

Opfanget

Nordvest Orienteringsklub

Nr. 1 - 2021

Se og læs bl.a. om:

FOTO ORIENTERING

Corona sikker træningsmulighed i Hansholm

VINTERLANG I LODBJERG

Susannes beskrivelse af løbet

VINTERLANG - REPRISÉ

Steffens beskrivelse af tre dages postindsamling

ORIENTERINGSLØBERE

- er sundere

NYE REGLER

- ved klubmesterskabsløbene

Indhold

Side:

- Forside: Vinterlang i Lodbjerg
02 Bladet indhold
03 Adresser og telefonnumre
04-05 Formandens hjørne
06 Generalforsamling udskudt
07-09 Foto orientering I Hanstholm
10-13 Vinterlang i Lodbjerg Klitplantage
14-16 Vinterlang -reprise
17 Orienteringsløbere er sundere
18-23 Træningsprogram med nye regler for baner
24-25 Kort Sponsorer
26-27 Medlemsliste



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. 21741511

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: 20.06.2021

Løbende information om klubbens aktiviteter se:

www.nordvestok.dk eller Facebook: Nordvest Orienteringsklub

Formandens hjørne



Efter et forår og en sommer med aflysninger og restriktioner var det rigtig dejligt, at vi i august igen kunne lave Træningsløb og Klubmesterskabsløb. I løbet af efteråret blev alle 6 Klubmesterskabsløb gennemført med hensyntagen til nye restriktioner. Da Nordjylland blev lukket ned, blev det sidste Klubmesterskabsløb flyttet til december. Klubmestrene blev fundet, men desværre kunne vi ikke fejre disse med præmieoverrækkelse til klubfesten. Vi havde på bestyrelsesmødet i september besluttet at udskyde Klubfesten til først i januar, men så kom der yderligere stramminger, og den kunne ikke afholdes. Det er meget ærgerligt. Nu regner vi med at fejre klubmestrene på generalforsamlingen. Den plejer at blive afholdt sidst i februar, men efter de nuvæ-

rende anbefalinger udskydes den nogle måneder.

Det var dejligt at kunne hilse på flere af klubbens medlemmer før eller efter, at de havde løbet årets første Vinterløb i Vilsbøl. De næste vinterløb blev afholdt som coronaløb, hvor posterne stod i flere dage og banerne blev sendt til medlemmerne, som selv kunne printe. Til løbet i Tved var det blevet rigtig vinter med sne og frost. Det var en meget flot skov at løbe i, og løbere fra andre klubber havde igen fundet vej til Thy.

Hvad mon det bliver muligt at gennemføre her i foråret? Træningsløb – Klubmesterskabsløb? Vi håber, at de vil kunne gennemføres. Klubben skal den 25. april arrangere 1. div. match i Tved. Bjarne er banelægger og har været i gang længe. Det samme har

Henning O. med korttegning hjulpet af Ole og Bjarne. Kristian Edsen er stævneleder. Vi håber, at løbet kan gennemføres som Div. match. Lige nu er der i Nordkredsen ikke besluttet noget om Div. matcherne i 2021. Sidste år blev turneringen helt aflyst. Hvis det sker igen i år og hvis forsamlingsforbuddet lempes, forestiller jeg mig, at vi kunne lave et Åbent løb med corona-restriktioner d.v.s. uden stævneplads, startlister, resultatlister mm. Det prøvede andre klubber i efteråret. Her fik de deltagende klubber et bestemt tidsrum, inden for hvilket de havde fri start.

Her i foråret er mange udenbys løb på Træningsprogrammet: Nordjysk 2 dages, Påskeløb, Nordjysk Lang, Nordjysk Stafet og Midtjysk SprintCup. Sidste forår blev det hele aflyst, så nu håber jeg meget, at mest muligt kan gennemføres. Det gælder også 3. div. matchen den 9. maj i Silkeborg Sønderskov Vest. Hvis den gennemføres, håber jeg, at mange vil tage med og deltage i kampen mod KaSki OK, Mariagerfjord OK, OK Vendelboerne, Randers/Djurs OK og Vestjysk OK.

