

Opfanget

Nordvest Orienteringsklub

Nr. 2 - 2026



Nordvest OK på
førstehjælpkursus

Indhold

Side:

2	Bladets indhold
3	Adresser og telefonnumre
4-5	Formandens hjørne
6-7	Aktivitetspokalen 2025
8-9	De 10 skarpe af Anders Elbeck
10-19	Førstehjælpskursus
20	GDPR - regler i idrætsforening.
21	Bestilling af nyt O-løbs tøj
22-26	Træningsprogram 2. halvår 2026
27	Velkommen til nye medlemmer
28-29	Klubbens kortsponsorer
30-31	Medlemsliste.



Tryk af kort til klubbens
løb 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



Så ramte hedeølgen Danmark med temperaturer over 30 grader og varmereklord flere steder. Heldigvis har vi det lidt køligere her i Thy. Let skydække og lidt vind. Der er meget varmt – for varmt til at slå græs og klippe hæk. Lidt ukrudt fjernes kortvarigt i skyggen. Køkkenhaven skal have vand, og det skal vi også. Inden døre er alle vinduer og døre åbne, så der bliver gennemtræk. I det fjerne kan vi høre musikken fra Thy Rock. Vi sætter os ved fjernsynet for at se DM i Knock-Out Sprint fra DM- ugen i Herning. 6 damer og 6 herrer stiller op til fælles start, og Maja Alm kommenterer og forklarer. Der er mange mennesker i gaderne, men der er alligevel høj fart,

forskelligt vejvalg og tætte dueller. Løberne må passere pølsevogne, igennem biblioteket, hopper over dametasker og må vige uden om publikum. Det er tydeligt, at orientering er en sport for både hjerne og hjerte. En rigtig fin reportage og synliggørelse af o-sporten. Jeg håber mange så det og måske fik lyst til at prøve og finde frem til Nordvest OK.

I nyhederne samme dag er der et indslag fra en løvskov, hvor en naturvejleder fortæller om, hvor behageligt og køligt der kan være i skoven. Han sammenligner træernes fordampning med, at mennesker sveder. Fordampningen fra bladene nedsætter temperaturen med flere grader. Derfor er det

køligt og behageligt i skoven. Det oplever vi også, når vi løber derude.

Det er ikke til at vide, hvor længe varmen bliver ved, men der er ikke nogen kølende løvskov, når vi afholder Klitløbet den 9. august i Hjardemål/ Madsbøl Klitplantage.

Det bliver udfordrende at løbe på geodætisk kort med kurveplan efter ældre målebord, rettet i 1979. Målestok 1:15.000. Til Klitløbet i Lodbjerg Klitplantage i 2024 var der 82 deltagere heraf 16 deltagere på Bane 1 (17.375 km.) Hvor mange mon der deltager i år?

Der er vist heller ikke megen løbskov i Fejsø Plantage til 2. og 3. Div. matchen 30. august, som Karup OK arrangerer. Plantagen ligger syd for Ståssø Plantage og der er mødested Fejsøvej 2, 6973 Ørnghøj på hovedvej 11 knap 20 km. syd for Holstebro. Her er banerne på o-kort og der er baner i alle sværhedsgrader, så vores nytilkomne medlemmer kan sagtens deltage. Det vil være rigtig dejligt med mange deltagere, så der bliver trængsel i klubteltet!

Udover Klitløbet arrangerer vi Nordjysk Dag i Vandet Plantage den 25. oktober. Vi har lejet lejrpladsen Tandrup inklusive hytte og toiletbygning. I 2012 afholdt vi også Nordjysk Dag i Vandet og efterfølgende skrev en af deltagerne : En hyggelig Græskarmand stod og lyste op i halvmørket, stearinlys i kiosteltet og en god og venlig

stemning blandt gode venner – så føler man sig velkommen og i godt selskab. Der deltog 97 løbere. Tænk hvis der også denne gang kom så mange. God sommer og på gensyn i skoven.

/Jane



Aktivitetspokalen 2025

Traditionen tro bliver årets aktivitetspokal uddelt ved generalforsamlingen til én af klubbens medlemmer, som har bemærket sig med aktiviteter til gavn for klubben. Pokalen har været uddelt siden 1973.

Jane overrakte pokalen for 2025 til Bjarne Krogh.

Jane gav Bjarne disse ord med ved overrækkelsen:

Årets modtager er Bjarne Krogh.

Der var en gang i 1982, at en ung mand på 28 år fik Aktivitetspokalen.

I år uddeler vi igen Aktivitetspokalen til den knap så unge mand Bjarne- den gang Jensen nu Krogh.

Bjarne har i mange år været aktiv i klubben. Han var kasserer fra 2003 til 2012 og siden da revisor. Han har været banelægger til flere åbne løb og er en af klubbens korttegnere.

