

Opfanget

Nordvest Orienteringsklub

Nr. 1 - 2020



Se og læs bl.a. om:

KLUBMESTRE 2019

Se billedet af årets klubmestre og læs Oles beskrivelse af årets sidste o-løb.

KLUBWEEKEND I BØGESKOVEN

Læs om Hans Møllers oplevelser ved klubturen til Røld Skov.

SPRINTLØB

Læs Janes opfordring til deltagelse i sprint i Formanden hjørne, samt beskrivelsen "Sprint - hvad man må og ikke må".

NYE REGLER

-ved klubmesterskabsløbene.

Indhold

Side:

- 01 Forside: Bulbjerg.
- 02 Bladet indhold.
- 03 Adresser og telefonnumre.
- 04-05 Formandens hjørne.
- 06 Indkaldelse til generalforsamling.
- 07 Mindeord Marie Nørmølle.
- 08-13 Klubweekend til bøgeskoven.
- 14-15 Klubfest og klubmestre.
- 16-17 Aktivitetspokalen.
- 18-19 "De 10 skarpe" med Annette Møller.
- 20 Beskrivelse af Sprint - hvad man må og ikke må.
- 21-22 Nye regler ved klubmesterskabsløbene.
- 23-27 Træningsprogram 1. halvår 2020
- 28-29 Kort Sponsorer og Nye medlemmer.
- 30-31 Medlemsliste.



NORDVEST OK

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

Adresser og Telefonnumre

BESTYRELSE:

Formand:	Jane Thode Jensen, Markvænget 10C, 7700 Thisted	Tlf. 97923986
Næstfmd.:	Susanne Karlshøj, Brundvej 18, 7700 Thisted	Tlf. 22157729
Kasserer:	Dagmar Tange, Margrethevej 4, 7700 Thisted	Tlf. 24426290
Sekretær:	Lone Jensen, Dalen 22, Nors, 7700 Thisted	Tlf. 61301713
Medlem:	Kristian Edsen, Halagervej 14 A, 7950 Erslev	Tlf. 20260037
Medlem:	Henrik Overgaard, Jasminvej 4, 7700 Thisted	Tlf. 29207135

TRÆNINGS- OG SKOVUDVALG:

Henrik Overgaard Tlf. 29207135

KORTUDVALG:

Hermann P. Jensen Tlf. 29703986

UNGDOMSUDVALG:

Kristian Edsen Tlf. 20260037

PR-UDVALG:

Susanne Karlshøj Tlf. 22157729

MATERIEL:

Bjarne Krogh Tlf. 21702154

LØBSTILMELDINGER:

Hermann P. Jensen Tlf. 29703986 eller e-mail: hj@post9.tele.dk

KLUBBLAD og HJEMMESIDE:

Gerda Vangsgaard Tlf. 97746152

Ole Bernth Jensen Tlf. 40731713

Susanne Karlshøj Tlf. 22157729

Indlæg til Opfanget kan mailles til: susanne.karlshoej@mail.dk

Indlæg til Hjemmesiden kan mailles til: obj@altiboxmail.dk

Opfanget udkommer

I februar og i juli

Deadline for næste udgave: 20.06.2020

Løbende information om klubbens aktiviteter se:

www.nordvestok.dk eller Facebook: Nordvest Orienteringsklub

Formandens hjørne



Lørdag den 4. januar 2020. Flot sol, men ved Tilsted kirke er flaget på halv. En fyldt kirke tager afsked med klubbens mangeårige medlem, Marie Nørmølle. Ude i Vilsbøl skinner solen også. På Skovlys terrasse er der læ for vinden og der kommer 31 børn og voksne for at deltage i årets første Vintertræningsløb. Det var en vemodig dag, men også en dag, hvor det var dejligt at se så mange i skoven.

Hvad er der så at se frem sig til her i forårssæsonen: Nordjysk 2 dages den 13.-15. marts på toppen af Danmark i Bunken, Højengran og Kirke-

milen med de mange nordmænd og svenskere må vi vist undvære i år, men Påskeløbet på Rømø glæder jeg mig til. I 2000 var 1. etape af Påskeløbet på Rømø, da de sønderjyske skove var hårdt ramt efter decemberstormen. I 2006 og 2012 blev alle 3 etaper løbet på øen. Jeg husker en fantastisk flot udsigt fra Rømons højeste punkt 19 m. o h., og jeg husker også vådområderne. De er nok ikke blevet mindre med det våde vejr, vi har i tiden. Vi kan håbe, at der ikke kommer vand fra oven denne gang!

Den 3. maj skal vi løbe Div. match i Silkeborg Sønderskov Vest. Jeg håber, at mange vil deltage, så vi kan tage kampen op mod OK Vendelboerne, Mariagerfjord OK, KaSki OK, Randers/ Djurs OK og Vestjysk OK.

Kr. Himmelfartsdag den 21. maj arrangerer klubbens Skovkarle Nordjysk Stafet i Tvorup Syd. Selv om mange er inddraget i arrangementet, håber jeg, at vi kan deltage med flere hold. Det plejer at være en rigtig hyggelig dag med lange klubborde til frokosten. Den skal vi selv sørge for, da der ingen kiosk er til dette løb.

I mange år blev der kun løbet o-løb i skovene, men for ca. 20 år siden begyndte der at blive arrangeret sprintorienteringsløb i by områder. Jeg synes selv, at det er rigtig sjovt og vil opfordre til, at mange flere prøver det. I foråret er der flere muligheder. Det nærmeste er den 9.5.-10.5. til Midtjysk Sprintcup med 2 etaper i Skive og 2 etaper i Viborg. Den 16.5-17.5 er der Fynsk Sprintcup i Ringe og Rudkøbing og den 24. 5. er der DM Sprint på Eternitten i Ålborg. Den 26. juni er der

sprint i Holstebro i forbindelse med Vestjysk 2 dages i Husby. Endelig indbyder vi på O-service til Sprint på Lerpytter den 21. juni. Det bliver spændende, hvor mange, der kommer og deltager her i Nordvest OK.

Verdensmesterskaberne i byorientering, WOC 2020, afholdes 6.7. – 11.7. i Trekantområdet. Tilskuerne kan følge eliten og selv deltage i WOC Tour med 6 løb: 3 sprintløb i Kolding, Fredericia og Vejle og 3 skovløb i Hylkedal og Frederikshåb Plantage. Det må vi bare deltage i.

