

Opfanget

Klubblad for Nordvest Orienteringsklub



Orientering =
Trail-løb

Læs om de mange fordele der er ved at løbe
Orientering/Trail.

Nr. 1 - 2014

I dette nr. af klubbladet kan I læse:

- Formandens hjørne.
- Indkaldelse til generalforsamling.
- Christian Krog skrive om Skaw dysten.
- Påskeløb 2014.
- Dagmar Tange skrive om Div. matchen i Bøg-
stedrende set fra en kioskarbejder.
- Om fordele ved at løbe trail og orientering.
- Nye regler for klubmesterskabsløb.
- Klubmestre 2013.
- Træningsprogrammet.
- Birthe Møller besvare "De 10 skarpe".
- Medlemsoversigt.

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. 23726000

TRÆNINGS- OG SKOVUDVALG:

Henrik Overgaard Tlf. 23726000

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: 25.05.2014

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



Formandens hjørne

Alle klubbens medlemmer og deres familier ønskes et godt nytår.

Det var dejligt at se så mange – 26 – til årets første løb i Vilsbøl Plantage. Mit nytårsønske skal være, at der i det kommende år kommer mange i skoven både til træningsløbene og til de 6 Klubmesterskabsløb. Jeg håber, at alle i klubben vil gøre reklame for vores dejlige familiesport. Tag en bekendt, ven, veninde, kammerat med til løb. Der er plads til mange flere i klubben og i skoven.

Efter en fin klubaften den 3. okt. med breddekonsulent, Gert Nielsen, fik bestyrelsen tilsendt en række anbefalinger med mange gode råd til udvikling af klubben. Disse anbefalinger bliver et fast punkt på dagsordenen til bestyrelsesmøderne. Vi har besluttet at satse

på Familie og Motionsorientering i 2014. Den 1. februar er der vintertræningsløb i Thisted med start fra Thyhallen. Efter løbet afholdes en klubeftermiddag, hvor der vil blive orienteret om Familie og Motionsorienterings projektet samt om Find vej dagen den 5.april.

I år skal klubben arrangere 2 åbne løb: Klitløbet afholdes i Hjørdemål Klitplantage den 22. juni. Det bliver spændende om der også denne gang kommer mange på de lange baner. Den 19. oktober arrangerer klubben Nordjysk Dag i Nystrup Klitplantage. Vi håber på god deltagelse.

I 3. division skal vi igen i år løbe mod OK Vendelboerne, Randers OK og KaSki OK. Første match er den 4. maj. Vi skal helt til Bjerre Skov ved Horsens, men jeg håber, at

mange fra klubben tager turen derned. Det vil være dejligt, hvis vi i år ikke skal løbe om nedrykning.

På gensyn i skoven

Jane

Det er altid en stor oplevelse og udfordring at komme til de store åbne løb, og det er rigtig hyggeligt, når vi er mange af sted. Jeg glæder mig specielt til årets Påskeløb 17.-19. april på Fyn. I år må der da blive godt vejr og ikke frost og sne som sidste år. Nordjysk 2-dages afholdes i år den 15.-16. marts i Bunken og Tornby. Så vil det vise sig, om vinteren kommer der!

Jeg synes selv, det er rigtig sjovt at løbe sprint, så måske tager jeg til DM sprint i Lemvig den 26. april og til Jysk Fynsk Mesterskab i sprint på Ålborg universitetssområde den 25. maj. Mon ikke det kunne friste andre fra klubben?

Her i vintermørket kan man jo godt tænke på sol og sommer.

Fra den 16.-18. juli er der Læsø 3 dage. Det skal passes ind i ferieplanerne. Sidste år var vi mange til Skawdyst. Det ville være dejligt, hvis vi bliver lige så mange på Læsø. Det er en dejlig ferieø med fine campingpladser og gode cykelmuligheder, så hele familien kan være med.