I tankerne er jeg allerede henne ved sommeren. Her er der Skawdyst den 21.- 24. juli. Den første aften bliver der Sprintløb i den sydlige del af Skagen, de næste 2 dage løb i Højengran Plantage og Bunken Plantage og den sidste

dag Sprintløb i området ved Hirtshals fyr. Jeg vil ønske, at det bliver uden restriktioner, men lige nu er det usikkert, om der f.eks. bliver mulighed for overnatning på pladsen omkring skolen. Flere af klubbens medlemmer har før været med, og det har været rigtig hyggeligt. Arrangørerne opfordrer til at finde alternative overnatningsmuligheder. Da løbene ligger i uge 29 – "Hellerup ugen", er det fint, at der meldes ud allerede nu om det.

Jeg håber, at alle er kommet godt igennem vinteren og ser frem til, at smittetallene falder, at antal vaccinerede stiger og at restriktionerne blive mindre og det hele bliver mere normalt.

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





Indkaldelse til Generalforsamling.



Der indkaldes til generalforsamling i Nordvest OK

Dato: Onsdag den ?? 2021 kl. 19.00

Sted: ??

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 2019.
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.



På bestyrelsens vegne
Jane Thode Jensen

Foto-orientering

Corona træningsmulighed fra Steffen Alm

Kære O-venner!

Jeg giver jer alle hermed en ny udgave af Bunkers-Foto-Orientering i Hanstholm.

Den lette bane er allerede afprøvet af friskolens elever og forældre - og den er til at finde ud af, erfarer jeg, for **alle** indsendte løsninger er rigtige!

Så det glæder mig, at det kan bruges til en aldeles Corona-sikker aktivitet.

Jeg har derfor lavet en **vanskeligere** udgave, hvor der er **21 poster/billeder**.

De fleste poster har samme sværhed og tilgængelighed som i første (lette) udgave.

Andre er svære - både/enten at **finde**, eller at **komme ned** i (små "mande" huller) (undskyld det krænkende udtryk!! ;o).

Tre af bunkerne (post 2-4) er kun små huller/indgange i jorden (eller sandet er det vel)

3 af posterne er i bunker med **mange** rum (det kunne fx være kanonbunkerne (4 og 2) og/eller en ildlederbunker i to etager)

Er der flere etager, skal I ty-pisk længst ned!??

Min cykelcomputer sagde 10 km, men jeg ved altså ikke om det passer - det virker umiddelbart voldsomt!

Men det er området fra Pynten og t.o.m. kanonbunker 2 (post i begge ender af den!))

Afsæt gerne 3 timer - eller del op i bidder!

Husk lampe og pen - og tøj, der kan tåle at blive kravlet i.

Tag gerne børn med - de elsker at udforske og opdage!!

Svar-(billeder) sendes til mig på Messenger (4144 4663)

Begge ture den tidligere og denne er gyldige (og kan gennemføres), så længe bunkerne er der - og det er vist vores tid udså feel free!!!

RIGTIG GOD TUR!!

Steffen

NB: På de næste sider ses kort og poster til løbet i Hanstholm. De er dog for utydelige at løbe efter, men Steffen har sent mail ud til medlemmerne med vedhæftede kort og fotos, ønsker du dem igen, kan Steffen kontaktes.

CORONA FOTO-ORIENTERING SEJE-BANE CA. 5 km



W **T** **E**
K
D
R **U** **N**
B **J** **15** **RD** **L** **A** **Y**
F **S** **V** **C** **H**
A **P** **M** **G** **Q**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

CORONA FOTO-ORIENTERING LET BANE CA. 3,5 km



CORONA FOTO-ORIENTERING LET BANE CA. 3,5 km

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	NAVN

Vinterlang i Lodbjerg Plantage

- i en tid med corona restriktioner.

af Susanne Karlshøj

Søndag den 10. januar havde Karup Orienteringsklub inviteret til Vinterlang i Lodbjerg Klitplantage.

Løbet blev afviklet som et "corona o-løb" dvs. -print selv kort -ingen fælles start -ingen tidtagning og ingen mulighed for at samles efter løbet til fælles snak.

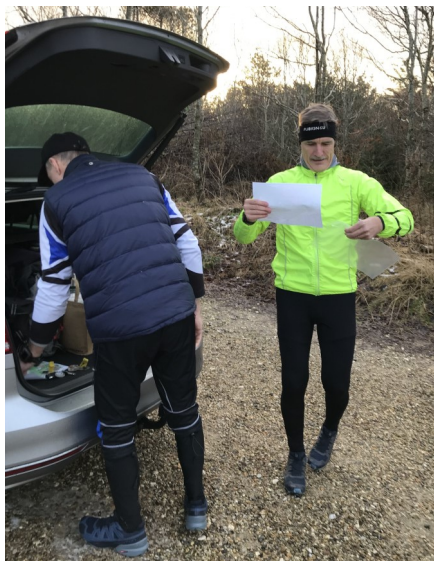
Til gengæld blev der mulighed for selv at vælge et tidspunkt fredag, lørdag eller søndag, hvor man gerne ville løbe.