Til sommer er der igen mulighed for at komme til løb på Læsø fra den 14.-16.juli. Denne gang er det uden sprint. Det plejer at være rigtig hyggeligt, så hvis det passer ind i ferieplanerne så tag med.

Alle medlemmer og deres familier ønskes et godt nytår og på gensyn i skoven.

Jane





Indkaldelse til Generalforsamling.



Der indkaldes til generalforsamling i Nordvest OK
Onsdag d. 19. februar 2020 kl. 19.00
i Sjørring Kultur- og Fritidscenter

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning - herunder beretning fra udvalgene.
3. Fremlæggelse og godkendelse af det reviderede regnskab.
4. Gennemgang af budget for år 2020.
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.

På bestyrelsens vegne
Jane Thode Jensen

Mindeord til Marie Nørmøle.



For knap 2 måneder siden erfarede jeg at Marie var meget syg og her 29. december 2019 sov hun ind i hjemmet på Hortensiavej.

Jeg lærte Marie at kende, da jeg kom i klubben for næsten 50 år siden. Dengang som nu, var fundamentet i Nordvest OK familierne, og et meget væsentlig del af dette fundament var Marie og Jørgen. De kom stort set altid og deres børn blev også o-løbere. I en lang periode var Jørgen formand og som en sikker hjælper for ham var Marie der altid. Marie var altid samlende og empatisk for

os medlemmer i klubben.

I 80'erne flyttede Marie og Jørgen til Middelfart, Jørgen havde fået nyt tjenestested. Det betød dog ikke at vi ikke så dem, de blev ved med o-løb. Når vi deltog i et større løb Jysk 3-dages eller Påskeløb var det helt sikkert, at Marie og Jørgen kom over for at hilse på, altid glade med smil, og for at høre om det gik godt i Nordvest OK og i Thy.

Da Jørgen blev pensioneret, pakkede de sammen på Fyn og drog tilbage til Thy. Vi i Nordvest var glade, da vi igen så dem i klubben og igen som aktive medlemmer. Et af deres sidste større opgaver var at stå for et af fortræningsløbene i forbindelse med vort Påskeløb 2017.

Marie var en menneske der altid ønskede at gøre noget for andre, både i sit arbejdsliv og i sin fritid, hvilket vi i Nordvest OK er hende dybt taknemmelig for. Nu er Marie ikke mere, men Marie glemmes aldrig.

Æret være Maries minde, vi vil alle savne dig.

For Nordvest OK

Jens Roesgaard

Klubweekend i bøgeskoven



Af Hans Møller

Der var ingen pres på Nordvest OK.

Til divisionsturneringen i Rold storskov lå Nordvest OK solidt i midten af tredje division uden mulighed for at kunne rykke op (eller ned).

Derfor kunne klubben i weekenden blot koncentrere sig om at få en god tur - og det fik de.

Præcise var de, de 12-14 deltagere i hele klubweekenden i Skørping. Fredag 27. september kl 18 var alle ankommet til spejderhytten i Petersmindebakkerne og tiden blev brugt til at tjekke de medbragte drikkevarer, terrænet omkring hytten og overnatningsfaciliteter i shelters eller depotrum.

Slagteren på Møllevvej havde leveret lasagnen, som der var rigeligt af til alle. Og der var god tid til at forberede sig til

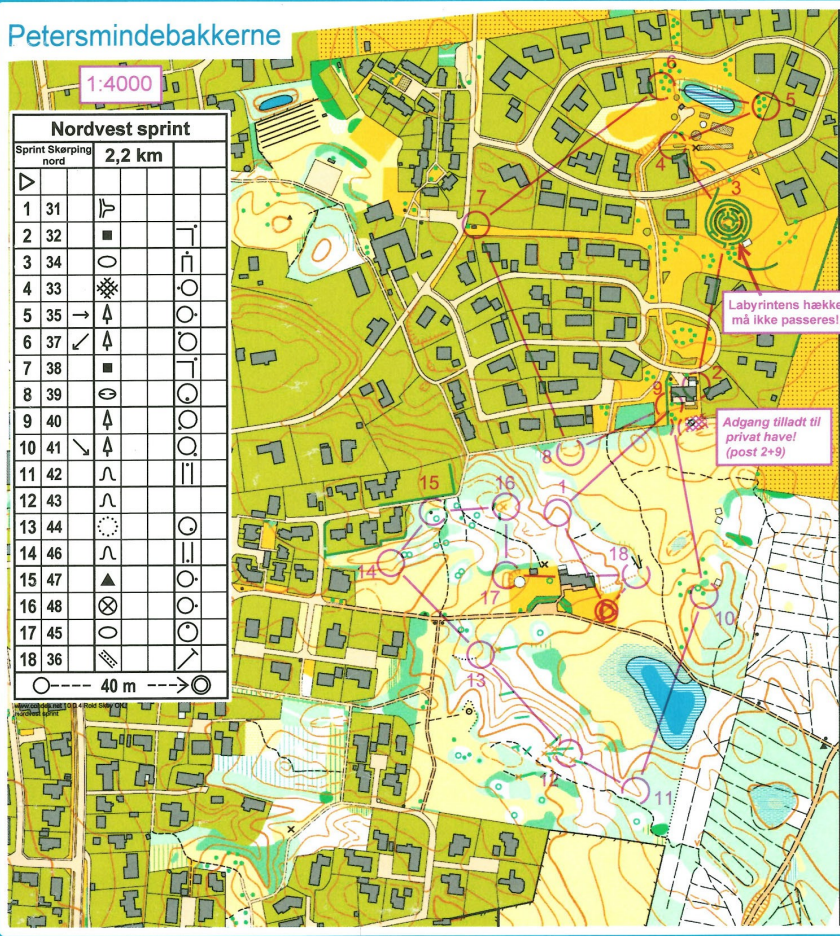
morgendagens to løb.

Elizabeth Borchorst fra Rold OK dukkede op om aftenen og var med i selskabet. Dels havde hun lavet sprint-løbet lørdag formiddag og dels boede hun nabo til spejderhytten. Det var nu ikke meget hun ville sige om løbet ...