*Jane på sprint
i Skaw dysten*

Indkaldelse til Generalforsamling.

Der indkaldes til generalforsamling

Onsdag d. 19. februar 2014 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 2014.
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





Skaw dysten 2013

af Christian Krogh.

I år havde 22 personer fra Nordvest OK valgt at tilbringe nogle hyggelige dage i Skagen. Vejret var heldigvis med os, vi havde høj solskin alle dage. Vi havde tilmed fået vores egen Nordvest OK afdeling af teltpladsen, så vi alle kunne ligge samlet, hvilket var meget fornemt. Skaw Dysten har udviklet sig til at være et rigtigt godt stævne med udfordringer for alle og enhver.

Vi ankom til teltpladsen torsdag, hvor vi rejste vores telte og derefter blev der tid til afslapning og hygge. Der blev rigtig snakket, men ud på aftenen kom kulde frem, så flere af klubbens medlemmer så sig tvunget til at slæbe soveposen ud i selskabet og pakke sig godt ind, for hyggen skulle da

ikke glippe bare på grund af lidt aftenkulde. Dertil hjalp en god varm kop kaffe og et par

små glas også på det hele.

Fredag over middag var der mulighed for at køre mountainbike orientering i Højengran, på et rigtigt mtb-o kort.

Det er en rigtig sjov form for orientering, med masser af fart og action.

Fra NOK var Susanne, Lone, Torben, Line og Christian ude at give den gas på cyklen.

Sidst på eftermiddagen var der mulighed for at løbe sprint inde i Skagen by. Her var Jane, Herman, Dagmar og Birthe ude på de intense sprint baner. En mindre gruppe fra NOK var også mødt op som tilskuere og man må sige at sprint disciplinen giver en god oplevelse som tilskuere sammenlignet med almindelig orienteringsløb. Det er nemlig rigtig sjovt at se løberne kommer løbene på kryds og tværs i parker og gader. Aftenen bød på hyggeligt fælles-spisning med flere forskellige



slags hjemmelavede tærter, kartoffelsalater, frikadeller, ærtepesto og smagning af Hermans lodtrækningspræmie, som bestod af 4 store specielle Skaw øl.

Lørdag og søndag stod den på o-løb i Bunken Klitplantage. Lørdag var det så varmt at flere fra klubben blev svimle, så stjerne og var nødt til at sætte sig ned for at holde pause ude på deres baner. Alle kom dog i mål, nogle mere udmattede end andre. For en enkelt NOK løber var dagens hedeølge dog ikke udfordring nok. På grund af varmen havde Birthe Møller nemlig medbragt en ryg-

sæk med camelback ude på banen. Camelback er en væskepose med en lang slange på, således man kan løbe med den på ryggen og drikke af slangen.

Efter hun var kommet i mål viste det under et nærmere kig i hendes rygsæk at hun ud over camelback'en også havde medbragt en elektrisk tandbørste, og ja mon ikke denne ekstra vægt har haft indflydelse på stræktiderne.

Andre løbere havde, trods varmen, et rigtig godt løb. Jane vandt sin klasse, hvor der var konkurrenter som den forhenværende verdensmester Mona Nøraard.

Christian og Troels endte på en henholdsvis anden og tredje plads i deres klasse. Lørdag aften spiste vi alle aftensmad i en restaurant i Skagens hyggelige gågade. Efter en god gang aftensmad skulle der selvfølgelig, for dem som havde mere plads i maven, en stor isvaffel med kugler, guf og syltetøj til.





