbøl, og igen i år kom der over 60 deltagere. Det vil være rigtig dejligt, hvis nogle af familierne vil komme igen.

Uden klubbelt mødtes vi en regnfuld aften i maj til funktionsledermøde i Bøgsted Rende. Vi nød Lones kage til den lidt regnfortyndede kaffe. Der bliver god plads til deltagernes klubbelte, når 1.divisionsklubberne mødes til deres 2.dyst den 23. juni. Vi får også brug for alle vores klubbelte store og små, nye og gamle.

Tunnelteltet kommer med til Skawdysten 19.-21. juli, så der

bliver plads til mange. Foreløbig er der reserveret bord til 20 til spisning lørdag aften.

Alle klubmedlemmer og deres familier ønskes en rigtig god sommer. Vi glæder os til jer alle i teltet.

På gensyn i skoven.

Jane



Opfanget

NJM-Stafet 2013

Af Ole Bernth
Jensen



Kr. Himmelfartsdag bød traditionen tro på NJM Stafet, der i år skulle afvikles i Vesterris i Himmerland. Nordvest OK stillede denne gang med 6 hold. Der var et ungdomshold i H/D-16 bestående af Karoline, Jens og Mikkel. I H17-49 var et hold med Steffen, Kristian og Torben. Der var to hold med i H50/damer: Mette, Lone og undertegnede samt Henning O., Hermann og Leif (hvem af de tre var mon "tøsedrengen"). Endelig var der to hold med i H70/D50 – Erik, Else og Jens og sidst men ikke mindst Dagmar, Anette og Jane. Vejret var overskyet, men vindforholdene rolige, så vi besluttede, at vi ikke ville rejse

klubteltet. Som altid ved stafetten var der en hyggelig atmosfære og god stemning på stævnepladsen. Der var også plads til lidt godmodigt drilleri. Der har jo altid været nogle sjove episoder/bom ved denne type løb – muligvis fordi vi alle løber på et hold og føler vi har en forpligtelse til at gøre det ekstra godt for holdkammeraternes skyld. Min egen ambition i år var blot at komme hjem med brikken i behold, da det ville være klar fremgang fra sidste år. Da skred jeg gentagne gange i fårelort i Rebild Bakker og allerede ved post 2 sad brikken ikke fast på lillefingeren eller på en af de andre fingre for den sags skyld. Brikken

kunne ikke findes, og jeg måtte slukøret luske hjem til Steffen, der skulle løbe sidste tur. Ærgerligt, for Torben havde løbet en kanon første tur. Der var ikke megen opmuntring at hente i klubteltet det år – kun en opfordring til at få de sko ud af teltet i en vis fart. Nå tilbage til 2013. Første start gik kl. 10.00, hvor Steffen, Erik og Dagmar stod klar som første løbere på deres hold. Næste start gik kl. 10.10, hvor bl.a. Mette fra mit eget hold og Henning O. fra samme klasse fra klar. Så var det kun at vente på stævnepladsen til løberne begyndte at dukke op ved publikumsposten. Den var placeret således, at man kunne se løberne i god tid før de kom, da de skulle følge en snitzling ned ad en stejl skrænt før de kom

til posten. Derefter skulle man orientere sig til næste post, hvilket jo kan være lidt stressende på grund af de mange tilskuere. Den allerførste voksne-løber der kom til publikumsposten stod da også længe og så på kortet, hvorefter hun løb direkte hen til sidste-posten. Speakerne gjorde hvad de kunne for at få hende til at vende om – jo, det var som altid interessant at se andres bom, men det er nok et godt eksempel på, at nogle måske føler sig under lidt mere pres ved disse løb. Til løberens (og mange af de efterfølgendes) forsvar skal det siges, at posterne på denne del af banen stod så tæt at hele 4 postcirkler delvis overlappede hinanden på kortet. Det var ikke optimalt og måske en lille





Jens, Karoline og Mikkel Nordjyske Mestre i stafet



retfærdig

kritik. I øvrigt var der mange poster på banerne, da Vesterris er så lille. Den bane jeg senere løb var 3,6 km og havde hele 19 poster samt sløjfer, så det var vigtigt at se godt efter på kortet, da samme post kunne have 3 forskellige numre.