Det regnede natten til lørdag, så der var masser af vådt græs, og det var forudsigeligt, at det ikke var muligt at gennemføre sprinten uden våde sko. Men det var dog tørvejr.

Kristian briefede alle om løbet. Vi skulle starte kl 10 og med 2,5 minutters mellemrum. Det var en sjov og varieret bane med både by og letgennemløbelig skov. Den langsomste gennemførte på 51 minutter og den hurtigste, Steffen, på 26 minutter.

Petersmindebakkerne



Petersminde bakkerne. Er varieret sprintterræn med labyrint og en del højdemeter.

Anstrengelserne var dog ikke noget at regne i forhold til hvad der ventede os.

Efter frokost gjorde vi os klar til eftermiddagens løb, men truende skyer trak ind over området.

På vej til stævnepladsen kom der torden og skybrud, så trafikken næsten stod stille. Steffen, Mette og Kristian ventede til efter uvejret med at cykle til stævnepladsen, men Kristian havde desværre svær asfaltekssem, da han nåede frem til Rebild bakker.

Løbet i Rebild bakker var udfordrende. 5 meter mellem

højdekurverne er et advarsel om at her skulle der læses terræn og tages rigtige vejvalg. Solen brød dog igennem og alle fik et godt løb. Et helt nyt og ikke kortlagt fårehegn på vej til post 1 forvirrede dog de fleste.

Kristian annoncerede efter middagen resultatet af dagens løb og på forunderlig vis havde han fundet tre vindere ved at kombinere resultat fra første løb, anciennitet som o-løber (antal år) og tilfældige tal fra eftermiddagens løbsresultat.

Rebild Bakker

1:7.500

Ekvidistance 5m

Træningsløb 28/9-2019			
Kort svær	3,4 km		
1	42	Λ	
2	43	⊥	
3	47	Λ	
4	46	Λ	
5	44	⊗	○
6	48	Λ	
7	49	⊥	
8	56	Λ	
9	58	Λ	
10	64	⊗	○
11	52	⊗	○
12	54	⊗	○
13	53	Λ	
14	43	⊥	
15	41	Λ	

Terrænet var vældig kuperet. Til underholdning er Hans' rute lagt ind med mindst fire bom.

Om eftermiddagen var der hygge og afslapning med medbragte drikkevarer og pleje af sår og splinter.

Hyggen nåede endnu et højdepunkt da middagen - karrykoteletter med ris, rosiner og reven gulerod kom på bordet. Det første fra slagteren på Møllevej.

Efter det overraskende resultat quizzede og tegnede Steffen med os.

Det blev halvsent, men pyt: vi skulle op kl 6.30 næste dag, for vi skulle køre fra en ren-gjort hytte kl 9.30 senest og også have spist morgenmad.

Søndag var der løbstart fra kl 10 og frem til kl 11.30. Løbet var et op og nedrykningsløb, så Rold og Viborg skulle løbe om at blive i 2. di



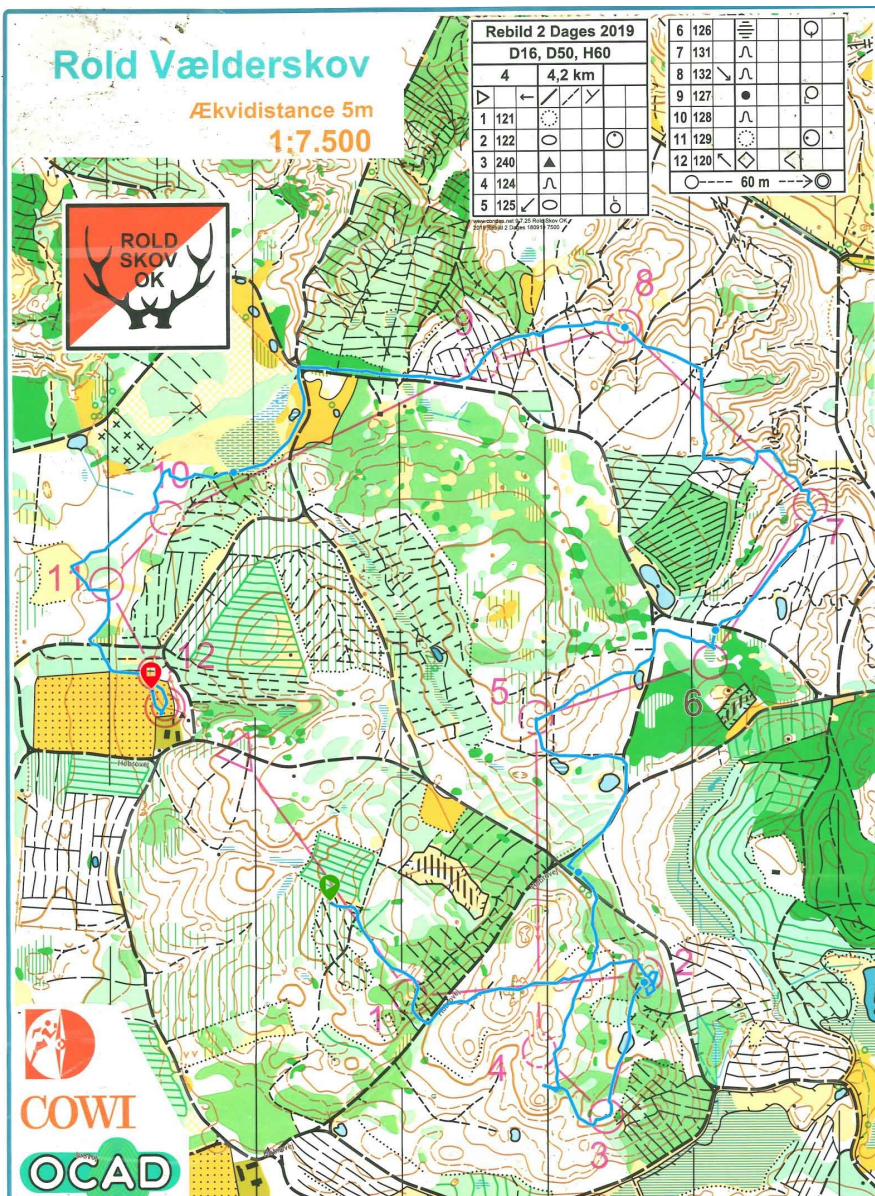
Tre vindere kåret efter resultater, anciennitet og tilfældige tal. Hans, Mette og Lone.

vision. De var i direkte konkurrence med Vendelboerne og Mariagerfjord i 3. division. De skulle nemlig prøve at rykke op i 2. division. Rold-klubben var ekstra ophængt for de skulle også stå for arrange-

mentet og stævnepladsen både lørdag og søndag, så der var brug for mange frivillige hjælpere.