Søndag var stævneplads samme sted, dog var start flyttet, således at vi denne dag kunne starte direkte ved foden af "Råbjerg Mile", dvs. en kæmpe enorm sandbunke. Så det kan man da kalde for en hård start, men afsted det gik. Heldigvis blæste der en let brise, så man var ikke ved at få hedeslag undervejs på sin bane. Bunken Klitplantage minder meget om Tvorup Øst, med utrolig tæt beplantning og åbne klitområder, dog var "sandbunken" et stærkt krydderi til banerne. De fleste baner gik nemlig tværs over denne mindre ørken og det var altså lige noget man skulle have i tankerne undervejs, for man skulle jo gerne have kræfter i behold til at kunne løbe igennem den på et senere tidspunkt. Generelt var det nogle gode baner og på

stævnepladsen efter løbet, lod det til at størstedelen af klubbens medlemmer havde haft et bedre løb end dagen før. Herefter kørte folk fra Skagen, efter nogle veloverståede dage med fantastisk vejr, masser af hygge, god stemning, god mad og hårde baner. Vi håber at Skaw Dysten 2015 bliver mindst lige så fedt som i år 2013, og at mindst lige så mange fra klubben har lyst til at bruge en 3-4 dage af deres sommerferie på spidsen af Danmark. Det kan varmt anbefales herfra.

Christian Krogh

PÅSKE LØB

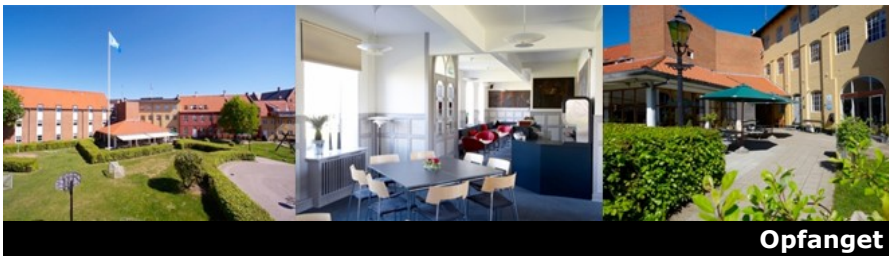
17/18/19
april FYN 2014

Årets påskeløb foregår som bekendt på Fyn, og der er reserveret overnatning på Danhostel Svendborg til 16 personer.
De 15 pladser er allerede optaget, så det er med at skynde sig hvis man gerne vil med. Jeg kan evt. forhøre mig, om der skulle være flere ledige pladser, hvis der er brug for det.

Seneste frist for yderligere tilmelding er 1/3, så hvis du alligevel har lyst til at komme med, så send en mail til mig på lone.bernth@outlook.com

Jeg har sendt besked til de 15 der har tilmeldt sig (hvis de nu skulle have glemt det)

Mvh. Lone



Opfanget



Nordvest OK var arrangør af divisionsmatchen, og der skal bruges mange hænder for at det hele kan fungere.

Lørdag eftermiddag mødtes 10-15 medhjælpere i Vandet på depotet for at hente de ting, som skulle bruges til stævnet om søndagen i Bøgstedrende.

Hver funktionsleder fandt frem, hvad der skulle bruges og alle hjalp med at bære op i biler og trailere og ikke mindst Torbens lastbil var god at have. Kiosken skulle bruge 2 bordplader med ben, kioskkassen, kioskskiltet, kassen med kopper, "køkkenruller", som var toiletruller og et telt.

I Bøgstedrende blev det besluttet, at kiosken skulle have det store hvide telt. Måske blev det regn og så var det godt at have et sted, hvor man kunne søge ly.

Mange hjalp med at sætte teltet op og jeg kunne indrette kiosken i den ene ende af teltet. Andre var i gang med at

indrette deres funktionsområde. Efter et par timer var vi klar til at modtage løberne om søndagen.