Da du i 2018 blev klubbens materiel ansvarlig, kontaktede du kommunen, og klubben fik i stedet for det fugtige kælderlokale et lokale i stueplan i Vandet Sognegård. Der blev ryddet op og ryddet ud, sat hylder op og lavet stativ til poststængerne. Du fik sidste

år tilladelse til at sætte en nøgleboks op, og al vores materiel blev samlet derude takket være en smart omplace-ring. Du har bare styr på det hele.

Du var med i det lille udvalg, der skulle finde ud af, hvad vi skulle købe af Sportident udstyr.

Da udstyret blev leveret hos Ole, var der nok at tage fat på for jer: indkodning af navne i de 100 SI-brikker, små numre på enhederne, så det var let at se, hvordan de skulle ligge. Du lavede en tønne til stativerne og fastgjorde de små kroge på 100 poststativer, så skærmene ikke gled ned. Det sidste nye er en lille plastkasse til stræktidsprinter. Du kan fremover synkronisere klokkeslættet i postenhederne og ændre deres nummer eller funktion.

Udover alt dette har du også tegnet kort. I Nystrup har du haft store udfordringer med fældningsmaskinerne, der kunne ødelægge enhver korttegning og banelægning. Det kan være rigtig irriterende, når man som du er et meget omhyggeligt menneske.



Stort TIL LYKKE med Aktivitetspokalen 2025



De 10 skarpe

Denne gang
besvaret af
Anders Elbeck

1) Hvorfor løber du orienteringsløb?

Det gør jeg primært for at komme ud i naturen samt for at blive bedre & hurtigere til at orientere. Jeg er endnu ikke lykkedes med det perfekte løb 😊

2) Nævn en ting som er godt ved klubben?

Jeg syntes der er en dejlig uformel omgang mellem alle medlemmerne.

3) Nævn en ting der er mindre godt.

Det er vanskeligt at passe træningerne ind i kalenderen, så der kunne med fordel være flere at vælge imellem 😊

4) Din bedste oplevelse som O-løber.

At "bomme", nulstille og komme på ret kurs igen.

5) Dine øvrige fritidsinteresser.

Jeg forsøger at holde en balance med at være aktiv på havet, styrketræne samt bruge naturen til løb og MTB .



*Anders blev i 2025 kåret
som klubmester i H 19 A*

6) Dit job.

Selvstændig indenfor ledelse- og risikomanagement.

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

Ali Day, en australsk waterman

8) Hvor og hvordan vil du helst holde ferie.

Sommeren i Thy er perfekt. Når det bliver vinter, har Norge vist sig som et godt sted for drengene til at lære at stå på ski samtidig med at vi er stukket af til varmen når vinteren bliver alt "for lang" 😊.

9) Kom med et godt råd til klubben.

Bliv ved med at være nysgerrig på at finde den rette vej til nye medlemmer. 😊

10) Dit yndlingsområde og hvorfor?

Bøgsted Rende. Klitterne er fantastiske at løbe i og når vejret er med os, bliver det råt og godt 😊

Førstehjælpskursus

Tirsdag den 16. juni inviterede Nordvest OK til klubaften i Thy Hallen. Disse klubaften afholder klubben med mellemrum, vi starter for det meste med et o-løb på Lerpytter kortet, med mulighed for bad og lidt at spise inden et kursus, som ofte har været et eller andet o-løbs relevant, men denne tirsdag var det et meget relevant førstehjælpskursus. Klubben er så heldigt at et af klubbens medlemmer - Anders Elbeck,

er en dygtig førstehjælper og endda underviser i det.

Vi fik alle en fin undervisning med både teori og praksis.

På de næste sider ses undervisningsmaterialet, det er en god idé er at gennemgå det - gerne mere end en gang, så du ikke er i tvivl om hvad du skal gøre, hvis du skulle komme ud for at skulle rede en person der er faldet om.





Basal Hjertelungeredning HLR-AED

Rækkefølgen i førstehjælp



Bevidsthed



Bevidstløs uden normal
vejrtrækning

Ring 1-1-2

Hjertemassage: 30 tryk

Kunstigt åndedræt:
2 indblæsninger

Fortsæt HLR 30:2

Så snart hjertestarteren
er fremme –

Bevidsthed

Rusk forsigtigt i personens skuldre

Spørg højt: "Er du okay?"

