

Opfanget

Nordvest Orienteringsklub

Nr. 1 - 2026



**I dette nr. kan du bl.a.
se og læse:**

- Formandens hjørne
- De 10 skarpe fra Brian Immersen
- Om klubaften med SPORTident og Banelægning
- Klubmestre 2025

Indhold



Side:

2	Bladets indhold
3	Adresser og telefonnumre
4-5	Formandens hjørne
6	Indkaldelse til Generalforsamling
7	Påskeløb 2026
8-9	De 10 skarpe af Brian Immersen
10-12	Klubaften - SPORTident
13-17	Klubaften - Banelægning
18-19	Klubmestre 2025
20-21	Regler for klubmesterskabsløb
22-26	Træningsprogram 1. halvår 2026
27	Velkommen til nye medlemmer
28-29	Klubbens kortsponsorer
30-31	Medlemsliste.

Tryk af kort til klubbens
træningsløb udføres af:

VINDUER OG DØRE

- lavet med hjertet og tanke på dig og miljøet

DIN LOKALE PRODUCENT

HåndværkerVinduet
Sundby Mors Tlf. 97746137



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
-------------------	---------------

UNGDOMS- OG UDDANNELSESUDVALG:

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:	karlshoj@icloud.com
Indlæg til Hjemmesiden kan mailles til:	ole.bernth@outlook.com

Opfanget udkommer i februar og i august

Løbende information om klubbens aktiviteter se:
www.nordvestok.dk eller Facebook: Nordvest Orienteringsklub



Januar måned har været den koldeste i flere år.

Til Vinterløbene var der kulde, blæst og sne, men vores nye Sportident udstyr virkede fint alligevel. Det skal vi nok blive glade for. Der lå sne i de små huller på postenhederne, da vi samlede posterne ind. Senere kom der så meget sne, at der blev trukket skispor i Tved og Nystrup. Det sker ikke så ofte.

Hvor længe varer kulden og sneen ved? Bliver der mon sne om en måned til Nordjysk 2 dage i Tversted Klitplantage den 8.-9. marts? Det er et stort stævne med mange deltagere og familier fra Norge og Sverige. Lørdag er der fri start fra kl.10.00 til kl. 13 og søndag fra kl. 8.30 til kl. 11.30.

Man kan tilmelde sig 1 eller 2 dage. Da vi for 20 år siden var til Nordjysk 2 dage i Dronninglund Storskov, måtte store maskiner rydde parkeringsarealerne, og det var hårdt at gå i høj sne til stævneplads og start. For 3 år siden blev klubteltet rejst i sne i Svinkløv. Hvordan mon det bliver i år?

Påskeløbet den 2., 3. og 4. april er også et stort stævne med mange deltagere.

I år er det Horsens OK der arrangerer. Det foregår i Lottrup Skov ved Juelsminde, i Velling Snabegaard ved Bryrup og i Børglund ved Hjøllund.

For vores familie og for mange af klubbens andre medlemmer er det et løb, man bare skal med til år efter år. Man kan

godt tilmelde en enkelt dag, og i år er der lavet åbne baner, der er lidt længere og med fri start. I 2013, da Horsens OK også arrangerede løbet, var der sidst i marts sne og jorden var frossen. Det var ikke muligt at få klubteltets pløkke i jorden, og klubstanderen kom heller ikke op. Jeg håber på lidt lunere vejr i år, så man har lyst til at blive og hygge sig på stævnepladsen.

I maj har vi før haft helt sommerligt vejr, og det må absolut friste til at deltage i både 3. Divisionsmatchen i Hesselholdt/ Rold Skov den 10. maj og i Nordjysk Stafet i Hobro Østerskov lørdag den 30. maj. Stafetten, der tidligere blev afholdt Kr. Himmelfartsdag, er en 2 mands stafet, og der er baner af forskellig sværhedsgrad. Jeg håber, at vi får mange hold tilmeldt, så der skal bestilles en stor pålægs-kagemand. Det plejer at være rigtig hyggeligt.

For dem, der synes, at det er svært at løbe sprint, er der i forbindelse med Midtjysk Sprintcup 2 sprintløb i Nykøbing Mors søndag den 3. maj. Det må vi kunne klare efter Klubmesterskabsløbet den 2. maj, og det bliver spændende at se et o-kort over Nykøbing Mors.