Søndag morgen pakkede jeg bilen, hentede rundstykker og kørte til Bøgstedrende. Det var tidlig morgen, jeg kørte ikke så stærk for jeg ville gerne nyde





den flotte grønne skov som emmede af ro og skønhed, 3 rådyr løb over vejen. Hvilken start på et stævne. I Bøgstedrende var der allerede masser af aktiviteter ved de forskellige funktioner. Birthe, min medhjælper i kiosken, kom også kl. 8. Medlemmer som havde bagt og stegt afleverede deres bidrag til kiosken. Kl. 9 skulle der være briefing og rundstykker med ost og syltetøj. Stemningen var rolig og afslappet og ingen virkede paniske. De, der havde løbet kontrol på postene, var også kommet tilbage og alt var på sin plads. Erik, som var parkeringsvagt, var på sin post og fik rundstykker senere.

Derefter begyndte vi så småt med at smøre madder. I teltet fornemmede vi at løberne begyndte at komme. Første start var kl. 10. Enkelte kom og købte kaffe. Flere og flere løbere kom og jeg fornemmede stadig en ro og ingen panik udenfor kioskteltet. Vi smurte mange madder.





Af erfaring vidste jeg, at lige pludselig så blev der travlt. I den lidt rolige tid blev der dog tid til, at først Birthe og derefter jeg, gik en runde på pladsen for lige at se, hvordan så der egentlig ud udenfor teltet.

Vi havde en aftale med Annette, at hun ville hjælpe når det blev travlt. Løberne begyndte nu at komme ind og jeg kunne høre summen og snakken udenfor. Der blev diskuteret baner og ruter. Det var stadig tørvejr og ikke bagende sol, så det måtte

være dejligt at løbe ude i klitterne.

Så begyndte løberne at komme i kiosken. Der var meget ros til rugbrøds madderne. Annette kom ind til os. Det gik slag i slag og jeg fornemmede ikke tiden. Birthe og Annette smurte og skar kager. Jeg solgte kaffe og kage, madder og slik i en uendelighed. Så stoppede "racet" og vi smurte kun på bestilling.



Opfanget



Jeg kunne se præmieoverrækkelse udenfor og vidste, at nu kørte de første snart hjem. Der kom stadig løbere i kiosken. Og pludselig var det hele forbi.

Hjemme ved 4 tiden efter en dejlig dag.

Dagmar

I kiosken skulle resterne tælles op, så vi vidste hvad der var brugt. Det er godt at have næste gang, vi skal have kiosk. Stævnepladsen blev pakket ned og tingene igen kørt på depotet. Klar til næste stævne.

Inden vi skiltes var der tid til en øl og eventuel rester af kage. Fra kioskens side vil vi gerne sige tusind tak til alle som bidrog til kiosken.

KIOSK

Prisliste:

Kaffe/the/kakao.....	5 kr
THY øl, sodavand.....	10 kr
1 stk. rugbrød med pålæg.....	8 kr
2 stk do	15 kr
3 stk do	20 kr
med hjemmelavet leverpostej, frikadeller m.rødbede, steg m/rødkål, æg og rejer samt rullepølse, hamburgerryg, spegepølse og ost.	
Grovbolle m/pålæg.....	15 kr
Kage.....	5 kr
Chips.....	5 kr
Chokolade m.m.	10 kr

Oktober 2012

Opfanget



Fordele ved at løbe trail og orientering.

Løbetræning er sundt!

Mange dyrker motionsløb på fast underlag såsom asfalt og grus, men vil du gerne udfordres lidt ekstra skal du løbe i terræn. Løb i terræn kaldes trail, cross eller orientering.

I denne artikel vil jeg komme ind på nogle af de mange fordele, både fysisk, teknisk og mentalt, der er ved at løbe i terræn.

Crossløb, også kaldet trail, er løb i mere eller mindre ujævnt og varieret terræn, men modsat orientering foregår det på en afmærket rute. Du får alle de løbetekniske og konditionsmæssige udfordringer, men skal ikke koncentrere dig om at finde vej.

Orientering er derimod en sportsgren, hvor det gælder om at finde vej gennem et ukendt terræn ved hjælp af kort og kompas. Udfordringen

ligger i at holde et højt løbetempo (hvis du vil konkurrere), men samtidig bevare mental ro og overblik til at kunne læse kortet, aflæse terrænet samt foretage nogle selvstændige vejvalg.

