

Opfanget

Nordvest Orienteringsklub

Nr. 2 - 2024



Se og læs bl.a. om:

- Formandens hjørne
- Aktivitetspokal 2023
- Gå ALTID tilbage til en fuser
- Påskeløbet
- Ny Find Vej side
- Find Vej Dagen2024
- Indbydelse til familie o-løb

Indhold



Side:

2	Bladets indhold
3	Adresser og telefonnumre
4-5	Formandens hjørne
6-7	Aktivitetspokalen 2023
8-9	Gå aldrig tilbage til en fuser -undtaget i o-løb
10-13	Påskeløbet.
14-17	Ny Find Vej side
18-20	Find Vej Dagen i Vilsbøl
21	Indbydelse til o-løb for hele familien
22-26	Træningsprogram 2. halvår 2024
27	Nyt medlem
28-29	Klubbens kortsponsorer
30-31	Medlemsliste.



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. 29713986
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. 53114400

TRÆNINGS- OG SKOVUDVALG:

Henrik Overgaard Tlf. 53114400

KORTUDVALG:

Ole Bernth Jensen Tlf. 40731713

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: hpj@post9.tele.dk

KLUBBLAD og HJEMMESIDE:

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: ole.bernth@outlook.com

Opfanget udkommer

i februar og i august

Deadline for næste udgave: 25.02.2025

Løbende information om klubbens aktiviteter se:

www.nordvestok.dk eller Facebook: Nordvest Orienteringsklub

Formandens hjørne



Udenfor skinner solen og i morgen er det tirsdag. Der er ikke tirsdagstræning, men det har der været i flere uger.

Da Kristian Edsen på generalforsamlingen foreslog at arrangere en ugentlig træ-

ning udover lørdagstræningen, tænkte jeg, at det havde jeg måske ikke lyst/tid til.

Jeg tog gruelig fejl! Jeg har deltaget i flere - desværre ikke alle- af tirsdagstræningerne.

Vi mødes kl.18. Kristian giver et oplæg til dagens emne: indløb til posten, træning i kurver, gode fif som "kig op og læs terrænet". Der er ingen poster ude og man kan med fordel løbe 2 og 2. Vi skal være tilbage efter 1 time og snakker lidt om, hvordan det er gået. Det har været rigtig godt. Jeg synes, at jeg har prøvet nogle ting og lært noget, som jeg har brugt til vores sommerløb, og som jeg vil bruge fremover.

Tirsdagstræningen holder sommerferie, men i stedet tager jeg med ud til Lodbjerg for at se stævnepladsen til Klitløbet den 11. august.

Det er 65 år siden, at Thistedroerne afholdt det første Klitløb i Nystrup-Tvorup Klitplantager den 26. april 1959 ("Klitløbets historie" af Henning Jørgensen).

Senere blev Klitløbet et af Nordvest OK's åbne løb afholdt hvert andet år på gamle kort. Klitløbet er flere gange blevet afholdt i Lodbjerg Klitplantage. I 2000 var der 130 deltagere - 8 på H21A på ca. 21 km. Det bliver spændende hvor mange deltagere, der kommer i år for at prøve kræfter med Steffens baner.

I weekenden 14. - 15. september afholdes DM-Stafet og DM Lang i Vester Thorup. Man kan deltage i selve DM løbene, men der er begge dage åbne baner. Det er et fantastisk terræn, og det er noget særligt at opleve et DM stævne. Afstanden er kort, så mon ikke flere fra klubben vil deltage.

Søndagen efter den 22. september er der Divisionsmatch i Ålum. Vi dyster igen mod 3. div. klubberne : Ka-Ski OK, Viborg OK, Randers/Djurs OK, Rold Skov OK og Vestjysk OK. Der er lidt langt derned ca. 120 km, men det er altid sjovere at være flere, så der bliver trængsel i klubbeteltet. Måske kan vi slå andre end Vestjysk OK. Der er baner for alle både nye og "gamle" o-løbere. Jeg håber, at posterne er knap så meget "puttet" som til matchen i

Sukkertoppen. Det må vi da ned at se efter.