Jeg glæder mig til alle træningsløb og klubmesterskabsløb i vores egne skove. Selvom vi har løbet her flere gange, finder banelæggerne

nye startsteder, nye stræk og nye postplaceringer. Det bliver ofte udfordrende, og bagefter kan man på o-track se, hvor man har været på skovtur henne!

Hvis nogen savner o-løb til sommer og ikke har været på Læsø, kan jeg anbefale at tage til Læsø 3-dages 28.-30. juli.

Vi ses til generalforsamlingen og i skoven.

Jane





Indkaldelse til Generalforsamling.



Der indkaldes til generalforsamling i Nordvest OK

**Onsdag d. 25. februar 2026 kl. 19.00
i Thy Hallen, Lerpyttervej 50.**

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 2026.
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



Påskeløb 2026

Skal du med til Påskeløb?

Flere af klubbens medlemmer er allerede tilmeldt året Påskeløb, som afholdes af Horsens Orienteringsklub over 3 dage i påsken, Skærtorsdag ved Juelsminde, Langfredag og Påskelørdag ved Bryrup og Højlund lidt syd for Silkeborg.

Du behøver ikke deltage alle dage, det er muligt bare at vælge én af dagene, hvor der vil være åbne baner for alle, Horsens OK har i år valgt at tilbyde i alt 9 åbne baner, heraf 2 mellemsvære og 2 lette af forskellige længder.

Fra klubbens Flyer til løbet kan man bl.a. læse:

MOTIONSKLASSER TIL PÅSKELØB

Nu med flere baner, med let og mellemsvær orientering i mange forskellige længder. Vi håber at se mange "nye" o-løbere.

Ønsker du hjælp med tilmelding kan du kontakte klubbens løbstilmelder Hermann P. Jensen (se side 3)

QR-kode til løbets hjemmeside.



Nordvest OK på Instagram

Synlighed er vigtig, hvis vi skal brede budskabet ud om, hvor fantastisk en o-klub vi har og hvor skønt det er at dyrke orientersløb, så som noget nyt vil Nordvest OK få en profil på Instagram. Klubbens medlemmer vil høre mere om dette senere.



De 10 skarpe

Denne gang
besvaret af
Brian Immersen

1) Hvorfor løber du orienteringsløb?

Fordi det er en fed måde at kombinere motion og naturoplevelser med et konkurrenceelement (mest mod sig selv)

2) Nævn en ting som er godt ved klubben?

Man bliver taget godt imod og føler sig velkommen. Det er altid hyggeligt at mødes i skoven og til klubaftener.

3) Nævn en ting der er mindre godt.

Der er mange medlemmer med masser af erfaring og viden om o-løb. Som ny i o-løbs-verdenen kan man godt opleve at der en del ting, der er lidt indforståede (som ny banelægger)

4) Din bedste oplevelse som O-løber.

Det er svært at pege på en enkelt oplevelse. Det er faktisk

altid en god oplevelse, at være i skoven - selv når man kvajer sig, eller vejret er lidt træls. Jeg synes, det er fedt at løbe efter kompas, og når man efter et lidt længere stræk, rammer lige på posten

5) Dine øvrige fritidsinteresser.

Jeg har flere interesser, end jeg har tid til at forfølge ☺ Jeg spiller, og har spillet, bordtennis siden jeg var dreng. De sidste par år, har jeg spillet saxofon i "saxklubben" hver tirsdag. Desuden er jeg med i lovsangsgruppen i vores kirke, hvor jeg spiller klaver, bas, eller guitar en gang i måneden.

Som par, kan vi godt lide at tage nogle dage i naturen med rygsæk og telt, men det er svært at finde tiden.

I øvrigt går jeg op i teknik, og er måske lidt en gammel skabs-nørd.

6) Dit job.

Som jeg også oplever lidt som et kald - jeg er leder af en kristen friskole og børnehave i Thisted, hvor der gennem årene er investeret blod, sved og tårer, men hvor det har været det hele værd.

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

I NOK er det svært, at komme uden om Jane og Hermann. Skønne mennesker, som mødes på en måde, man kun kan håbe på, selv at få lov til.

8) Hvor og hvordan vil du helst holde ferie.