Orientering er en idrætsgren med tilbud til alle aldersgrupper.

Deltagerne er inddelt i klasser efter deres alder og køn. Der er således klasser for børn fra før skolealderen til deltagere over 80 år. Du vil således altid kunne deltage i en konkurrence med andre på samme tekniske og fysiske niveau som dig selv. Stævneplads og løbsområdet er fælles for alle, hvilket gør orientering til en oplagt familiesport.

De fysiske fordele.

Løbetræning på landevej er ensidig træning, der styrker forlår og lægge, men forsømmer resten af kroppen.

Trailløb er mere alsidigt, styrker lår, lægge, haser, kernemuskulaturen, overkroppen samt de små muskler omkring ankel og knæ.

Så rent fysiologisk er der rigtig meget, der taler for at løbetræne i naturen på ujævnt terræn.

Når du løber på en ujævn overflade udsætter du muskler og sener for forskellige belastninger, som de ikke får ved træning på asfalt. Belastningen strækker muskulaturen til yderpunkterne og giver smidighed og styrke.

Når fødderne synker ned i den bløde skovbund eller sand for-

bedres afsættet og anklerne styrkes.

Som orienteringsløber løber du ofte mellem træerne i en skovbund fyldt med grene og trærødder, dette gør at du øger styrken og stabiliteten i dine underben og specielt ankler, som samtidig fungerer skadesforebyggende.

Løb op ad bakker er en effektiv træningsform, der slår flere fluer med et smæk. Når du sli-der dig opad, tvinger du knæene højere op, hvilket gør at du aktiverer baller, haser og lægge mere i dit afsæt, samtidig med at du skal spænde op i musklerne i ryg og mave.





Skovens bakker, forhindringer og tunge føre gør, at pulsen ryger i vejret og med jævne mellemrum op i den røde zone. Det gør træningen til en slags naturlig intervaltræning og løfter conditionen helt fantastisk.

Du får udfordret muskelstyrken i benene, men også i den centrale kropskerne, hvor alle de muskler, der i dagligdagen holder kroppen stabil og ryggen smertefri, holder til.

Aspekter som balance og smidighed bliver ligeledes tilgodeset.

Ret så væsentligt er det også, at undersøgelser viser en sjældnere forekomst af overbelastningsskader blandt terrænløbere, da kroppen påvirkes mere varieret. På det ujævne

underlag lander fødderne aldrig på samme måde, og det gør, at påvirkningen varierer fra skridt til skridt.

Det giver en alsidig belastning af muskler, sener, led og knogler. Belastningen fordeles simpelt hen bedre, og risikoen for skader mindskes. Den bløde skovbund dæmper stødene under landing.



De mentale fordele.

Ofte foregår trailløb eller orientering i smukt og udfordrende terræn.

Og glæden ved at løbe i dybe skove, åbne klitheder, lyngklædte bakker, sandede stier, vand og mudder til anklernerne eller grøfter du glider ned i, hvis dit spring ikke *lige* er langt nok til at komme over :) -kan give et uforklarligt tillæg til præstationsevnen både i form af øget fysisk formåen, men også større mentale ressourcer i kraft af at du udfordrer dig selv.

Det du får ekstra ved at løbe orientering er, at du samtidig bruger hovedet, du skal koncentrere dig om at finde vej og du bliver tvungen ud i at gøre nogle selvstændige valg, selv i pressede situationer.

Udstyr

Gode løbesko, som er beregnet



til at løbe på ujævn og glat overflade er et must. Det vil sige, sko der har en sål med et godt greb.

Løber du orientering kan ben-skiner være en fordel samt tøj der ikke så let bliver revet i stykker af grene og brombærkrat.