Der var kun 57 deltagere, da vi i april afholdt Nordjysk Lang, selvom NOU(Nordjysk Orienteringsudvalg) opfordrer til at støtte op om de Nordjyske løb. Det var lidt ærgerligt. Den 27. oktober afholder OK Vendelboerne Nordjysk Dag. Løbsområdet er endnu ikke fastlagt, men som der står i løbsprogrammet bliver det i Vendsyssel, og der er mange spændende skove.

Jeg glæder mig til et udfordrende efterår med tirsdagstræning, trænings- og klubmesterskabsløb i vores egne skove og til åbne løb andre steder i landet. Det bliver dejligt at møde alle NOK'erne igen.

God sommer og på gensyn i skoven.





Aktivitetspokalen 2023

-Årets modtager er
Lone M. Jensen

Lone fik disse ord med på vejen fra klubbens formand Jane.

Lone, du har været medlem af klubben i snart 25 år, siddet i bestyrelsen i mere end 20 år og været sekretær i over 10 år. Du har i mange år været et meget aktivt og engageret medlem af Nordvest OK. Du har skrevet mange referater fra bestyrelsesmøder og generalforsamlinger og du har sammen med Ole haft beregningsfunktionen til adskillige større og mindre åbne løb. Du har været stævneleder, været med til mange klubledermøder og fundet overnatningsmulig-

heder til mange Påskeløb. I år har du været særlig aktiv. Du fandt ud af, hvor vi kunne holde vores Jubilæumsfest. Du lavede invitationen, havde kontakten til Hotel Pinenhus om antal værelser og deltagere, og da der var tale om menuen, var vi i bestyrelsen hurtige til at sige, at det bestemte du bare. Det gjaldt også med bordplanen. Det finder du ud af, sagde vi. Du bød velkommen og sammen med toastmaster, Torben, førte I os fint gennem aftenen.

Du havde sagt ja til at være stævneleder til 1. divisionsmatchen i Stenbjerg 16.april lige efter påske. Der var lidt problemer med

at finde en egnet stævneplads, hvor der også var mulighed for gode parkeringsforhold. Efter flere besøg derude fik du sammen med Steffen og Torben både parkering og stævne-

plads på plads. På selve dagen var du, som du plejer, også med i beregningen.

Et stort TIL LYKKE med Aktivitetspokalen 2023.



Gå aldrig tilbage til en fuser - undtagen i O-løb!!

Af Tove Marie Klemme

Lørdag den 16.marts deltog jeg i løb i Tvørup Syd. Det blæste ret kraftig, og jeg tænkte – bare jeg ikke får en gren i hovedet. Det blev dog ikke problemet.

Af forskellige grunde valgte jeg en kort bane på 2.8 km. Jeg løber ikke – men går. Christian var meget omsorgsfuld og gav mig flere tip – og "Husk at gå tilbage, hvis du er i tvivl".

Selvfølgelig – viden for "burhøns"!!

Dette råd fulgte jeg desværre ikke! Fra post 6 til post 7 valgte jeg den forkerte sti (set i bagklogskabens klare lys). Jeg gik og gik. Stien var med mange sving, væltede træer og visse steder blød sumpet bund. Efter ca. 300 skridt var jeg klar over, at den var gal.

Jeg kom ud på en bredere sti. Skulle jeg virkelig gå tilbage ad min besværlige sti??? Nej, jeg kiggede på

himlen- der var stadig noget lys og orienterede mig efter verdenshjørnerne.

Jeg glemte alt om kompas!

Jeg valgte at gå mod nord øst. Kom til en kæmpemark med gult græs. Ifølge kortet skulle der være et par poster i kanten af denne – men jeg vidste ikke, hvor jeg "kom ud"? Ringede til Susanne. Hun gav mig nogle råd, og jeg ledte efter en sti. Hun var dog i tvivl om, hvor jeg var. Viste sig senere, at det ikke var ved DEN mark, at posterne stod!!

Så jeg vendte om.