Den første Nordvest-løber der kom i mål var Karoline. Hun sendte Jens af sted og da han senere kom i mål, var holdet det hurtigste.

Førstepladsen holdt Mikkel til mål, så Karoline, Jens og Mikkel vandt flot H/D-16 og blev dermed Nordjyske mestre i stafet.

Mine egne øjne var naturligvis mest fokuserede på at se efter Mette. Ville hun komme før Henning? Det var (desværre) Henning der dukkede op først.

Jeg prøvede med tilråb at få ham til at sætte farten ned, slappe af og spare på kræfterne – der manglede jo stadig nogle poster, og han skulle også nødtigt få en skade, men han drønedede bare videre efter næste post.

Da han kom i mål sendte han Hermann af sted. Ca. 3 minutter efter kom Mette så i mål, og så var det Lone, der skulle af sted på vores anden tur. Mens jeg spejdede efter Lone, så jeg en sjov episode. En løber i Nordvest OK-tøj, der til forveksling lignede Torben Karlshøj, løb til publikumsposten – kiggede på kortet et par gange eller tre – og derefter løb han tilbage langs snitzlingen op ad den stejle skrænt, hvorfra han lige fra kommet. Det viste sig efterfølgende, at han havde glemt at stemple den post, der stod hvor snitzlingen begyndte. En let post der også blev benyttet på de lette baner! Jeg klukkede indvendigt, men heldigvis er jeg da efterhånden blevet så klog af skade, at jeg ikke griner højt – det skal man

nemlig ikke gøre før efter man selv har løbet – og selv på det tidspunkt skal man passe på! Nå, han kom ned af skrænten igen, og som speakeren sagde, var der likumsposten to gange den dag.

Da Lone kom i mål, viste det sig, at hun havde løbet ca. 2,5 min hurtigere end Hermann, så pludselig var vi blot et halvt minut efter klubkammeraterne. Min opgave var derfor "bare" at hente Leif, der var løbet ca. 30 sekunder før mig. Allerede da jeg kom til post 1, så jeg ryggen af Leif – og post 2 tog vi ca. samtidigt.





åbenbart en der ville tage pub-
Derefter så jeg ham ikke i lang
tid, så jeg var i godt humør
hele turen. Faktisk så jeg ham
først igen, da jeg var ved snitz-
lingen ved skrænten mod pub-
likumsposten. Desværre var
det hans ryg jeg så – og da
havde han allerede taget pub-
likumsposten! Det tog lige min
sidste energi, men klubkam-
meraternes opmuntrende tilråb
på stævnepladsen holdt mig
dog løbende. Jeg kom i mål
1:58 efter Leif – det var sådan
set godkendt. Eller det var det
så ikke – for da vi stod og
kiggede på stræktiderne fik en
eller anden øje på, at jeg kun
havde 18 og ikke 19 poster,
som Leif havde. Og den onde
lyneme om ikke jeg manglede
den samme post som ham der
lignede Torben Karlshøj! Jeg
havde lavet samme tåbelige
fejl, men JEG havde bare ikke
opdaget det!
Heldigvis klappede både Lone
og Mette mig på skuldrene og
sagde, at det skulle jeg ikke

være ked af – sikke gode
holdkammerater! Jeg var dog
lidt rystet og ved omklædning-
en bommede jeg hullerne i
mine underbukser og tog dem
omvendt på. Jeg kunne dog
glæde mig over, at jeg havde
brikken med hjem i år.
Ellers gik det ganske udmærket
for klubben som helhed. Der
var dog lige en klubkammerat,
som jeg er meget tæt i familie
med, der stemplede målposten
før sidsteposten, men det er jo
sådan noget der kan ske for
enhver!
P.S. Eventuelle *ligheder med
eksisterende personer* eller
begivenheder er fuldt ud tilsig-
tet, uden det af den grund bør
tages ilde op!