Inspiration til denne artikel



er hentet fra:
aktivtraening.dk
vorespuls.dk

Susanne Karlshøj

Regler for KLUBMESTERSKABER i Nordvest OK Gældende for 2014

		Klasser	Bemærkninger
1	ca. 8 km. Svær	H19 A	Efter ønske kan TRU tillade, at der sker nedrykning til H19 B
2	ca. 6 km. Svær	D19 A H16-18 H40	Efter ønske kan TRU tillade, at der sker nedrykning til D19 B
3	ca. 5 km. Svær	D16-18 D40 H50	
4	ca. 4 km. Svær	D50 D60 H60	
5	ca. 4 km. Mellem- svær	D13-15 H13-15 D19 B H19 B	Vinderne rykker op i enten D/H19A-D/H40/50/60 (afhængig af alder). Ved en evt. nedrykning løbes der udenfor konkurrence.
6	ca. 3 km. Let	D12 H12	Let bane – der også er velegnet til begyndere.

Klubmesterskabet afvikles over 6 løb, hvoraf de 4 bedste for den enkelte løber er tællende.

Man skal have deltaget i mindst 4 løb for at blive klubmester.

I ungdomsklasserne (op til og med D/H16-18) udnævnes der klubmestre uanset antal deltagere.

I alle øvrige klasser udnævnes

der klubmestre i klasser med flere end 1 deltager.

Eventuel tvivl om start ret og klasser afgøres af Træningsudvalget.

Pointberegning er følgende:
Vinderen i klassen får 100 point.

De øvrige i klassen får 1 point mindre pr. minut, de er efter

vinderen.

Der regnes kun i hele minutter.
Banelæggerne får 90 point.

I tilfælde af pointlighed er antal
vundne løb afgørende.

Er der stadigvæk lighed, har
den vundet, som har flest sejre
i indbyrdes dyst i løb, hvor
begge har deltaget.

Hvis vinderen stadig ikke er
fundet, gælder flest antal del-
tagelser i klubmesterskabsløb.

Tvivlsspørgsmål afgøres af
Træningsudvalget evt. i samråd
med bestyrelsen.

Max. tid i forbindelse med klub-
mesterskabsløb er 2,5 timer.

Træningsudvalget
Henrik Overgaard



Torben og Henrik banelæggere ved et af sidste års
Klubmesterskabs løb.

Klubbens kort sponsorer

actiumplus⁺



Sportigan

SPORT. SPORT. SPORT.

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



Sparekassen Thy

NYE MEDLEMMER

Grethe og Morten Pedersen
Lars Damgaard
Hans Møller

Velkommen

Velkommen



KLUBMESTRE 2013



Her er Nordvest OK's Klubmestre for 2013.
På billedet mangler Elias, Jens, Henrik og Jane



H -12: Elias W. Vestergaard
H 13 -15: Jens Edsen
H 19A: Henrik Overgaard
D 19B: Birthe Møller
D 40: Mette Edsen
H 40: Torben Karlshøj
D 50: Jane T. Jensen
H 50: Leif Hansen
D 60: Dagmar Tange
H 60: Erik Hedegaard

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



Træningsprogram

Torsdag den 13. februar – kl. 18.30
(bemærk at der igen er o-løb midt på ugen)

Træningsløb – Tema: vinter-natløb
Eshøj Plantage – afmærkning: Eshøjvej
Banelægger: Henrik Overgaard
Banelægger-tlf.: 23 72 60 00

Lørdag den 1. marts – kl. 13.00 à fælles-træningsoplæg: kl. 12.30 (præcis !!)