Efter lidt søgen gik jeg i modsat retning. Kom ud af skoven til en oversvømmet mark! Af en pæl fremgik det, at her var en ridesti. Havde inden da igen ringet til Susanne, som ikke kunne placere mig!!

Jeg tænkte – at for enden af sådan en sti måtte der være et hus eller lignende – men skulle jeg nu gå til venstre eller til højre??

Jeg valgte at gå til venstre og fulgte stien med heste spor og – pærer. Op og ned ad en snoet sti gennem en skøn skov.

Til sidst kom jeg til en bred grusvej – og der var huse. Tilsyneladende en rideskole eller lignende, men alt var tomt.

Ringede igen til Susanne, men hverken hun eller andre kunne finde RAVNS RENDE på kortet. Jeg ventede, mens det begyndte at

regne. Jeg var dog overhovedet ikke bekymret – vidste at "Klubben" nok skulle finde mig.

Endelig kom Dagmar. Hvor var jeg glad for det varme sæde i hendes bil.

Jeg var flov over alt de besvær, jeg havde skabt på så lille en bane, men er sikker på, at jeg nok skal blive tilgivet. Christian vil sikkert sige: "Hvad sagde jeg?"



Men jeg lærte - IGEN

GÅ ALTID TILBAGE
TIL EN FUSER I
O-LØB.

Tak for hjælpen.

Påskeløb 2024

-af Kasper og Malthe Thode Schiøtt

Påskan 2024 var vi til påskeløb som vi plejer. I år blev det afholdt i skovene mellem Vejle og Juelsminde. Vi var 20 med fra Nordvest OK, men desværre manglede vi i år vores fætter og kusiner som er i Norge i tre måneder.

Kasper:

Jeg løb H14B, som er en let bane. Den var tilpas sværhedsgrad og god, ud over at der var rigtig meget mudder og at det gik en del op og ned af bakker. På 2. og 3. etape løb jeg uden skygge for første gang. Det gik rigtig godt.

Jeg kom på podiet hver dag og samlet blev det til en 2. plads for mig. Det var rigtig fedt og jeg fik gode præmier (et pandebånd, et gavekort på 200 kr. til Løberen og en drikkedunk).

På 1. etape havde vi stævneplads på Tirsbæk Gods. Det var et rigtig fint sted. Problemet var bare, at det regnede meget den dag, og man måtte ikke slå telt op, så næsten alle blev rimelig våde.

Stævnepladsen var den samme på 2. og 3. etape, så det betød, at der blev ret mudret mange steder, og at sprinten næsten var den samme begge dage. Det var lidt træls fordi sprinten var 200 meter lang og en tredjedel af den gik meget stejlt op ad bakke.

Men alligevel var det overordnet meget sjovt, som det plejer.

Kasper på podiet



Malthe:

Jeg syntes det var sjovt fordi at jeg godt kan lide at løbe orienteringsløb.

Jeg syntes også, at det var hyggeligt med alle de søde mennesker der var der, og det var også godt med et klubbelt i hvert fald de dage det var oppe.

Det var så ikke så fedt den første dag, for der var der ikke noget klub telt og det regnede meget. Men de to andre dage var det ret fedt undtagen sprinten, for den var 200 meter lang og det var op ad en stejl bakke så det var lidt træls.

Jeg løb H12B og jeg vandt faktisk også nogle præmier og det var nogle fine præmier. Den første dag blev jeg andenplads og vandt en hue. Den anden dag blev jeg igen andenplads og vandt en Nike mulepose. Den tredje dag blev jeg samlet for alle tre dage førsteplads, og vandt et gavekort til Løberministeriet på 200 kroner, som jeg så solgte til Birthe for 200 kroner fordi jeg ikke vidste hvad jeg skulle bruge det til.