Ole Bernth Jensen

“Find vej i...”

Igen i år deltog Nordvest OK i det landsdækkende projekt “Find vej i Danmark” lørdag den 13. april.

Efter der i ugerne op til var delt flyers ud på Store Torv og hængt plakater op forskellige steder, tog vi til Vilsbøl Platage, lidt spændte på om vi kunne gentage succesen fra sidste år, hvor der kom ca. 60 deltagere.

børn som voksne, der gerne vil have en oplevelse i skoven. Der kom 64, så det må vi sige var vellykket.

De fremmødte blev delt i mindre hold og fik af Kristian Edsen en kort instruktion i at læse og forstå et O-kort, inden de begav sig ud i skoven på egen hånd,

Vejret var perfekt og det viste sig hurtigt at der er mange,



Alle fremmødte blev registret og fik udlånt forskellige foldere lavet til "Find vej i.." projektet.

Efter turen i skoven var der frugt, gulerødder og vand til alle.

Klubben havde fået "Find vej i..." T-



shirts og gym.bags, som skulle udloddes til børn og unge der deltog i projektet. Så det blev til 8 glade vindere, som alle ses på næste side.

Baggrunden for "Find vej i..." projektet.

Danmarks Idræts-Forbund bevilgede for nogle år siden 2,6 mill. Kr. til et udviklingsprojekt, der skulle benytte danske skove og bynære parker som grønne idrætsarenaer.

Målsætningen for udviklingsprojektet "Find vej i Danmark" var at der inden 2011 skulle være 100 grønne idrætsarenaer i Danmark og 50% af befolkningen skulle have mindre end 5 km til en gratis idrætsarena. På nuværende tidspunkt er der over 160 steder med faste "Find vej i.." poster og flere er på vej. Så det må siges at være en succes, mange bruger det og så må vi håbe det over tid giver flere medlemmer til O-klubberne.

Projektet er desuden støttet af Naturstyrelsen og Friluftsrådet.

De heldige. Tillykke!



Opfanget

Klubbens kort sponsorer

actiumplus⁺



Sportigan



SPORT. SPORT. SPORT.

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



Sparekassen Thy

NYE MEDLEMMER

Anders Stignæs
Kristian Buch

Velkommen

Velkommen

Opfanget

Klubaften til efteråret.

Klub-o-meter:

- et gavnligt værktøj for klubber der gerne vil udvikle sig.

Klub-o-meter er et udviklingsværktøj, hvor klubbens medlemmer typisk vurderer klubbens status på ca. 30 punkter.

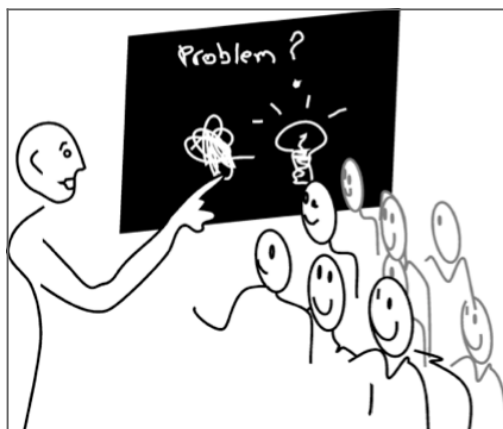
Det kan for eksempel være punkter som medlemsinvolvering, uddannelse af trænere, korttegning og afholdelse af sociale klubarrangementer.

Spørgsmålene besvares i en webbaseret udgave inden der afholdes klubaften.

Udviklingskonsulent Martin Hedal fra DOF, præsenterer derefter på en klubaften resultaterne, som derefter bruges som udgangspunkt for en diskussion af fremtidige målsætninger og indsatsområder.

Der vil komme mere om dette på klubbens hjemmeside senere på året.

Bestyrelsen.



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 forårsprogrammet.