Tjaaa. JEG vil helst holde ferie et sted langt væk, hvor jeg aldrig har været og hvor der ikke er for turistpræget, MEN allerhelst vil jeg på ferie sammen med Susanne, så det bliver et godt kompromis, hvor det ikke er alt for fremmed og dog nyt 😊

9) Kom med et godt råd til klubben.

Bliv ved med at være synlige og relevante, så der bliver ved med at komme nye der snuser til sporten. Det kan være på Facebook, Instagram, Thy360, Kultunaut e.l., men også over for børn/unge i forbindelse med skole og uddannelse. Initiativet med tirsdagstræning har været fint (selv om jeg

ikke selv har kunnet deltage). Hvis der er behov for/ønske om, at få flere med flere kompetencer, kan man måske holde små "workshops" om Condes, OCAD, banelægning mm., hvor der arbejdes "hands on" og koncentreret (frem for klubaftener, som er mere generelle).

10) Dit yndlingsområde og hvorfor?

Nationalpark Thy! Det er svært at nævne en bestemt skov, men når man får lov at lave løb/baner i et område, kommer det lidt ind under huden



Klubaften i Nordvest OK

Ole Bernth Jensen gav introduktion til
Klubbens nyindkøbte SPORTident



- Udgift ca. 150.000 kr
- Sparekassen Thy Fonden 40.000 kr
- Friluftsrådets Lokalforenings pulje 40.000 kr
- Nordea Fonden 11.000 kr



Til løbere:

- SI-brik 9 -passiv (intet batteri -kun chip) -maks. 50 poster
- Alle enheder har indbygget ur

Træningsløb:

1. Clear (sletter alle registreringer i brikken)
2. Start (klokkeslæt sendes til brikken)
3. Postenheder (sender klokkeslæt og postenhedens nr. til brikken)
4. Finish = Mål (sender klokkeslæt til brikken –løbet er slut)
5. Aflæsning i mini reader + udskrift af stræktider. Hvornår brikken aflæses er **IKKE** kritisk

Større løb (åbne løb):

1. Clear
 2. Check (tjekker at brikken er clear)
 3. Start bruges kun ved fri start (ikke ved startlister eller fællesstart)
 4. Postenheder (sender klokkeslæt og postenhedens nr. til brikken)
 5. Finish = Mål (sender klokkeslæt til brikken –løbet er slut)
 6. Aflæsning i mini reader + udskrift af strætider. Hvornår brikken aflæses er **IKKE** kritisk
- Alle enheder SKAL komme med bip og blink
 - 1 bip er nok
 - Hvis en postenhed IKKE bipper og blinker anvendes BAKEUP:
 - klip kortet med klippetangen under postenheden
 - der klippes i særlige klippefelter eller i kortes kant

Til banelæggere

SPORTident udstyr hentes på NOK´s depot:

- Kuffert med postenheder (3 kufferter 31 - 64, 65 - 104, 105 - 120)
- Kuffert med mini reader, printer, tablet m.m.
- Poststativer (husk også clear og start/mål)



SPORTident relateret til klargøring før løb:

- Tjek om der er nok strøm på tablet og printer + papir
- Udsætning af poster (påsætning af enheder og skærme)
- Klargøring af printer og tablet (haster ikke) -prøv evt. hjemmefra
- Postskærme (klargjort til SPORTident stativer)

Efter løb: postindsamling og sæt alle enheder i standby med lilla brik (enhederne går automatisk i standby efter 4 timer)



Se manual i kufferten.

SPORTident appen gælder for løb med max 100 deltagere.
Gratis det første år. Derefter koster det 30 euro/år.

Ekstra info.

- Uret i enhederne kan drive op til, 1 sekund om dagen. Skal synkroniseres jævnligt
- Batteristatus i enhederne kan tjekkes
- Alle enheder kan ændres til en anden enhedstype eller et andet postnummer
- Postenhederne kan sættes til touchfree –kræver SIAC-brik
- Se www.nordvestok.dk under banelægning for relevant info.

Klubaften i Nordvest OK

Banelægning



Ved samme klubaften gennemgik Henrik Overgaard og Kristian Edsen banelægning samt eksempler på vejvalg

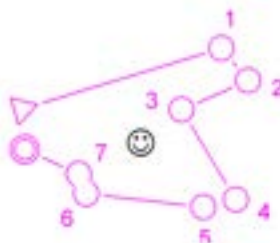
Banelægning → der findes ingen facitliste !!