Malthe på podiet



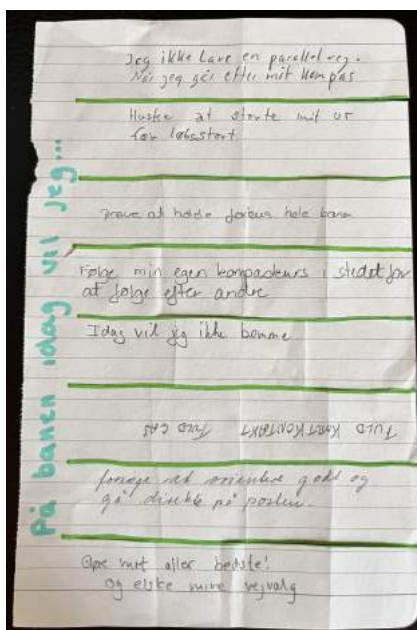
Påskeløb 2024

-af Signe Edsen

Årets beretning fra påskeløbet er denne gang lidt anderledes end vi kender den. Teksten på billederne er skrevet af forskellige Nordvest medlemmer og samler indtryk fra årets løb i Vejleområdet.

Tak for endnu et skønt påskeløb med Nordvest OK.

Teksten på billederne kan måske være lidt svære at læse, derfor er de skrevet ved siden af.



På banen i dag vil jeg...

- Ikke lave parallelvej når jeg går efter mit kompas.
- Huske at starte mit ur før løbsstart.
- Prøve at holde focus hele banen.
- Følge min egen kompasskurs i stedet for at følge efter andre.
- I dag vil jeg ikke bombe.
- Fuld kortkontakt fuld gas.
- Forsøge at orientere godt og gå direkte på posten.
- Gøre mit allerbedste! og elske mit vejvalg.

Om i dag vil jeg gerne fortælle at...

- Min plan lykkedes :-) jeg blev ikke den sidste. En eftermiddag og aften med "eftersnak" af dagens løb og o-løb generelt er bare det bedste.
- Årets første rigtige o-løb. Har samme fornemmelse som når de gamle der har heste lugter savsmuld.

Min dag er en hel eftermiddag om
 aften med eftermiddag
 og dagens løb og o-løb
 som er bare tilbede

Arrets første og lige o-løb. Her som
 forventede som der er de gamle cirker her
 lighter sauserid.

Dagmar vandt over Jane for 2. gang
 i sin o-løbs karriere. Sidst hun
 vandt var gevinsten et job som kasserer.

I dag havde jeg 2 store bom. Til gengæld
 var det mega varmt i sommerhuset.

Vi har haft 28 gr. sommerhuset
 so vi er nok de fandt deres ved bold

Min dag til påskeløbet har indeholdt
 regn, lækker cookies, regn, god aftensmad,
 regn, flinke folk og lidt mere regn.

- Et spændende løb i dag og ikke så kuperet som jeg frygtede. Turen ud til start og tilbage til P-plads var det mest krævende.
- Dagmar vandt over Jane for 2. gang i sin o-løbs karriere. Sidst hun vandt var gevinsten et job som kasserer.
- Jeg kom i bad :-)
- I dag havde jeg 2 store bom. Til gengæld var det mega varmt i sommerhuset.
- Vi har 28 gr. i sommerhuset så vi kunne få tørret vores løbetøj.
- Min dag til påskeløbet har indeholdt regn, lækre cookies, regn, god aftensmad, regn, flinke folk og lidt mere regnvejre :-)

Hygge på stævnepladsen og i sommerhuset

EN ØL I SOMMERHUSET EFTER LØBET

Det sociale samvær med klubkammeraterne. At løbe i en ukendt skov men frygter lidt mange højder. Lones småkager.

KOMME I BAD

I dag glæder jeg mig til endelig at løbe orienteringsløb igen!

Én ting jeg glæder mig til i dag.

- Hygge på stævnepladsen og i sommerhuset.
- En øl i sommerhuset efter løbet.
- Det sociale samvær med klubkammeraterne. At løbe i en ukendt skov men frygter lidt mange højder.
- Lones småkager.
- Komme i bad.
- I dag glæder jeg mig til endelig at løbe orienteringsløb igen!



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Ny Find Vej side



Klikker man ind på www.findveji.dk i dag, er det en helt ny oplevelse, der møder én.