Træningsløb – Tema: klitter / fin-orientering
Bøgsted Rende – afmærkning: Kystvejen
Banelægger: Steffen Alm
Banelægger-tlf.: 41 44 46 63

Lørdag den 8. marts – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: kort / lang orientering
Tved Plantage – afmærkning: Kirken

TRÆNINGSPROGRAM

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

Lør - søndag den 15. - 16. marts

Nordjysk 2-dages
Bunken / Tornby Klitplantage.
Arr.: Vendelboerne OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 22. marts - kl. 13.00

1. afd. af klubmesterskabet
Legind Bjerger - afmærkning: Sallingsundvej
Banelægger: Anna & Henning Jørgensen +
Henning Olesen
Tilmelding senest onsdagen før på tlf.: 97 72
23 28

Lørdag den 29. marts - kl. 13.00

Træningsløb - Tema: alm. o-løb
Tvorup Øst - afmærkning: Trapsandevej
Banelægger: Gerda & Flemming Vangsgaard
Banelægger-tlf.: 97 74 61 52

Lørdag den 5. april - kl. 13.00

Træningsløb - Tema: Find Vej... / alm. o-løb
på de faste poster
Vilsbøl Plantage - afmærkning: Klitmøllervej
Banelægger: Erik Hedegaard
Banelægger-tlf.: 97 92 53 04

Lørdag den 12. april - kl. 13.00

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

Tors - lørdag den 17. - 19. april

Påskeløb på Fyn
Arr.: Faaborg OK/Odense OK/Svendborg OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 26. april - kl. 13.00

Træningsløb - Tema: "tag en ven med"-
træningsløb
Tved Plantage - afmærkning: Kirken

TRÆNINGSPROGRAM

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

Søndag den 4. maj

Divisionsmatch (alle skal med !!)
Skov endnu ikke oplyst - Arr.: Horsens OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 10. maj – kl. 13.00

2. afd. af klubmesterskabet
Bøgsted Rende - afmærkning: Kystvejen
mellem Vangså / Vorupør
Banelægger: Lone & Ole Bernth Jensen
Tilmelding senest onsdagen før
på tlf.: 97 98 17 13

Fredag den 16. maj (St. Bededag)

NJM-Lang
Rold Nørreskov - Arr.: Rold Skov OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Torsdag den 22. maj – 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

Torsdag den 29. maj (Kr. Himmelfartsdag)

NJM-Stafet
Skov endnu ikke oplyst - Arr.: Skovkarlene
Tilmelding til Jane eller Hermann

Onsdag den 4. juni – kl. 18.30

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

Træningsløb – Tema: kort huske-løb
Nystrup Plantage - afmærkning: Nystrupvej
Banelægger: Else & Jens Roesgaard
Banelægger-tlf.: 97 92 30 07

Lørdag den 14. juni - kl. 13.00



TRÆNINGSPROGRAM

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

Søndag den 22. juni

Klitløbet

Hjardemål - 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. Skovtilladelseerne 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
Birthe Møller*

1) Hvorfor løber du orienteringsløb?

Min søster Dagmar, der er en rutineret løber, tog mig med på mit første løb. Det var i Bøgstedrende august 2012.

Vejret var dejligt og jeg havde jo godt selskab, så det skræmte mig ikke. Efter en snes løb i Thys dejlige skove og et par ture til det mere kuperede terræn ved Silkeborg og Rold Skov, er jeg bare solgt. Det herlige selskab, den friske luft og skovenes spænding levner efter hvert løb en længsel efter næste tur.

Egentlig blev jeg allerede som lille pige introduceret til orienteringsløb, idet vores mor tog os med når Hjemmeværnet arrangerede orienteringsløb for medlemmer.

2) Nævn en ting som er godt ved klubben?

Der er plads til alle aldre. Selvom jeg er sidst i 50'erne og nybegynder fornemmer jeg et varmt fællesskab med alle. Der bliver drillet, hjulpet, snakket om lidt af hvert og endelig konkurreret, både med sig selv og de andre deltagere.

3) Nævn en ting der er mindre godt.

Det kræver særlige kompetence at tegne kortene og lave løbene og da det jo er frivilligt arbejde, kan jeg frygte, at der i fremtiden kan findes afløsere til de ihærdige folk der i dag løfter opgaverne.