Hvad er god banelægning ?

- **Passende** sværhedsgrad til banen / klassen
- **Variation** er vigtig for en god bane
 - Varieret baneforløb (korte og lange stræk)
 - Mix mellem grov / fin orientering
 - Retningsskifte
 - Temposkifte
 - Forskellige postplaceringer
- **Korrekt**
 - Reelt
 - Undgå modløb og spidse vinkler
 - Undgå diffuse post placeringer
 - Undgå putteposter

Varieret bane - god bane

- En god bane stiller krav til løberens teknik
- Løberen skal vise at hun/han behersker alle tekniktyper
- Ens stræklængde og samme type momenter virker kedeligt



Definition af sværhedsgrader

Grøn

Begynder

Starten skal være placeret på en tydelig vej eller god sti. Første post skal være placeret længere fremme af samme vej eller sti. Der må ikke benyttes forskudt startpunkt.

Delstrækkende mellem posterne skal følge vej eller sti. Kan dette ikke opfyldes, skal det oplyses i instruktionen og den tvungne rute vises på kortet og afmærkes i terrænet. Et delstræk må højst indeholde ét vejvalg og fra 1 til 3 orienteringsmomenter. Alle væsentlige retningskift skal ske ved posterne.

Posterne placeres på sti og vej. Posterne skal være synlig på afstand og placeres, så de naturligt leder deltagerne i den rigtige retning ved fraløbet.

Hvid

Let

Starten skal være placeret på tydelig vej eller god sti. Der må kun være ét lineært vejvalg til første post. Der må kun benyttes forskudt startpunkt, hvis dette er synligt fra kortudleveringen

Gul

Mellemsvær

Delstrækkene skal indeholde flere vejvalg, hvoraf mindst et skal følge genkendelige ledelinjer i terrænet. Dette bør ikke være det hurtigste.

Posterne placeres på eller ved tydelig terrængenstande, med mindre opfang før og tydelig opfang bagefter posterne. Fra sidste sikre lineære udgangspunkt må der højst være et kort stræk ind til posten.

Blå

Banerne lægges i samme terræntype og efter samme retningslinjer som baner med betegnelsen "svær/sort", dog skal følgende undgås: voldsomt kuperet terræn og svært fremkommeligt terræn, herunder terræn med brede og/eller dybe grøfter uden spang eller anden passagemulighed.

Sort

Svær

Delstrækkende skal så vidt muligt bryde terrænets ledelinjer og give anledning til flere forskellige vejvalg. De orienteringstekniske letteste vejvalg må ikke være de hurtigste.

Banen skal stille krav om deltagernes brug af flere orienteringsteknikker.

Posterne skal placeres uden eller før opfang på en sådan måde, at banebilledet bliver varieret.

Baner ved Nordvest OK's klubmesterskabs løb:

Bane 1 - 2 - 3 er Sort/svær

Bane 4 er Blå/svær

Bane 5 er Gul/mellemsvær

Bane 6 er Hvid/grøn - let/begynder.

Læs mere om de forskellige klasser på side 20.

På DOF 's hjemmeside www.do-f.dk kan du læse mere om Banelægning.

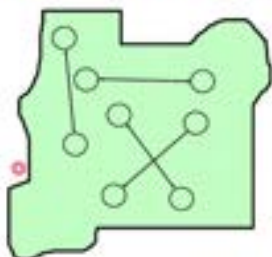


QR-koden guider dig videre til siden.