Det samme var på spil for top og bund i 2. og 3. division.

Nordvest-klubbens resultater var ikke prangende, man alligevel: Steffen Alm og en forkølet Mette Edsen kom ind på femtepladsen i hhv. H60 og



Banen var en kuperet bane i løvskov, ikke ulig Eshøjområdet ved Thisted. Til underhold-

ning er Hans rute lagt ind med adskillige bom.

D50. Jane Thode hentede en flot tredjeplads i D70.

De to klubber i 2. division forsvarede deres pladser, så stillingen i divisionerne var den samme som før konkurrencen.

De fleste klubber var repræsenterede på stævnepladsen med telte og flag og bidrog til den afslappede stemning, som der er, når o-løbere er samlet.

Klubweekenden var vellykket, godt planlagt og gode arrangementer. Helt uden pres.

Hans Møller



***Sådan ender klubberne sæson 2019.
Det er klubberne, som vi møder til konkurrencer, men også de klubber, hvorfra der ofte kommer løbere til vores egne løb i Nationalparken.***

Nordkredsen

1. division

- 1. OK Pan, Århus*
- 2. Horsens OK*
- 3. Silkeborg OK*
- 4. Aalborg OK*

2. division

- 1. Herning OK*
- 2. Aarhus 1900*
- 3. Viborg OK*
- 4. Rold Skov OK*

3. division

- 1. OK Vendelboerne, Hjørring*
- 2. Mariager Fjord OK*
- 3. Nordvest OK, Thisted*
- 4. Randers/Djurs OK*
- 5. KaSki OK*
- 6. Vestjysk OK, Holstebro*

Løb og fest afslutter sæsonen



Årets klubfest blev rigtig god og hyggelig.

Det startede allerede om eftermiddagen, hvor Kristian stod klar kl. 14.30 med baner til alle der var mødt frem. Der skulle løbes på Salgjerhøj kortet med start fra Bjørneborg, hvor festen blev afholdt.

Der var en bane til børnene og et specielt løb til de voksne. Alle fik udleveret en kuvert, hvori der var en postdefinition, et klippekort og et puslespil der skulle samles før man kunne starte. Puslespillet var enten et kort over Legind Bjerge eller Bøgsted Rende. Det viste sig dog, at det var bagsiden af det samlede kort der var vigtigt, da der her stod hvor før-

steposten var placeret. På grund af den tid der gik med løsning af denne opgave, blev der god spredning på starten. Ved førsteposten hængte kortet over Salgjerhøj med 26 poster, der skulle tages hurtigst muligt i valgfri rækkefølge inden for tidsfristen. En af posterne var i et forbudt område, og alle de som klippede denne post blev diskvalificeret. Bag på løbskortet var der 6 spørgsmål der skulle besvares, f.eks. "Hvor mange bogstaver er der på mindstenen?". Det gjaldt derfor om at holde øjnene åbne på vejen rundt.

Det var virkelig et sjovt og godt løb. Under aftenens fest blev vinderne udpeget efter et beregningssystem, som i sæd-

vanlig Kristian Edsen stil var aldeles uforståeligt for alle andre. Bjarne blev nr. 3, Dagmar nr. 2 og Henning Olesen var vinderen. Der var præmier til alle – også til samtlige børn. Godt gået Kristian!

Ved årets klubfest uddeles klubbens Aktivitetspokal. Læs på næste side Janes tale til årets modtager.

Om aftenen blev klubmestrene kåret – tillykke til dem alle.



Klubmestre 2019:

D 19B:	Annie Nielsen	H 12:	Emil Overgaard
D 50:	Mette Edsen	H 19A:	Henrik Overgaard
D 60:	Jane Thode Jensen	H 50:	Kristian Edsen
D 70:	Anna Jørgensen	H 60:	Ole Bernth Jensen
		H 70:	Leif Hansen

(På billedet mangler vinder af H 19B: Jens Lautrup)

Aktivitetpokalen 2019

Årets modtager er Ole Bernth Jensen



Ole fik, udover pokalen, denne tale med fra klubbens formand Jane.

Ole blev medlem af klubben i 2000 og sagde i 2005 ja til at blive webredaktør efter at Ove Valentin Jensen pludselig døde.

Det er altså 15.år, du er i gang med. Som jeg husker det lavede du en fornyelse den

gang og sidste år blev hjemmesiden også fornyet.

Du er en meget effektiv hjemmeside redaktør. Hjemmesiden er altid opdateret med både de ugentlige løb med hyggelige og sjove kommentarer, resultater og billeder og fra de åbne løb er resultater og billeder på, inden deltagerne når hjem.

Når vi efter et løb pakker det hele ned, ja så skal Ole hjem og fortsætte arbejdet med at lægge resultaterne på hjemmesiden.

Du er også altid klar til at sende besked til klubbens medlemmer via din mailliste f.eks.om løbsændringer eller kagebagning

Ole har siden, vi begyndte selv at stå for beregningen, været vores chef-beregner. Du har skullet indrette jeres andre planer i familien efter klubbens åbne løb. Du har ikke selv haft indflydelse på tidspunkterne. Det har formanden vist bare meldt ud!

Du har sørget for at få bestilt postenheder og EMIT-brikker og beregnerudstyr og har som regel også hentet og ofte afleveret det i Ålborg.

Du har taget imod tilmeldinger og med dit beregnerhold har du lavet startlister.



Ole i funktion som klubbens fotograf.

Du har været meget flexibel, hvis løbere har henvendt sig efter sidste frist. Du har altid været meget forberedt inden løbene.

Jeg husker, at vi en gang, vist 2009, skulle prøveløbe en stafet for at sikre, at beregningen var i orden. Da, der for nogle år siden kom nye regler for divisionsturneringen, var der ingen, der havde tænkt på, at beregningssystemet skulle ændres, men jeg ved, at du den gang brugte rigtig megen tid og var ved at få grå hård i hovedet, inden du fik "systemet" til at virke.