Den side, der i mere end 10 år har været rammen og indgangen til faste poster og gratis orienteringsoplevelser i hele Danmark, har fået et gevaldigt ansigtsløft og står nu klar til at blive taget i brug.

Efter fem måneders intensiv udvikling og en masse knokle-arbejde, er den nye Find Vej i-side nu live. Der er sket meget med udseendet af Find Vej, men der er også nye funktioner og koncepter på den nye side, alt sammen noget, der skal bidrage til en bedre brugeroplevelse og at flere har lyst til at bruge den og de tilbud, der er under Find Vej i Danmark.

Find Vej er med opdateringen til den nye side, også blevet et brugerfinansieret tilbud, så vi fra Dansk Orienterings-Forbunds side, kan sikre drift og vedligehold af siden, ruterne og turene, og sikre at det bliver ved med at være en god oplevelse at gå på postjagt med Find Vej. Vi forventer også at det på sigt kan blive en satsning, der kan bidrage positivt til klubbernes økonomi.

Det koster nu 25 kr. at købe en enkelt tur på Find Vej og 150 kr. om året for at blive medlem af Find Vej og få ubegrænset adgang til alle ruter og ture på siden. Der er ingen binding på medlemskabet, der fornyes automatisk efter et år og til en hver tid inden næste trækning kan opsiges, men ikke returneres og adgangen udløber blot med igangværende medlemskabsperiode.

Gratis adgang som medlem af en orienteringsklub

Som medlem af en orienteringsklub under Dansk Orienterings-Forbund, får du dog gratis medlemskab og fri adgang til alle ruter og ture, da Find Vej i Danmark

er alle de danske orienteringsklubber og deres medlemmers tilbud. Uden klubberne, var der ganske enkelt ikke nogen Find Vej-tilbud overhovedet.

Derfor har vi arbejdet på og fundet en løsning, så man kan oprette sig som bruger på Find Vej med samme e-mail, som man bruger i O-service og den vej igennem opnå gratis adgang til alt på den nye Find Vej-side. Man finder den e-mailadresse, man bruger i O-service, ved at logge ind og klikke på 'Løbere', hvorefter man bliver sendt til en oversigtsside over de forskellige løbere under profilen og oplysninger om dem, som fx kontaktinformation og herunder e-mailadresse.

Opret sig som bruger på Find Vej, som medlem af en orienteringsklub, på denne side: [Find Vej i Danmark - Bliv bruger](#)

Eksisterende brugere på Find Vej i Danmark, har netop modtaget et nyhedsbrev i deres indbakke, med mulighed for at oprette sig som brugere på den nye side og få gratis medlemskab resten af 2024. for at gøre brug af dette tilbud,

skal de oprette sig inden for to uger fra i dag, via det link til en særlig side, som er i nyhedsbrevet.

OBS! alle skal oprette sig som brugere på den nye Find Vej side på ny, også selvom man har været brugere på den tidligere side.

Det er muligt at oprette sig som bruger på den nye Find Vej i-side på tre forskellige måder:

Vælge en enkelt tur og i processen med at købe den, oprette dig som bruger.

Vælge et Find Vej i-medlemskab og i processen med at købe det, oprette dig som bruger.

Som medlem af en orienteringsklub, har du gratis adgang til alle ruter og ture på Find Vej, hvis du opretter dig som bruger med samme e-mailadresse som du bruger i tilmeldingssystemet O-service.

Mange nye funktioner og tiltag på den nye Find Vej-side

Her kan du få et lille overblik over de nye funktioner og tiltag på den nye Find Vej-side, samt hvilke tidligere koncepter, der ikke er

taget med videre og hvad vi har som de næste opgaver med siden og Find Vej i Danmark.