Banelægningsmetodik → analyse af skoven

1. Længstræksmuligheder



2. Fin-OL områder



3. Baneforløb



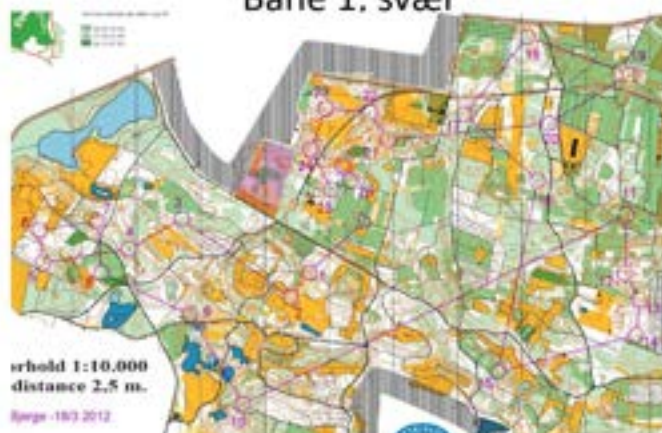
Case – Løb i Lunge Bjerge Langstræk



Case – Løb i Lunge Bjerge Fin-O områder



Bane 1. svær



Klubmestrene 2025



-blev alle lykønsket
med titlerne af
klubbens formand
Jane Thode Jensen



Øverst Mette Edsen i D60
Herover Dagmar Tange i D70
og nederst Else Roesgaard i
D80.



På næste side er det vinderne i
herreklasserne.



H19-A
Anders Elbeck



H 50
Johann Bladt

H 60
Ole Bernth
Jensen



H70 Jens Lautrup

H80 Jens Roesgaard



Regler for KLUBMESTERSKABET i Nordvest OK – gældende fra 2025

		Klasser	Bemærkninger
1	5 - 6,5 km. Svær	D19A H19A H16-18 H40	
2	4 - 5 km. Svær	D16-18 D40 H50	
3	3 - 4 km. Svær	D50 D60 H60 H70	
4	2,5 - 3 km. Svær	D70 D80 H80	
5	3,5 - 4 km. Mellemsvær	D13-15 H13-15 D19B H19B	
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.
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.

Tvivlsspørgsmål afgøres af Træningsudvalget evt. i samråd med bestyrelsen.

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

18.01.2025 Træningsudvalget / Henrik Overgaard



Glade klubmestre
fra 2025,
på billedet
mangler
Anders i H 19A og
Johann i H 50

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.



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

Lørdag den 28. februar – kl. 13.00

Vintertræningsløb

Eshøj Plantage

Afmærkning: Eshøjvej

Banelægger: Henrik Overgaard

Banelægger-tlf.: 53 11 44 00

Lør - søndag den 7. – 8. marts

Nordjysk 2-dages –

Tversted Klitplantage

Arr.: OK Vendelboerne

Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 14. marts - kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb

Tvorup Syd

Afmærkning: Tvorupvej

Banelægger: Lene Thorup &

Jens Lautrup

Banelægger-tlf.: 20 22 16 77

Lørdag den 21. marts – kl. 13.00

1. afd. af klubmesterskabet

Legind Bjerger

Afmærkning: Legindvej

Banelægger: Mette & Kristian Edsen

Tilmelding senest onsdagen før på

tlf.: 20 26 00 37 / email:

kristian@haandvaerkervinduet.dk

Lørdag den 28. marts – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb

Tved Plantage

Afmærkning: Kirken (Hanstholtvej)

Banelægger: Brian Immersen & Johann

Bladt

Banelægger-tlf.: 41418108 / 20920278



TRÆNINGSPROGRAM

Tors - lørdag den 2. - 4. april

Påskeløb – Lottrup Skov,
Velling Snabegård, Børgelund
Arr.: Horsens OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 11. april – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: klitter
Bøgsted Rende
Afmærkning: p-pladsen ved Hawblink,
Vorupør
Banelægger: Susanne & Torben Karlshøj
Banelægger-tlf.: 40 40 11 16

Lørdag den 18. april – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: kort/lang orientering
Stenbjerg Plantage
Afmærkning: Istrupvej
Banelægger: Annette Møller & Bjarne Krogh
Banelægger-tlf.: 21 70 21 54

Søndag den 26. april

NJ-lang – Vester Thorup (kort afstand !!)
Arr.: Aalborg OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 2. maj - kl. 13.00

2. afd. af klubmesterskabet
Tvorup Nord
Afmærkning: Tvorupvej
Banelægger: Lone & Ole Bernth Jensen
Tilmelding senest onsdagen før på
tlf.: 40 73 17 13 /
email: ole.bernth@outlook.dk



TRÆNINGSPROGRAM

Søndag den 10. maj

Divisionsmatch – Rold Skov Hesselholt

Arr.: Rold Skov OK

Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 16. maj - kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb

Nystrup Plantage -

Afmærkning: Nystrupvej

Banelægger: Anders Elbeck &

Henrik Overgaard

Banelægger-tlf.: 61 40 42 41 /

53 11 44 00

Lørdag den 30. maj

NJ-stafet – Hobro Østerskov

Arr.: Skovkarlene

Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 6. juni - kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb

Legind Bjerger

Afmærkning: Legindvej

Banelægger: Birthe & Hans Møller

Banelægger-tlf.: 28 14 75 40

Lørdag den 13. 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 nye medlemmer bydes velkommen til hygge og gode orienteringsløb i skov og klitter

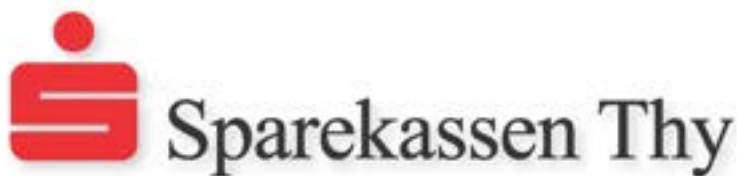
Klubbens løb vil løbende blive omtalt
på klubbens hjemmeside:
www.nordvestok.dk

samt på klubbens Facebook side.
[Facebook/Nordvest Orienteringsklub](https://www.facebook.com/NordvestOrienteringsklub)





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	T.O.R. Skolevej 4, Ovtrup, 7900 Nyk.M.	41444663
Jan Würzt Andersen	Fjordkær 75, V. Jølby, 7950 Erslev	24937844
Søren Terpæger Andersen	Engdraget 2 7700 Thisted	51558447
Sofia Birch	Hindingvej 44, 7700 Thisted	21226180
Johann Bladt	Åbrinken 46, 7700 Thisted	20920278
Morten Brogaard	Knudsbjergvej 13, 7700 Thisted	51359597
Anders Christensen	Peder Hausgaards Vej 34, 7700 Thisted	61404241
Asger Elbeck Johansen	Peder Hausgaards Vej 34, 7700 Thisted	
Jesper Brøndum Dubillot	Møllebakken 23, 7700 Thisted	53341474
Louise Dubillot	Solbakkevej 44, 7700 Thisted	26271730
Sille Dubillot	Solbakkevej 44, 7700 Thisted	
Sofie Toutain Dubillot	Strandfogedvej 28, 7700 Thisted	26351720
Vilma Dubillot	Strandfogedvej 28, 7700 Thisted	
Jens Kobæk Edsen	Halagervej 14A, 7950 Erslev	24896817
Kristian Edsen	Halagervej 14A, 7950 Erslev	20260037
Mette Edsen	Halagervej 14A, 7950 Erslev	21308611
Signe Edsen	Halagervej 14A, 7950 Erslev	29277579
Magnus Fredslund	Taborvej 5, 7700 Thisted	42226914
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	61635304
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
Iben Johansen	Peder Hausgårds Vej 34, 7700 Thisted	61680589
Anna Jørgensen	Johan Riis's Minde 9, 7900 Nykøbing M.	51373425
Henning Jørgensen	Johan Riis's Minde 9, 7900 Nykøbing M.	
Anne Karlshøj	Kildevældet 5, l. 1, 9000 Aalborg	21370612
Rasmus Karlshøj	Under Linden 79, 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	21702154

Medlemsoversigt

<u>NAVN</u>	<u>ADRESSE</u>	<u>TLF</u>
Jens Laurup	Kanstrupvej 16 b, 7700 Thisted	
Elisabeth Thode Loft	Tordenskjoldsgade 63 1. tv. 8200 Århus N	
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	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
Poul Poulsen	Bjørndrupvej 11, 7900 Nykøbing M.	40796989
Michael Phødenphant	Nyvangsvej 1, 7752 Snedsted	30709726
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
Josef Slot	Oddesundvej 115, 7752 Snedsted	40274570
Uffe Buus Steffensen	Tilstedvej 10, 7700 Thisted	23960474
Hanne Buus Steffensen	Tilstedvej 10, 7700 Thisted	
Dagmar Tange	Margrethevej 4, 7700 Thisted	24426290
Lise Tange	Winthersmøllevej 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

**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