Nu er der igen kommet ændringer i Divisionsturneringen

og der har vist også været lidt problemer med programmet. På selve løbsdagen er du bare cool, og der er ingen panikering. Det er en super evne at have i beregnerteltet og her i NOK er der altid styr på beregningen.

Da vi i 2012 lavede en samarbejdsaftale med Thy Race om afholdelse af Thy Challenge skulle du stå for tidtagningen. Det har du nu sammen med Lone gjort 8 gange.

I har skullet vente på, at de sidste hold kom i mål og har været nogle af de sidste, der tog hjem fra stævnecentret.

Du er helt uundværlig.
Stort TILLYKKE med
Aktivitetspokalen.

De 10 skarpe



Denne gang besvaret af
Annette Møller

Hvorfor løber du orienteringsløb?

Jeg har lige siden min barndom haft skoven, som fristed; dufte, farver og frisk luft, altid foranderlig, nogle gange stille og andre gange vildt og voldsomt. Hertil kommer det kropslige - pulsen op; men ikke i for lang tid af gangen;-). Cykle, løbe og gå - det lader mig op både fysisk og mentalt. Så er det bare fantastisk, at det kan lade sig gøre sammen med jer, skønne klubkammerater. Øl, kaffe og kage og en god snak om vejvalg efter løbet sætter prikken over i`et.

Nævn en ting som er godt ved klubben:

Et rigtigt godt kammeratskab på tværs af alder, job og løbemæssig formåen.

Nævn en ting der er mindre godt:

Vi mangler unge familier med børn - Der findes ikke længere herre og dame 40 i klubben.

Din bedste oplevelse som orienteringsløber:

At vi op igennem vore børns opvækst, har haft en fælles interesse og samlingspunkt i familien; en sport, hvor vi alle 4 kunne være aktive samtidig på hver sit niveau. Dette samtidig med det super hyggelige samvær og fællesskab med jer i klubben, har givet anledning til rigtig mange "bedste oplevelser" både fra Skaw-dyste, Påskeløb og løb i egne såvel som andre skove.

Dine øvrige fritidsinteresser:

Jeg har et par fritidsinteresser: fremstilling af keramik og syning af billedtæpper, som jeg ikke får prioriteret i disse år. De må vige for skoven eller for jobbet. Men jeg bruger tid på at være med til at udbrede interessen for kunst og kunsthåndværk i lokalområdet ved min deltagelse i Sjørring og omegns Kunstforening. Det er bl.a. lykkedes for os (Sj. Idræts- og Kulturcenter, Håndværker og borgerfor-

eningen og Kunstforeningen med hjælp fra Ny Carlsberg-fundet) at få en anerkendt billedhugger, Ingvar Cronhammar, til området med skulpturen; "Perseus Gargoyle". Skulpturen rejses i løbet af sommeren ved gavlen af Sjøring Idræts- og Kulturcenter.

Dit job: Jeg har været sygeplejerske de sidste 35 år og siden 2003 sundhedsplejerske. Det har betydet kontakt med mennesker i alle aldre, først på alm. kirurgisk og medicinsk afdeling på Brønderslev Sygehus, siden i hjemmeplejen i Klitmøller, på børneafdelingen i Thisted og sidst sundhedsplejerske på Hanstholm asylcenter og i Thisted kommune for familier med børn 0 - 16 år. Jeg er glad for mit job og regner med at arbejde en del år endnu.

Nævn en person der har gjort indtryk på dig:

Nelson Mandela, anti-apartheid forkæmper og Sydafrikas første sorte præsident, valgt i 1994 efter at have tilbragt 27 år i fængsel. Han formåede på fredelig vis, med sin tolerance og evne til forsoning, at binde Sydafrika sammen i et nyt demokrati.

Hvor og hvordan vil du helst holde ferie:

Norge, Østrig eller andet Europæisk land sammen med Bjarne på motorcykel eller sammen med børn, svigerbørn,

børnebørn og Bjarne eller min mor i hvilket som helst land.

Kom med et godt råd til klubben:

Fortsæt med det gode arbejde i forhold til hjemmesiden, PR via Facebook, thy360.dk og Find Vej arrangementet - Jeg tror det fanger opmærksomheden for de interesserede. Det giver måske ikke store bølger af nytilmeldinger; men det er skønt lige at kunne finde vores prof. hjemmeside frem, når man taler med nogen for at agitere for klubben.

Dit yndlingsområde og hvorfor?

Bøgested Rende pga. de fantastiske klitter ud til havet og den øst-vest gående højderyg fra P-pladsen og ud til det åbne område før klitterne mod havet. Sidst nævnte er i lyngsæsonen et stort duftende tæppe.