4) Din bedste oplevelse som O-løber.

Divisionsløbet i Vandet 21.10. 2012 var mit første løb alene. Efter at have brugt 1 time og 38 min på de to første poster forsøgte jeg at finde tilbage til mål. På mirakuløs vis fandt jeg i løbet af den næste time yderligere 7 poster ud af i alt 13. Der var mange huller i mine kortlæsningskompetencer. Jeg kom i mål, ikke til en podiumplads, men med en kæmpe personlig sejr og klar på et nyt løb så snart det var muligt.

5) Dine øvrige fritidsinteresser.

Dyrker min køkkenhave, er begynder ud i biavl, spiller klaver, tager en sving-om med Hans og læser en bog i ny og næ. Om sommeren tager jeg gerne en dukkert i havet eller i

fjorden.
Endelig er vi en stor familie,
der gerne vil være sammen.

6) Dit job.

Med en baggrund i uddannelse fra Landbohøjskolen som bro-matolog (kandidat i levnedsmiddelvidenskab) er jeg optaget af at sprede viden og lyst til sund mad. Det er der ikke de store indtægter i, så jeg passer også bogholderiet på vores tegnestue Møllers- Grafisk tegnestue ApS.

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

Som nummer fire i en søskeneflok på 7, har jeg haft meget støtte og hjælp af mine 3 storesøstre. Vi er meget forskellige og som voksne er det inspirerende hvordan de hver især gør deres valg.

8) Hvor og hvordan vil du helst holde ferie.

I ferier skal der ske noget, der ikke sker til dagligt. Da børnene var hjemme nød vi ofte en skitur til Norge om vinteren og somrenes bedste ture indeholdt cykel eller gåture. Nu hvor der ikke er en flok børn at tage hensyn til, er storbyferier med kunst, musik og særlige madoplevelser blevet et hit.

9) Kom med et godt råd til klubben.

Jeg kunne godt tænke mig, at vi gjorde noget for at gøre Nordvest Orienteringsklub mere synlig i de lokale medier.

Uden at kende klubben kan man jo ikke vide, at der findes så favnede en sport at dyrke i vores skønne natur i Thy.

10) Dit yndlingsområde og hvorfor?

Hvor der bliver løftet i fællesskab bliver rammerne indbydende og rare at være i.



Medlemsoversigt

<u>NAVN</u>	<u>ADRESSE</u>	<u>TLF</u>
Steffen Alm	Kløv Mølle Vej 1, 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
Grethe Pedersen	Burhjvej 9, Bjergby, 7950 Erslev	
Morten Lynggaard Pedersen	Burhjvej 9, Bjergby, 7950 Erslev	
Lars Damgaard	Aagade 14, 7770 Vestervig	
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
Anette Bernth Hansen	Åbrinken 57, 7700 Thisted	97 92 09 55
Leif Hansen	Åbrinken 57, 7700 Thisted	97 92 09 55
Erik Hedegaard Jacobsen	Lykkesvej 14, 7700 Thisted 9	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	97 98 55 31
Rasmus Karlshøj	Vesterbro 44, 1.tv. 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
Troels Møller Krogh	Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted	97 97 13 3 8
Karina Kobæk	Sundbyvej 51, 7950 Erslev	40 63 09 65

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 3 8
Karina Kobæk	Sundbyvej 51, 7950 Erslev	40 63 09 65
Sergio Kuraitis	Ulleruphusevej 12, 7900 Nykøbing M	60 60 86 17
Kaja Larsen	Jens Juhls Kaj 58, 7900 Nykøbing M	97 72 41 31
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
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
Tonny Nedergaard	Skjelholmvej 3, 7900 Nykøbing M.	97 71 09 10
Flemming S. Nielsen	Trombakken 7, 7752 Snedsted	97 93 30 46
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
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

Vi støtter det lokale



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

www.sparthy.dk