Nye funktioner og tiltag

- Nyt, flottere og mere brugervenligt design
- Bedre sorterings- og søgefunktioner, så du nemmere kan finde ruter tæt på dig
- Postregistrering, hvor man med det samme får bekræftet at man har fundet den rigtige post
- Bedre oplevelse på 'Min side', med statistikker og oversigt over ture
- Brugerbetaling, så Find Vej i Danmark bliver økonomisk selvkørende
- Medlemskabsmulighed med en masse fordele og adgang til alle ruter og ture for kun 150 kr. om året
- Alle kortfiler ligger lokalt, så der ikke er risiko for brudte links
- Postregistreringen er baseret på ture og tæller først på ranglisterne, når en hel tur er gennemført. Det håber vi kan skabe større incitament for at prøve mange forskellige ture

Funktioner og koncepter der er fjernet

- GPS-tracking er fjernet,

da det skabte mange fejl og ikke virkede optimalt på mobil

- Det kræver en bogstavkode at tilgå lydfortællinger og quizspørgsmål

- Find Vej-ruter og -ture på O-track, der nu kun kan bruges til åbne orienteringsløb og træninger, og tracking af sit løb til disse

Kommende udvikling og tiltag

- Alle lydruter fra TravelTales lægges ind på den nye Find Vej-side

- Videoer og nyt billedmateriale, så det bliver endnu mere lækkert at bruge Find Vej i Danmark

- Selvstændigt univers til oprettelse af quizruter og naturformidling til brug i lukkede grupper (fx på skoler og af andre organisationer)

- Blog med indlæg om orienteringsløb, nye ruter, godt at vide og spændende eksperter

- Medlemsevents med mulighed for nye og spændende oplevelser på udvalgte Find Vej-ruter og -ture



Sidder man med spørgsmål til den nye Find Vej-side, er man velkommen til at kontakte os på findveji@do-f.dk, så besvarer vi alle henvendelser så hurtigt som muligt.

/Camilla Benvensee DOF





Vilsbøl ved Thisted

FIND VEJ DAGEN 2024

Lørdag 27. april - i hele Danmark

Nyt koncept for Find Vej Dagen.

Forbundets årlige rekrutteringskampagne "Find Vej" fik i år en opstramning.

Kampagnen har de senere år været mindre styret af forbundet, men i år havde man ønsket at skabe ensartethed og gøre "varen let at sælge".

Retningslinjerne for Find Vej Dagen 2024 var klare og lige til at følge.

Konceptet var bl.a. at alle aktiviteter skulle afholdes **lørdag den 27. april 2024 i tidrummet 10:00 - 12:00.**

Der skulle være 2 - 3 forskellige baner (ruter) på faste Find Vej poster med en sværhedsgrad fra let til mellemsvær.

Så vi i Nordvest OK valgte at være med.

De senere år havde vi ikke haft det store fremmøde, så forventningerne var ikke så store, men dagen var en succes. Det blev en rigtig god og hyggelig dag med mange fremmødte, heraf mange børn.

Klubberne skulle melde deltagerantal tilbage til DOF og her blev vi -af de 21 deltagene klubber, den klub med næst flest deltagere (47) -kun overgået af OK Øst med 50 deltagere.

I Nordvest OK besluttede vi at følge op på succesen, ved at afholde en familieorienteringsdag i Vilsbøl. Dette bliver Lørdag d. 31. august 2024 kl. 10-12

Se indbydelsen på side 21.

Opslag på
Dansk
Orienterings-
Forbunds
Instagram-
side fra dagen

Næste side
flere billeder
fra dagen.



Billeder fra Find Vej Dagen 2024



KOM OG PRØV O-LØB FOR HELE FAMILIEN.

Lørdag d. 31.08 2024 kl. 10-12 kan man prøve O-løb for hele familien.



Det foregår i Vilsbøll plantage ved skovlegepladsen, der er afmærkning fra Klitmøllervej ([57.022637, 8.564272](https://www.google.com/maps/place/57.022637,8.564272)) I finder os ved bålhytten på legepladsen, hvor man også har

mulighed for at bage snobrød  enten før eller efter turen rundt i skoven.

Vi håber I har lyst til at komme og være med til en rigtig hyggelig dag i skoven, hvor der skal findes poster rundt om i skoven, og vi står selvfølgelig klar til at hjælpe jer med at komme i gang med orienteringsløb :)

Der vil være 2 lette baner på ca. 2,5 km og 4,0 km hvor man kan gå, løbe eller køre i klapvogn.