Ca. 15 løbere fra Nordvest OK havde tilmeldt sig på én af de 5 baner på henholdsvis 20 - 16 - 10 - 6,3 og 3,8 km.

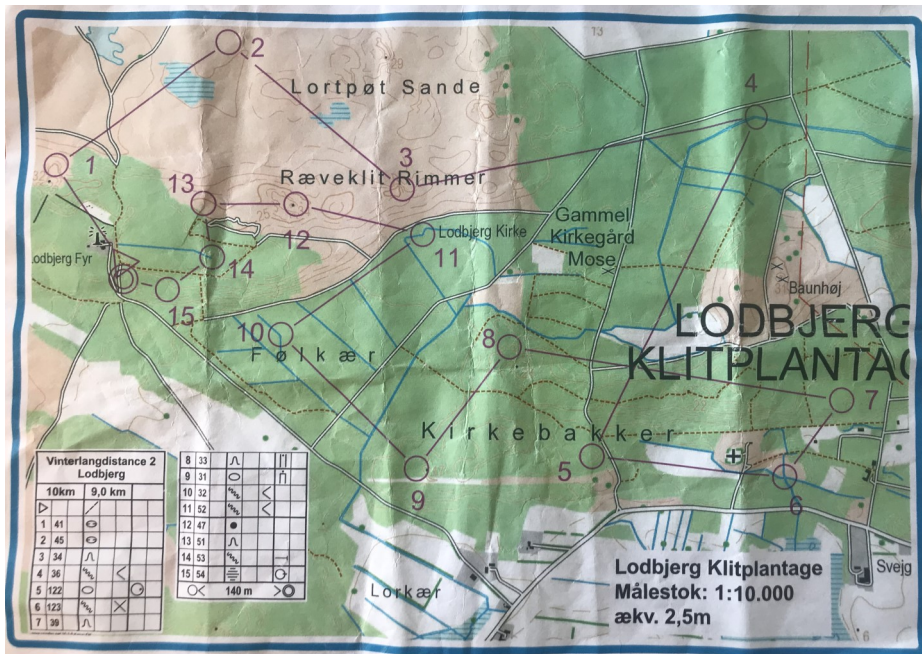
Torben og jeg havde aftalt med Steffen, at vi ville mødes ved Lodbjerg Kirke søndag kl. 10, Steffen kom med tre printede kort, alle på 10 km og vi tog varm kakao og boller med til efter løbet.

Vejret viste let frost, lidt sne og svag vind, perfekt til Vinterlang.

Så efter lidt snak om vi nu havde for meget eller for lidt tøj på, blev løbeurene startet og vi begav os afsted, min største bekymring var om jeg kunne følge med de to langbenede.



Så er de to herrer også ved at være klar til at komme afsted.



Afsted til 1. posten, op over bakkerne nord vest for fyret og ned i en lavning, det skulle ikke være så svært, meeen det var jo ikke et rigtig O-kort vi løb efter, så efter at have været nede i flere lavninger, fandt vi endelig posten ved en grendyngle i en kæmpe lavning. Så var vi i gang, herefter videre til post 2 og 3, her fik vi, som vi havde forudset, våde fødder.

Hvor post 3 skulle ligge, var vi ikke helt enige om, Torben og Steffen søgte mod vest, jeg mente vi skulle mere mod øst, jeg fik ret, men det var Jane og Hermann der hjalp os med den rigtige placering.



1. post fundet



"Veeent på mig"



Så hænger den post rigtig.

Strækket til post 4 var et langt løbestræk, og her gik det, som jeg havde frygtet... jeg kunne ikke følge med, men det var da heldigvis kun til vi nåede til hvor posten ca. skulle være, så kunne jeg, med min "tællen skridt", fortælle hvor vi skulle søge ind til grøften.

Herefter ud til vejen igen og ned til post 5, den stod ikke hvor vi (Steffen) mente den skulle være, hvad gør Steffen så... han flytter den da.