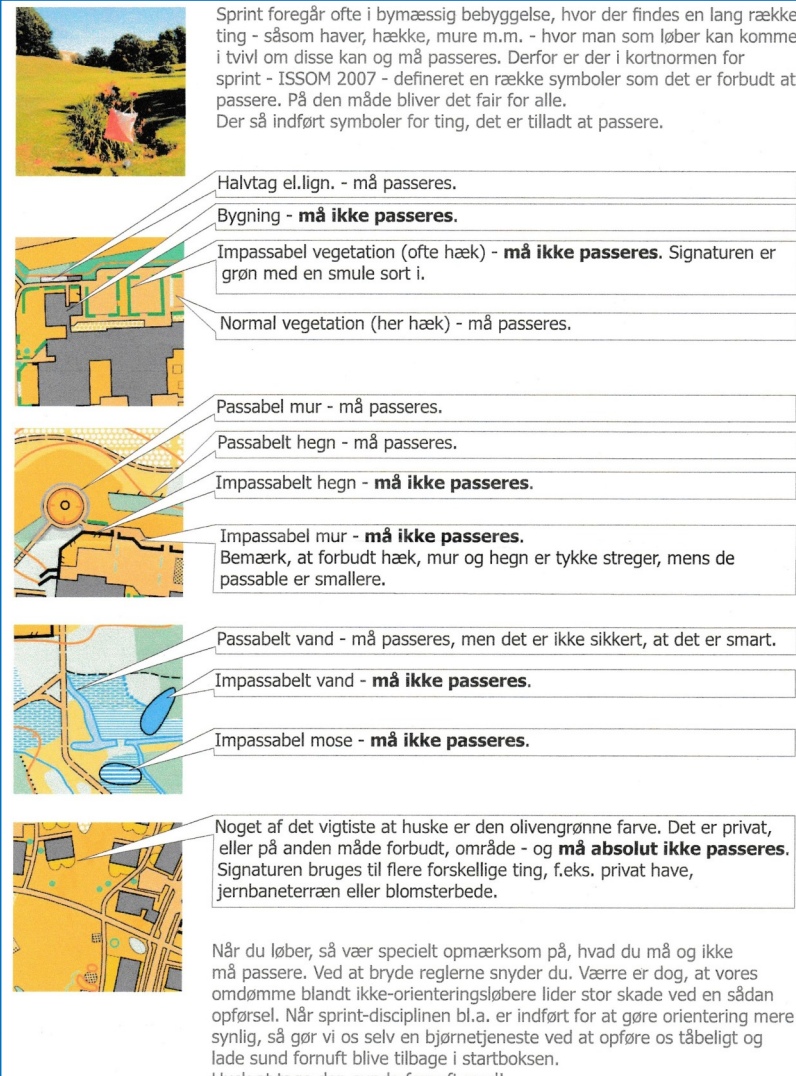


Sprint - hvad man må og ikke må

I Formanden hjørne omtaler Jane nogle af de Sprint O-løb der er her i sommer.

Jane deltager selv i en del sprint løb og opfordrer os andre til at prøve det.

Herunder er der en beskrivelse af reglerne ved sprint.



Sprint foregår ofte i bymæssig bebyggelse, hvor der findes en lang række ting - såsom haver, hække, mure m.m. - hvor man som løber kan komme i tvivl om disse kan og må passeres. Derfor er der i kortnormen for sprint - ISSOM 2007 - defineret en række symboler som det er forbudt at passere. På den måde bliver det fair for alle. Der så indført symboler for ting, det er tilladt at passere.

Halvtag el.lign. - må passeres.

Bygning - **må ikke passeres.**

Impassabel vegetation (ofte hæk) - **må ikke passeres.** Signaturen er grøn med en smule sort i.

Normal vegetation (her hæk) - må passeres.

Passabel mur - må passeres.

Passabelt hegn - må passeres.

Impassabelt hegn - **må ikke passeres.**

Impassabel mur - **må ikke passeres.**
Bemærk, at forbudt hæk, mur og hegn er tykke streger, mens de passable er smallere.

Passabelt vand - må passeres, men det er ikke sikkert, at det er smart.

Impassabelt vand - **må ikke passeres.**

Impassabel mose - **må ikke passeres.**

Noget af det vigtigste at huske er den olivengrønne farve. Det er privat, eller på anden måde forbudt, område - og **må absolut ikke passeres.** Signaturen bruges til flere forskellige ting, f.eks. privat have, jernbaneterræn eller blomsterbede.

Når du løber, så vær specielt opmærksom på, hvad du må og ikke må passere. Ved at bryde reglerne snyder du. Værre er dog, at vores omdømme blandt ikke-orienteringsløbere lider stor skade ved en sådan opførsel. Når sprint-disciplinen bl.a. er indført for at gøre orientering mere synlig, så gør vi os selv en bjørnetjeneste ved at opføre os tåbeligt og lade sund fornuft blive tilbage i startboksen.
Husk at tage den sunde fornuft med!

Karl Sørensen, maj 2010

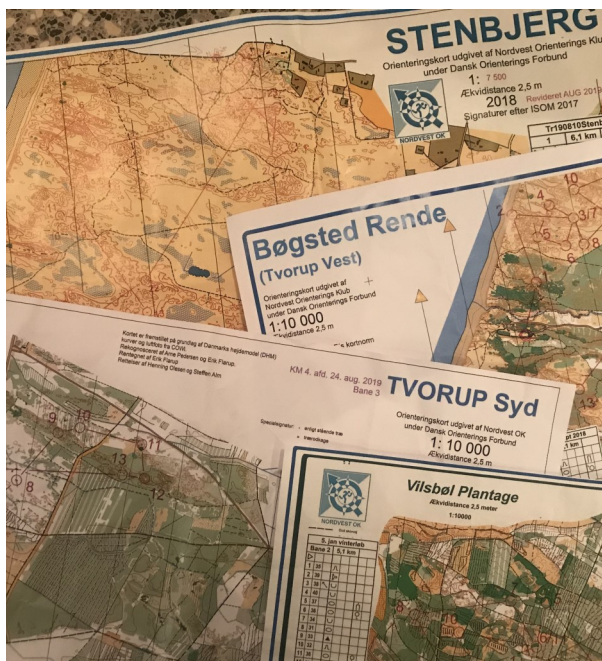
Ændring i reglerne for klubmesterskabsløbene.

Vi fleste har sikkert erfaret, at der er stor forskel på løbs-/vindertider til vore klubmesterskabsløb, om vi løber i eksempelvis Vilsbøl eller i Bøgsted Rende/Tvorup.

Derfor har vi i bestyrelsen haft en god snak om dette.

- Skulle der eksempelvis være vejledende vindertider på de forskellige baner, hvilket kan være svært for banelæggerne at regne ud.

Vi har derfor forud for den nye sæson ændret lidt i reglerne for vore klubmesterskabsløb, hvor vi nu har lavet et interval for banelængderne til de forskellige baner/klasser. Eksempelvis for bane 4A hedder længderne nu 3 - 4 km i stedet for tidligere 4 km - så der nu i skove som Bøgsted Rende eller Tvorup er mulighed for lidt kortere baner, end det vil være tilfældet i lidt nemmere skove.



Samtidig har vi slettet den gamle 'tvangsoprykning' for vinderne af H/D 19B.

Vi håber, at alle vil tage godt imod dette tiltag, som vi i bestyrelsen vil evaluere efter sæson 2020.

*Træningsudvalget
Henrik Overgaard*

NB: På næste side ses de nye regler beskrevet.

Regler for KLUBMESTERSKABER i Nordvest OK – Gældende for 2020

		Klasser	Bemærkninger
1	6,5 - 8 km. Svær	H19 A	
2	5 - 6 km. Svær	D19 A H16-18 H40	
3	4 - 5 km. Svær	D16-18 D40 H50	
4A	3 - 4 km. Svær	D50 D60 H60	
4B	2,5 - 3 km. Svær	D70 H70	
5	3,5 - 4 km. Mellemsvær	D13-15 H13-15 D19 B H19 B	
6	2,5 - 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 startret 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 95 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 deltagelser i klubmesterskabsløb.