Send enten en mail overgaard@hotmail.com eller sig det til mig i skoven, så skal jeg gøre mit bedste.

Henrik Overgaard



Søndag den 4. 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

Lørdag den 10. august – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: fin-orientering / klitter

Bøgsted Rende – afmærkning: Kystvejen (mellem Vangså / Vorupør)

Banelægger: Anette Bernth & Leif Hansen

Banelægger-tlf.: 97 92 09 55

Lørdag den 17. august - kl. 13.00



TRÆNINGSPROGRAM

Træningsløb – Tema: kort / lang orientering.

Tved Plantage – afmærkning: Kirken (Hanstholmvej)

Banelægger: Ole B. Jensen & Erik Hedegaard

Banelægger-tlf.: 97 98 17 13 / 97 92 53 04

Torsdag den 22. august – kl. 18.30
(bemærk at der igen er o-løb midt på ugen)

Træningsløb – Tema: sprint

Ørodde - afmærkning: Roklubben (Øster Alle, Nykøbing Mors)

Banelægger: Kristian Edsen

Banelægger-tlf.: 97 74 62 71

Lørdag den 31. august – kl. 13.00

5. afd. af klubmesterskabet

Stenbjerg Plantage - afmærkning:

Istrupvej

Banelægger: Jan Andersen & Steffen Alm

Tilmelding senest onsdagen før på tlf.: 97 74 27 67 / 41 44 46 63

Søndag den 8. september

Divisionsmatch (alle skal med !!)
en del af Rebild Orientering

Adventure !

Rold Nørreskov – Arr.: Rold Skov OK

Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 14. september – kl. 13.00

6. afd. af klubmesterskabet

Nystrup Plantage - afmærkning:

Nystrupvej

Banelægger: Troels & Bjarne Krogh

Tilmelding senest onsdagen før på



TRÆNINGSPROGRAM

tlf.: 97 97 13 38

Søndag den 22. september

Divisions op/ned-match (alle skal med !!)
Linå Vesterskov – Arr.: Silkeborg OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 28. september – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb
Legind Bjerger – afmærkning: Legindvej
Banelægger: Gerda & Flemming Vangs-
gaard
Banelægger-tlf.: 97 74 61 52

Lørdag den 5. oktober – kl. 13.00

7. afd. af klubbmesterskabet
Tvorup Øst – afmærkning: Tvorupvej
Banelægger: Torben Karlshøj & Henrik
Overgaard
Tilmelding senest onsdagen før på tlf.:
97 98 55 31 / 97 92 53 86
(email: overgaard@hotmail.com)

Lørdag den 19. oktober – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb
Vandet Plantage – afmærkning:
Hjardalvej
Banelægger: Annette Møller & Lone
Bernth Jensen
Banelægger-tlf.: 97971338 / 97981713



TRÆNINGSPROGRAM

Søndag den 27. oktober

NJM-Dag (kort afstand !!)
Bulbjerg - Arr.: Aalborg OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 2. november - kl. 13.00

8. afd. af klubmesterskabet
Vilsbøl Plantage - afmærkning:
Klitmøllervej
Banelægger: Mette & Kristian Edsen
Tilmelding senest onsdagen før på tlf.:
97 74 62 71

Lørdag den 9. november - kl. 13.00

Træningsløb - Tema: afslutningsløb
Tved Plantage - afmærkning: Kirken
(Hansthalmvej)
Banelægger: Else & Jens Roesgaard
Banelægger-tlf.: 97 92 30 07

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
Torben Karlshøj

1) Hvorfor løber du orienteringsløb?

Måske lidt af en tilfældighed. Min interesse for sporten blev vagt da Susanne startede året før mig, men jeg har altid, lige siden jeg som dreng var spejder, kunnet lide at komme ud i en skov og finde vej.

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

Den er passende uhøjtidelig og jeg føler mig godt tilpas i klubben, der er en god og afslappet stemning.

3) Nævn en ting der er mindre godt.

Synd vi har manglende tilgang af nye medlemmer, specielt lidt yngre medlemmer, da gennemsnittet er ved at være lidt grå i toppen.