Post 6 havde vi ikke besvær med, MEN post 7... den ledte vi ledte vi længe efter, det var måske lidt min skyld, da jeg mente vi skulle søge længere mod venstre... "Undskyld Torben og Steffen"! Laaangt om længe fandt vi den – i en lille slugt mellem nogle træer.



Post 8 blev igen én af de svære og en post Steffen og andre O-løbere på stedet, mente stod forkert, så den blev også flyttet lidt.

De næste poster gik rimeligt, grøften ved post 11 lå dog gemt under væltede træer, men efter lidt søgen og våde tæer igen, fandt vi den. Steffen havde på vej til post 3, fundet et stort gevir, geviret havde han gemt i nærheden af post 11, så den skulle jo også lige findes inden vi løb videre.

Nu synes jeg også den varme kakao begyndte at trække, så heldigvis gik det rimeligt nemt med de sidste fire poster. Næede lige at hilse på Anette og Bjarne ved 3. sidste post, inden vi tilbage ved P-pladsen ved Lodbjerg Fyr, fik udvekslet oplevelser i terrænet med Jane og Hermann, som var kommet tilbage fra deres bane.

Og endelig... efter 2,5 time i Lodbjerg Klitplantages terræn blev det tid til en velfortjent kop varm kakao og en hjemmebagt bolle med honning.



Snak om ruten -og Steffens gevir.



Tak for turen Steffen og Torben!

Vinterlang – reprise



Af Steffen Alm

Jeg deltog i Karup OK's Vinterlang 2, som foregik i området rundt om Lodbjerg Fyr.

Da jeg i ugen forud ringede til banelæggeren (den evige arbejdshest Lars-Ole Kopp (LOK)), lød han ret presset.

Jeg ved jo selv fra Klitløbet, hvordan det kan trække tænder ud at udsætte poster i klitterne, så jeg tilbød ham at hjælpe med at samle poster ind.

Det tog han imod med kys-hånd – og sagde at det hele kunne gennemføres på MTB.

Jeg løb løbet sammen med Susanne og Torben – (med lidt hjælp fra Hermann på vor 3.-post). Jeg husker ikke løbstiden, men godt at vi kun var halvvejs efter 1,5 time!

Med LOK's forsikringer om adgang på MTB, drog jeg afsted mod Lodbjerg.

Nogle poster havde vi jo selv haft på løbet, så de kunne da ikke snyde (troede jeg)!!

Men jeg frygtede at skulle lede rundt i halve timer efter en post, som jeg ikke havde haft før.

Jeg havde selvfølgelig valgt at tage det åbne klitområde nordpå først – men det var så lige på en dag med et temmelig frisk "pust" fra vest!.

Jeg FANDT da rundt – og fandt små cykelbare trædestier undervejs, som ikke var på kortet. Posterne lå/hang stadig som de skulle (LOK har "opfundet" en metode, hvor han binder en knude på marehalmen, så skærmen ikke kan blæse af).



Ved næstsidste post kom jeg dog ud i et kuperet klitområde (længst mod NØ).

Jeg kunne ikke få noget til at passe mellem klitterne og det topografiske kort, og kunne heller ikke læse på kortet, om det var slugter eller udløbere. Det var nu næsten gået 2 timer – det var ved at mørknes – og dér stod jeg, aller længst væk, og kunne intet få til at passe.

Prøvede at trække mod en skovkant bagved (som heller ikke passede) – og BINGO – i en lille sød lavning hang min post.

NU manglede jeg så kun én post, som var vor post 2 på banen. DEN snød mig under løbet, men Torben reddede os med sit falkeblik – så DEN kunne ikke være svær at finde nu!

Jeg rodede rundt (se kortet fra Strava).

Det var nu næsten helt mørkt – jeg var træt – og posten ville ikke frem. Men stædighed belønner sig.

Næste dag var det ud igen! Det havde sneet om natten, så alt var dækket af sne – også posterne.

Igen var jeg nervøs for at skulle kravle rundt i en tæthed efter en post jeg ikke selv havde haft.

Fra en deltager havde jeg, på løbsdagen, dog fået at vide at én post i en slugt lå helt nede og i en anden mindre slugt. Det reddede mig faktisk, så jeg også gik lige i posten!



Efter 2 timer blev det skumring igen.

Næstsidste post kunne jeg slet ikke finde. Så efter lang søgning opgav jeg.