Tvivilsspørgsmål afgøres af Træningsudvalget evt. i samråd med bestyrelsen.

Max. tid i forbindelse med klubmesterskabsløb er 2,5 timer.

21.01.2020 Træningsudvalget / Henrik Overgaard

Træningsprogram

Lørdag den 7. marts – kl. 13.00
 Træningsløb – Tema: fin-orientering
 Tvorup Syd - afmærkning: Tvorup Hul
 (Tvorupvej)
 Banelægger: Familien Edsen
 Banelægger-tlf.: 97 74 62 71

Lør - søndag den 14. – 15. marts
 Nordjysk 2-dages – Højengran /
 Kirkemilen
 Arr.: OK Vendelboerne
 Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 21. marts – kl. 13.00
 Træningsløb – Tema: kort/lang
 orientering
 Tved Plantage – afmærkning:
 Kirken (Hanstholmvej)
 Banelægger: Henrik Overgaard
 Banelægger-tlf.: 29 20 71 35

Lørdag den 28. marts – kl. 13.00
 Træningsløb – Tema: klitter
 Bøgsted Rende - afmærkning:
 P-pladsen ved Hawblink, Vorupør
 Banelægger: Steffen Alm
 Banelægger-tlf.: 41 44 46 63

Lørdag den 4. april – kl. 13.00
 Træningsløb – Tema: alm. o-løb
 Nystrup Plantage – afmærkning:
 Nystrupvej
 Banelægger: Johann Bladt &
 Leif Hansen
 Banelægger-tlf.: 20 92 02 78 /
 97 92 09 55

Tors - lørdag den 9. – 11. april
 Påskeløb – Rømø Sønderland /
 Rømø Nørreland
 Arr.: OK HTF
 Tilmelding til Jane eller Hermann



TRÆNINGSPROGRAM

Lørdag den 18. april - kl. 13.00
1. afd. af klubmesterskabet
Tvorup Nord – afmærkning:
Trapsandevej
Banelægger: Jane & Hermann Jensen
Tilmelding senest onsdagen før på
tlf.: 29 70 39 86 / email:
hpj@post9.tele.dk

Lørdag den 25. april – kl. 13.00
Find vej med Nordvest OK... / trænings-
løb på faste poster
Vilsbøl Plantage – afmærkning:
Skovlegepladsen, Klitmøllervej
Banelægger: Nordvest OK
Nærmere info kommer på hjemmesiden

Søndag den 3. maj
Divisionsmatch – Silkeborg Sønderskov
(alle skal med !!)
Arr.: Silkeborg OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Fredag den 8. maj (St. Bededag)
NJ-Lang – Tversted Klitplantage
Arr.: OK Vendelboerne
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lør - søndag den 9. – 10. maj
Midtjysk Sprintcup (4 etaper over 2
dage) – Skive By / Viborg By
Arr.: Skive AMOK / Viborg OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 16. maj - kl. 13.00
2. afd. af klubmesterskabet
Vilsbøl Plantage - afmærkning:
Klitmøllervej
Banelægger: Susanne & Torben Karlshøj
Tilmelding senest onsdagen før på
tlf.: 4040 1116 / email:
torben.karlshøj@mail.dk



TRÆNINGSPROGRAM

Torsdag den 21. maj (Kr. Himmelfartsdag)

NJ-stafet – Tvorup Syd

Arr.: Skovkarlene / Nordvest OK

Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 30. maj - kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb

Vandet Plantage – afmærkning:

Hjardalvej

Banelægger: Annette Møller & Bjarne

Krogh

Banelægger-tlf.: 21 70 21 54

Lørdag den 6. juni - kl. 13.00

3. afd. af klubmesterskabet

Tved Plantage – afmærkning:

Hindingvej

Banelægger: Lone & Ole Bernth Jensen

Tilmelding senest onsdagen før på

tlf.: 4073 1713 / email:

obj@altiboxmail.dk

Lørdag den 13. juni – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb

Stenbjerg Plantage - afmærkning:

Istrupvej

Banelægger: Birthe & Hans Møller

Banelægger-tlf.: 28 14 75 40

Søndag den 21. juni

Sprint – Lerpytter

Afmærkning: Thy Hallen, Thisted

Arr.: Nordvest OK

Tilmelding til Jane eller Hermann

Skovtilladelser:

Ansøgningerne om skovtilladelser i Thy Statsskoydistrikt 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.

Regler for KLUBMESTERSKABER i Nordvest OK - Gældende fra 2017

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 startret og klasser afgøres af Træningsudvalget

TRÆNINGSPROGRAM

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 næste års træningsprogram.

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

Henrik Overgaard





Klubbens kort sponsorer





Klubbens kort sponsorer

idealcombi 

Udvikler vinduet

Nørre Allé 51, 7760 Hurup

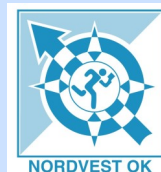
Telefon 96 88 25 00

www.idealcombi.dk



Nye Medlemmer

Søren Terpager Andersen
Morten Vogelius
Michael Bernth Jensen
Ida Katrine Bonde Kobæk



Velkommen!