Der vil også være en sprintbane i umiddelbar nærhed af skovlegepladsen – her kan man få taget tid, og se hvor hurtig man er til at stemple alle posterne.

Der er alm træningsløb samme tid og sted for Nordvest OK's medlemmer og andre interesserede.

På Nordvest OK's vegne

Susanne Immersen og Lone Jensen

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



TRÆNINGSPROGRAM

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.



Træningsprogram

Søndag den 11. august

Klitløbet – Lodbjerg Klitplantage

Arr.: Nordvest OK

Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 17. august - kl. 13.00

Træningsløb – Tema: perlekædeløb

Tved Plantage - afmærkning: Kirken
(Hanstholmvej)

Banelægger: Lone & Ole Bernth Jensen

Banelægger-tlf.: tlf.: 40 73 17 13

Lørdag den 24. august - kl. 13.00

Træningsløb – Tema: kort/lang orientering

Vandet Plantage - afmærkning: Vandet-
vej

Banelægger: Jane & Hermann Jensen

Banelægger-tlf.: tlf.: 29 70 39 86

Lørdag den 31. august - kl. 10.00 – 12.00 (bemærk tidspunktet)

Træningsløb – Tema: familie-
orientering / alm. o-løb

Vilbøl Plantage – afmærkning: Skovle-
gepladsen (Klitmøllervej)

Banelægger: Lene Thorup & Jens Lau-
trup

Banelægger-tlf.: 20 22 16 77

Lørdag den 7. september – kl. 13.00

4. afd. af klubmesterskabet

Nystrup Plantage – afmærkning: Ny-
strupvej

Banelægger: Annette Møller & Bjarne
Krogh

Tilmelding senest onsdagen før på

tlf.: 21 70 21 54 / email:

bkrogh@altiboxmail.dk



TRÆNINGSPROGRAM

Lør-/søndag den 14. - 15. september

DM-Stafet (lørdag) + DM-Lang (søndag) - Vester Thorup (kort afstand fra Thy !!)

- mulighed for åbne baner begge dage i fantastisk terræn !!

Arr.: Aalborg OK

Tilmelding til Jane eller Hermann

Søndag den 22. september

Divisionsmatch – Ålum

Arr.: Randers OK

Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 28. september – kl. 13.00

Træningsløb - tema: klitter

Stenbjerg Plantage – afmærkning:

Istrupvej

Banelægger: Mette & Kristian Edsen

Banelægger-tlf.: 20 26 00 37

Lørdag den 5. oktober - kl. 13.00

5. afd. af klubmesterskabet

Tvorup Syd – afmærkning: Tvorupvej

Banelægger: Steffen Alm & Johann

Bladt

Tilmelding senest onsdagen før på

tlf.: 41 44 46 63 el. 20 92 02 78 /

email: steffenal2@gmail.com

Lørdag den 12. oktober – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb

Vilsebøl Plantage - afmærkning: Klitmøl-

lervej

Banelægger: Susanne & Brian Im-

mersen

Banelægger-tlf.: 41 41 81 08



TRÆNINGSPROGRAM

Søndag den 27. oktober

NJ-Dag - Vendsyssel

Arr.: OK Vendelboerne

Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 2. november - kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb

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

Banelægger: Birthe & Hans Møller

Banelægger-tlf.: 28 14 75 40

Lørdag den 9. november – kl. 13.00

6. afd. af klubmesterskabet

Tved Plantage – afmærkning: Hindingvej

Banelægger: Susanne & Torben Karlshøj

Tilmelding senest onsdagen før på

tlf.: 40 40 11 16 /

email: torben.karlshoej@mail.dk

Klubbens løb vil løbende blive omtalt på klubbens hjemmeside:

www.nordvestok.dk

samt på klubbens Facebook side.