4) Din bedste oplevelse som O-løber.

Det er at jeg gennem O-sporten er kommet med til Ad-

venture race, som jeg deltog i sidste år. Er med på et hold igen til dette års "Thy til lands til vands og i luften".

5) Dine øvrige fritidsinteresser.

Er blevet glad for at cykle i skoven, efter jeg fik min første mountain bike sidste år. Kan også lide at stå på ski, de første år –da børnene var små, tog vi til Norge, men siden er turen gået til Østrig, Frankrig og Italien. Derudover tager vi årligt på en kanotur med gamle gode venner.

6) Dit job.

Jeg er landmand og har en gård i Kjelstrup. Har indtil sidste sommer haft en so besætning med slagtesvin, men har nu udelukkende slagtesvin, hvilket har givet mig mere frihed. Derudover driver jeg jorden med planteavl.

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

Henning Olesen.... han lader aldrig en detalje være ligegyldig og så skulle der gå så lang tid inden jeg kunne løbe fra ham -hatten af for det.

8) Hvor og hvordan vil du helst holde ferie.

Skal gerne være én eller anden form for aktiv ferie.

Vi har været på charter ferie, men sørger gerne for at få nogle udflugter/oplevelser, så det ikke kun er dase på stranden.

9) Kom med et godt råd til klubben.

Forsøge at gøre klubben mere attraktiv for nye løbere, specielt de unge, evt. ved at arrangere motions- og træningsløb for almindelige motionsløbere sammen med vores almindelige O-løb.

hvorfor?

Har ikke noget specielt ynglingsområde.

Områderne har hver deres udfordringer, det være sig Stenbjergs tætte krat krat og åbne klithede til Silkeborgs stejle bakker og skrænter.

Ellers er der nu heller ikke noget så skønt som at stå på en alpetop og kigge 1½ km ned i dalen.

10) Dit ynglingsområde - og



Divisionsmatchen i Silkeborg Nordskov.

Nordvest OK løber i 3. div. mod Randers OK, KaSki OK og OK Vendelboerne.

De 14 løbere fra NOK formåede at slå Randers og KaSki (Kårup og Skive), men måtte se sig slået af Vendelboerne.



Først i september skal klubberne igen løbe mod hinanden, denne gang i Rold Nørreskov og sidst i september er der op/ ned div. match i Linå Vester-skov ved Julsø i Silkeborg.

Her skal de 2 bedste klubber i 3. div. løbe mod de 2 dårligste klubber i 2. div. Ud af disse 4 klubber vil de 2 bedste klubber rykke op/eller bliver i 2. div. Og nr. 3 og 4 vil blive i/eller rykke ned i 3. div.

Forvirret.... Pyt med det, bare tilmeld jer, vi har brug for så mange løbere som muligt og der er en bane til alle. Hermann er mester i at fordele klubbens medlemmer, så vi er repræsenteret i næsten alle klasser.

Det kunne nu være sjovt at komme i 2. division igen.

Noget af det jeg synes der er sjovt ved at løbe orientering - det være sig både ved klub

bens egne træningsløb, men også når vi løber konkurrence i andre skove, er at det er en udfordring hver gang... for alle kan jeg vist roligt sige, selv for dem der har løbet i mange år.

Du selvfølgelig lærer af dine egne fejl (bom) og succesoplevelser, men også den snak og erfaringsudveksling der foregår efter et løb, er hyggelig og lærerig.

På næste side billeder fra Silkeborg der viser, hvad der foregår i og ved klubbeteltet efter et løb.

Susanne Karlshøj

Efter løbet hygges, spises og drikkes der samtidig med der bliver studeret, sammenlignet og diskuteres kort, vejvalg, bom og stræktider.



Kristian, Mette og Lone



Hermann og Henning



Ole, Bjarne og Erik



Annette, Leif og Anette.



Steffen, Kristian og Torben

Vi støtter det lokale



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

www.sparthy.dk