Men nu var det så mørkt, at den sidste post heller ikke ville frem (jeg havde jo, optimistisk, som man er, ikke taget lys med).

Jeg havde nu brugt 4 timer og 20 min – og manglede stadig 6 poster!

De lå så syd for fyret, og blev taget nogle dage senere.

Det så åbent og lækkert ud!

De førte to poster syd for, kunne jeg cykle til, LÆKKERT!

Men derefter var det VAND, KNÆHØJ LYNG og NUL STIER, så jeg trak/bar cyklen med rundt i plantage og klitter – og brugte 1 t 15 min på de 6 poster!

Man skal jo ikke give op – så jeg cyklede ud igen efter sne-



en var væk, og fandt da også den sidste post.

Morale: Pas på, hvad du siger ja til!! :o)

Steffen

Orienteringsløbere er sundere

At orienteringsløb er sundt for både krop og hjerne ved vi, men at det er sundt helt ned i tarmene er vist nyt for de fleste.

Men svensk forskning viser, at der er en række sundhedsmæssige fordele ved orienteringsløb, fordi det inkluderer bevægelse, aktivering af hjernen og samvær med andre mennesker. Resultatet viste bl.a. at orienteringsløbere havde lavere niveauer af stress, angst, depression og maveproblemer.

Artiklen her har været bragt i det svenske helsetidsskrift MåBra.

Et kort, et kompas og et par gode løbesko. Så kan du være klar til orienteringsløb, der kort fortalt går ud på at finde en række poster i skoven. Og din sundhed vil takke dig, hvis du får smag for denne klassiske sportsgren. For en svensk undersøgelse viser der er en række sundhedsmæssige fordele ved orienteringsløb, fordi det inkluderer bevægelse, aktivitet af hjernen og samvær med andre mennesker. Alle tre dele er vigtige elementer i et godt helbred. Undersøgelsen

sammenlignede ældre, der havde dyrket orienteringsløb længe, med en gruppe sunde ældre, der ikke havde. Deltagerne indsendte afføringsprøver og udfyldte spørgeskemaer. Resultatet viste, at orienteringsløbere havde lavere niveauer af stress, angst, depression og maveproblemer. Afføringsprøverne viste også, at orienteringsløbere havde en højere andel af en god bakterie, der er god for sundheden for deres tarmflora - sammenlignet med en gruppe af raske mennesker, der ikke dyrkede orienteringsløb. Derudover havde de lavere niveauer af to bakterier, der er forbundet med betændelse og dårligere tarmsundhed.

Kilde: MåBra



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



Skovtilladelser:

Ansøgningerne om skovtilladelser i Thy Statsskovdistrikt 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.

Nyt fra 2021

På opfordring er vi på seneste bestyrelsesmøde blevet enige om en mindre opdatering af reglementet for vore KM-løb gældende fra 2021.

Opdateringen betyder, at den gamle bane 1 udgår / bliver slået sammen med bane 2 - dels pga. lavt deltagerantal på de to baner samt at gøre det lidt lettere for banelæggerne, da den gamle 8 km bane ikke længere findes.

NB: De nye baner med klasser og længder ses på næste side.

Regler for KLUBMESTERSKABER i Nordvest OK – Gældende for 2021

Bane	Distance	Klasser	Bemærkninger
1	5 - 6,5 km svær	D 19A H 19A H 16-18 H 40	
2	4 – 5 km svær	D 16-18 D 40 H 50	
3	3 - 4 km svær	D 50 D 60 H 60	
4	2,5 - 3 km svær	D 70 H 70	
5	3,5 - 4 km mellemsvær	D 13-15 H 13-15 D 19B H 19B	
6	2,5 - 3 km let	D 12 H 12	Let bane, der også er vel-egnet 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.

18.01.2021 Træningsudvalget / Henrik Overgaard



TRÆNINGSPROGRAM

Træningsprogram

Lørdag den 6. marts – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: perlekædeløb
Tvorup Syd – afmærkning: Tvorupvej
Banelægger: Henrik Overgaard
Banelægger-tlf.: 29 20 71 35

Lør - søndag den 13. – 14. marts

Nordjysk 2-dages.
Rold Vælderskov / Rebild
Arr.: Aalborg OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 20. marts – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb
Skyum Bjerge - afmærkning:
Skyumvej
Banelægger: Birthe & Hans Møller
Banelægger-tlf.: 28 14 75 40