Facebook/[Nordvest Orienteringsklub](https://www.facebook.com/NordvestOrienteringsklub)

Nyt Medlem

Tobias Alm

Velkommen til nogle
gode orienteringsløb i
skov og klitter





Klubbens kort sponsorer





Klubbens kort sponsorer

idealcombi 

Udvikler vinduet

Nørre Allé 51, 7760 Hurup

Telefon 96 88 25 00

www.idealcombi.dk



Sportigan 

vi er lokalsport

Medlemsoversigt

<u>NAVN</u>	<u>ADRESSE</u>	<u>TLF</u>
Steffen Alm	Damsgårdsvej 6, 7752 Snedsted	41444663
Tobias Alm		
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
Jens Brolev	Sennelshede 27, Sennels, 7700 Thisted	97985343
Anders Christensen	Mombak 12, 7700 Thisted	61404241
Jens Kobæk Edsen	Thykiersvej 16, 7700 Thisted	24896817
Kristian Edsen	Halagervej 14A, 7950 Erslev	20260037
Mette Edsen	Halagervej 14A, 7950 Erslev	21308611
Signe Edsen	Halagervej 14A, 7950 Erslev	29277579
Pernille Guyton Elleriis	Ørhagevej 57, 7700 Thisted	29277579
Klaus Gjørup	Australiavænget 5B, 7700 Thisted	97921415
Anette Bernth Hansen	Åbrinken 57, 7700 Thisted	29847280
Leif Hansen	Åbrinken 57, 7700 Thisted	20231429
Regitze Hansen	Nørrevænge 71, 7700 Thisted	23657844
Brian Immersen	Hortensiavej 25, 7700 Thisted	41418108
Susanne Immersen	Hortensiavej 25, 7700 Thisted	61714979
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
Charlotte B. Kappel	Bjerregårdsvej 5, Heltborg, 7760 Hurup Thy	51742352
Anne Karlshøj	Kildevældet 5, 1. 1, 9000 Aalborg	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
Bjarne Krogh	Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted	49112154
Christian Møller Krogh	Kløvervej 19, 8362 Hørning	60249576
Troels Møller Krogh	Vegendalvej 13, 7700 Thisted	30320354

Medlemsoversigt

<u>NAVN</u>	<u>ADRESSE</u>	<u>TLF</u>
Jens Laurrup	Kanstrupvej 16 b, 7700 Thisted	
Elisabeth 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	40461864
Annette Møller	Dissinggade 3, Sjørring, 7700 Thisted	51309357
Birthe Møller	Gudnæsstrandvej 5, 7752 Snedsted	28114840
Hans Møller	Gudnæsstrandvej 5, 7752 Snedsted	28147540
Annie Nielsen	Jasminvej 4, 7700 Thisted	
Flemming S. Nielsen	Skyumvej 72, 7752 Snedsted	61693046
Henrik Nørmølle	Tilstedvej 31, 7700 Thisted	97951179
Henning Olesen	Bytoften 8, 7990 Ø. Assels	30231244
Henrik Overgaard	Jasminvej 4, 7700 Thisted	53114400
Emil Overgaard	Jasminvej 4, 7700 Thisted	
Kasper Overgaard	Jasminvej 4, 7700 Thisted	
Poul Poulsen	Bjørndrupvej 11, 7900 Nykøbing M.	40796989
Andreas Thode Rask	Sejerøvænget 3, 6000 Kolding	
Johanne 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
Josef Slot	Oddesundvej 115, 7752 Snedsted	40274570
Dagmar Tange	Margrethevej 4, 7700 Thisted	24426290
Karoline Bruun Tange	Brekksmøllevænget 736, 2634 Fåvang, Norge	23307876
Lise Tange	Winthersmøllevvej 21, 7700 Thisted	25140514
Lene Thorup	Kanstrupvej 16 b, 7700 Thisted	20221677
Flemming Vangsgaard	Sundbyvej 75, 7950 Erslev	23421511
Gerda Vangsgaard	Sundbyvej 75, 7950 Erslev	21741511
Anders Åkerstrøm	Thylandsvej 47, 7700 Thisted	20643516



Skift til en bank, hvor du bliver...

talt til i et sprog,
du forstår.



[www.sparthy.dk/
enbankhvordubliver](http://www.sparthy.dk/enbankhvordubliver)



Sparekassen Thy