Medlemsoversigt

<u>NAVN</u>	<u>ADRESSE</u>	<u>TLF</u>
Steffen Alm	Damsgårdsvej 6, 7752 Snedsted	41444663
Amalie W. Andersen	Fjordkær 75, V. Jølby, 7950 Erslev	
Jan Würtz Andersen	Fjordkær 75, V. Jølby, 7950 Erslev	24937844
Elias Würtz Vestergaard	Fjordkær 75, V. Jølby, 7950 Erslev	
Marie Würtz Vestergaard	Fjordkær 75, V. Jølby, 7950 Erslev	
Søren Terpager Andersen	Havrevej 12, lejl. 537, 7700 Thisted	51558447
Johann Bladt	Åbrinken 46, 7700 Thisted	20920278
Morten Brogaard	Knudsbjergvej 13, 7700 Thisted	
Troels Brogaard	Knudsbjergvej 13, 7700 Thisted	
Jens Brolev	Sennelshede 27, Sennels, 7700 Thisted	97985343
Jens Kobæk Edsen	Halagervej 14A, 7950 Erslev	97746271
Kristian Edsen	Halagervej 14A, 7950 Erslev	20260037
Mette Edsen	Halagervej 14A, 7950 Erslev	21308611
Signe Edsen	Halagervej 14A, 7950 Erslev	29277579
Christoffer Fosberg	Kronborgvej 115, 1, 5. 7700 Thisted	40820706
Magnus Fredslund	Norsvej 40, 7700 Thisted	42226914
Klaus Gjørup	Australiavænget 5B, 7700 Thisted	97921415
Anette Bernth Hansen	Åbrinken 57, 7700 Thisted	97920955
Leif Hansen	Åbrinken 57, 7700 Thisted	97920955
Regitze Hansen	Nørrevænge 71, 7700 Thisted	23657844
Andrea Højbak	Sønderhå Hedevej 16, 7752 Snedsted	
Erik Hedegaard Jacobsen	Lykkesvej 14, 7700 Thisted 9	97925304
Hermann P. Jensen	Markvænget 10 C, 7700 Thisted	29703986
Jane Thode Jensen	Markvænget 10 C, 7700 Thisted	29713986
Kathrine Bernth Jensen	Birkevej 33, 7700 Thisted	28768246
Lone Bernth Jensen	Dalen 22, Nors, 7700 Thisted	61301713
Ole Bernth Jensen	Dalen 22, Nors, 7700 Thisted	40731713
Michael Bernth Jensen	Refsvej 35, 1.1, 7700 Thisted	60126591
Anna Jørgensen	Rugskellet 13, 7900 Nykøbing M.	51373425
Henning Jørgensen	Rugskellet 13, 7900 Nykøbing M.	97722328
Anne Karlshøj	Odensegade 9 1. tv. 8000 Århus	21370612
Rasmus Karlshøj	Poppel Alle 37, 7500 Holstebro	30350373
Susanne Karlshøj	Brundvej18, 7700 Thisted	22157729
Torben Karlshøj	Brundvej 18, 7700 Thisted	40401116
Tove Marie Klemme	Åbakkevej 8, 7700 Thisted	21443266
Ida Katrine Bonde Kobæk	Sundbyvej 51, 7950 Erslev	
Karina Kobæk	Sundbyvej 51, 7950 Erslev	40630965
Mads Emil Bonde Kobæk	Sundbyvej 51, 7950 Erslev	
Bjarne Krogh	Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted	21702154

Medlemsoversigt

NAVN	ADRESSE	TLF
Christian Møller Krogh	Kløvervej 19, 8362 Hørning	60249576
Troels Møller Krogh	Lindholmvej 26, 3.tv, 8200 Århus N	30320354
Kaja Larsen	Jens Juhls Kaj 58, 7900 Nykøbing M	97724131
Jens Lautrup	Kanstrupvej 16 b, 7700 Thisted	
Ester Thode Loft	Grønlandsvej 13, 6100 Haderslev	
Peter Thode Loft	Grønlandsvej 13, 6100 Haderslev	74522662
Mads Lyndrup	Skyumvej 18, Vilsund, 7700 Thisted	25403586
Ulrik Malle	Thorhaugvej 27, 7700 Thisted	
Egil Boye Mortensen	Langdyssevej 22, 7700 Thisted	97911864
Annette Møller	Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted	51309357
Birthe Møller	Kongens Borer 8, 7752 Snedsted	28114840
Hans Møller	Kongens Borer 8, 7752 Snedsted	28147540
Tonny Nedergaard	Legindvej 37, 7900 Nykøbing M.	40966544
Annie Nielsen	Jasminvej 4, 7700 Thisted	
Flemming S. Nielsen	Trombakken 7, 7752 Snedsted	97933046
Henrik Nørmølle	Aldershvile 18, 7760 Hurup Thy	97951179
Jørgen Nørmølle	Hortensiavej 3, 7700 Thisted	64411071
Henning Olesen	Bytoften 8, 7990 Ø. Assels	30231244
Henrik Overgaard	Jasminvej 4, 7700 Thisted	29207135
Emil Overgaard	Jasminvej 4, 7700 Thisted	
Kasper Overgaard	Jasminvej 4, 7700 Thisted	
Morten Lynggaard Pedersen	Burhøjvej 9, Bjergby, 7950 Erslev	
Poul Poulsen	Bjørndrupvej 11, 7900 Nykøbing M.	97722864
Andreas Thode Rask	Sejerøvænget 3, 6000 Kolding	
Kathrine Thode Rask	Sejerøvænget 3, 6000 Kolding	
Maja Thode Rask	Sejerøvænget 3, 6000 Kolding	
Rasmus Thode Rask	Sejerøvænget 3, 6000 Kolding	26356941
Else Roesgaard	Hundborgvej 30, 7700 Thisted	21705100
Jens Roesgaard	Hundborgvej 30, 7700 Thisted	20283003
Kasper Thode Schiøtt	Syvendehusvej 32, 2750 Ballerup	
Malthe Thode Schiøtt	Syvendehusvej 32, 2750 Ballerup	
Lise Thode Schøitt	Syvendehusvej 32, 2750 Ballerup	35350031
Morten Schiøtt	Syvendehusvej 32, 2750 Ballerup	35350031
Dagmar Tange	Margrethevej 4, 7700 Thisted	24426290
Karoline Bruun Tange	Kjelstrupvej 11, 7700 Thisted	23307876
Lise Tange	Winthersmøllevej 21, 7700 Thisted	25140514
Lene Thorup	Kanstrupvej 16 b, 7700 Thisted	
Flemming Vangsgaard	Sundbyvej 75, 7950 Erslev	97746152
Gerda Vangsgaard	Sundbyvej 75, 7950 Erslev	97746152
Morten Vogelius	Dragsbækvej 18, 1., 7700 Thisted	71705120




**Nogle gange
er det simple
det helt
rigtige**

*- Sådan synes vi, en
bank skal være*



Sparekassen Thy

 www.sparthy.dk

Aulum • Danmark • Frøstrup • Hanstholm • Herning • Holstebro • Hundborg • Hurup • Hvidbjerg
Koldby • Nykøbing M. • Struer • Thisted • Ulfborg • Viborg

Opfanget