Lørdag den 27. marts - kl. 13.00

1. afd. af klubmesterskabet
Legind Bjerge.
afmærkning: Legindvej
Banelægger: Jens, Mette & Kristian
Edsen
Tilmelding senest onsdagen før på
tlf.: 20 26 00 37 /email:
kristian@haandvaerkervinduet.dk

Tors - lørdag den 1. – 3. april

Påskeløb – Rømø Sønderland og
Nørreland.
Arr.: OK HTF
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 10. april – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb
Nebelgård Plantage – afmærkning: Ba-
depladsen Nors Sø (Klitmøllervej)
Banelægger: Anette B. & Leif Hansen
Banelægger-tlf.: 97 92 09 55

Lørdag den 17. april – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: Steffen finder på...
Stenbjerg Plantage (østlige del)
afmærkning: Kystvejen
Banelægger: Steffen Alm
Banelægger-tlf.: 41 44 46 63

Søndag den 25. april

Divisionsmatch – Tved Plantage
Arr.: Nordvest OK

Fredag den 30. april (St. Bededag)

NJ-Lang – Uggerby Klitplantage
Arr.: OK Vendelboerne
Tilmelding til Jane eller Hermann

Søndag den 9. maj

Divisionsmatch – Silkeborg Sønderskov
Vest (**alle skal med !!**)
Arr.: Silkeborg OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Torsdag den 13. maj (Kr. Himmelfartsdag)

NJ-stafet – Nørager Skov
Arr.: Skovkarlene
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lør - søndag den 15. - 16. maj

Midtjysk SprintCup (4 etaper over
2 dage) – Skive By / Viborg By
Arr.: Skive AMOK / Viborg OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 22. maj - kl. 13.00

Træningsløb – Tema: kort/lang orientering
Vilsbøl Plantage.
afmærkning: Klitmøllervej
Banelægger: Susanne & Torben Karlshøj
Banelægger-tlf.: 40 40 11 16

TRÆNINGSPROGRAM

Lørdag den 29. maj - kl. 13.00

2. afd. af klubmesterskabet
Nystrup Plantage – afmærkning:
Nystrupvej
Banelægger: Lone & Ole Bernth Jensen
Tilmelding senest onsdagen før på
tlf.: 40 73 17 13 / email:
obj@altiboxmail.dk

Lørdag den 5. juni - kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb
Tved Plantage – afmærkning: Kirken
(Hansthalmvej)
Banelægger: Annette Møller & Bjarne
Krogh
Banelægger-tlf.: 21 70 21 54

Lørdag den 12. juni - kl. 13.00

3. afd. af klubmesterskabet
Vandet Plantage – afmærkning:
Vandetvej
Banelægger: Jane & Hermann Jensen
Tilmelding senest onsdagen før på
tlf.: 29 70 39 86 / email:
hpj@post9.tele.dk





Klubbens kort sponsorer





Klubbens kort sponsorer

idealcombi 

Udvikler vinduet

Nørre Allé 51, 7760 Hurup

Telefon 96 88 25 00

www.idealcombi.dk



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 Würzt Andersen	Fjordkær 75, V. Jølby, 7950 Erslev	24937844
Elias Würzt Vestergaard	Fjordkær 75, V. Jølby, 7950 Erslev	
Marie Würzt 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	51359597
Troels Brogaard	Knudsbjergvej 13, 7700 Thisted	
Jens Brolev	Senneshede 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
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	40430023
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
Lone Bernth Jensen	Dalen 22, Nors, 7700 Thisted	61301713
Ole Bernth Jensen	Dalen 22, Nors, 7700 Thisted	40731713
Anna Jørgensen	Rugskellet 13, 7900 Nykøbing M.	51373425
Henning Jørgensen	Rugskellet 13, 7900 Nykøbing M.	97722328
Anne Karlshøj	Helgolandsgade 18 1., 8000 Århus C	21370612
Rasmus Karlshøj	Slåenvej 92, 7500 Holstebro	30350373
Susanne Karlshøj	Brundvej 18, 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

<u>NAVN</u>	<u>ADRESSE</u>	<u>TLF</u>
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 Laustrup	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	Thorhaugevej 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
Annie Nielsen	Jasminvej 4, 7700 Thisted	
Flemming S. Nielsen	Skyumvej 72, 7752 Snedsted	61693046
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	
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	23421511
Gerda Vangsgaard	Sundbyvej 75, 7950 Erslev	21741511




**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