Hvis personen reagerer:

- Lad personen blive i den stilling, du fandt vedkommende i
- Find ud af, hvad der er i vejen
- Undersøg vedkommende hyppigt

Hvis personen ikke reagerer:

- Undersøg for vejrtrækning



Luftvej



Skab en fri luftvej med
hovedkip-hageløft

- Placer den ene hånd på personens pande
- Placer to lodrette fingerspidser under spidsen af personens hage
- Bøj forsigtigt hovedet bagover og løft hagen opad med de to fingre

Bevidstløs uden normal
vejrtrækning

Ring 1-1-2

Hjertemassage: 30 tryk

Kunstigt åndedræt:
2 indblæsninger

Fortsæt HLR 30:2

Så snart hjertestarteren
er fremme –
tænd den og følg instruktionerne

Vejrtrækning



Se
Føl
Lyt

efter NORMAL vejrtrækning

Brug højst 10 sekunder

Vejrtrækning

**En ikke normal vejrtrækning er et tegn på
hjertestop**

- Optræder ved op til 40 % af alle hjertestop
- Næsten uden vejrtrækning, langsomme gisp, støjende, uregelmæssig
- Mistænk hjertestop hos personer med krampeanfald

Ring 1-1-2



Bevidstløs uden normal
vejrtrækning

Ring 1-1-2

Hjertemassage: 30 tryk

Kunstigt åndedræt:
2 indblæsninger

Fortsæt HLR 30:2

Så snart hjertestarteren
er fremme –
tænd den og følg instruktionerne

Hjertemassage: 30 tryk



Bevidstløs uden normal
vejrtrækning

Ring 1-1-2

Hjertemassage: 30 tryk

Kunstigt åndedræt:
2 indblæsninger

Fortsæt HLR 30:2

Så snart hjertestarteren
er fremme –
tænd den og følg instruktionerne



Hjertemassage: 30 tryk



- Placer din ene hånds håndrod midt på personens brystkasse
- Placer din anden hånds håndrod ovenpå
- Flet fingrene for at sikre, at der ikke trykkes på ribbenene
- Giv hjertemassage: 30 tryk
 - Hold dine arme strakte
 - Placer dig lodret over brystkassen
 - Frekvens **100 – 120** tryk i minuttet
 - Dybde **5 – 6** cm
 - Lige lang tid til tryk og slip
 - Fuld recoil efter hvert tryk

Kunstigt åndedræt: 2 indblæsninger



Bevidstløs uden normal
vejrtrækning

Ring 1-1-2

Hjertemassage: 30 tryk

Kunstigt åndedræt:
2 indblæsninger

Fortsæt HLR 30:2

Så snart hjertet
er friskt
tænd den og for



Kunstigt åndedræt: 2 indblæsninger



- Skab en fri luftvej: Hovedkip-hageløft
- Klem næsen sammen
- Tag en normal vejrtrækning
- Placer dine læber over personens mund
- Blæs cirka 1 sekund til brystkassen hæver sig
- Vent til brystkassen har sænket sig
- Gentag indblæsningen

Afbryd ikke hjertemassagen i mere end 10 sekunder

Fortsæt HLR 30:2



Bevidstløs uden normal
vejtrækning

Ring 1-1-2

Hjertemassage: 30 tryk

Kunstigt åndedræt:
2 indblæsninger

Fortsæt HLR 30:2

Så snart hjertestarteren
er fremme –
tænd den og følg



Så snart AED'en er fremme



Bevidstløs uden normal
vejtrækning

Ring 1-1-2

Hjertemassage: 30 tryk

Kunstigt åndedræt:
2 indblæsninger

Fortsæt HLR 30:2

Så snart hjertestarteren
er fremme –
tænd den og følg instruktionerne

Tænd hjertestarteren

Tænd hjertestarteren Følg dens anvisninger

Nogle hjertestartere tænder
automatisk, når du åbner låget

På andre skal du trykke på "ON"
knappen

Hvis I er to førstehjælpere, fortsætter
én HLR, mens den anden håndterer
hjertestarteren



Påsæt pads



Under venstre armhule



Under højre kraveben

Hold afstand mens hjerterytmen analyseres

Sørg for, at ingen rører ved personen, mens hjerterestarteren analyserer hjerterytmen



Hvis stød anbefales, afgiv stød

- Hold afstand
- Afgiv stød sikkert

Fuldautomatiske hjerterestartere vil automatisk afgive stød



Stød afgivet

Genoptag straks HLR 30:2

Følg fortsat hjerterestarterens anvisninger



HLR med to førstehjælpere



Den første førstehjælper
påbegynder HLR

Den anden førstehjælper:

- Ringer 1-1-2 når det er konstateret, om personen trækker vejret normalt eller ej
- Henter en hjertestarter, tænder den og påsætter pads

Herefter skiftes de til at give HLR 30:2 i 2 minutter ad gangen



En bevidstløs person med normal vejrtrækning lægges i stabilt sideleje.

Stabilt sideleje



GDPR - regler i idrætsforening.

Databeskyttelsesforordningen – GDPR, fik virkning i Danmark den 25. maj 2018, dette for at øge fokus på beskyttelse af danskernes personoplysninger.

Dette gælder også i en Idrætsforening som Nordvest OK, klubben har tidligere forhørt sig om reglerne ang. brug af fotos taget ved klubbens arrangementer -træning, stævner osv. - men har igen forhørt sig for at være på den sikre side, herunder kan læses hvordan DOF og DIF tolker reglerne.

MEDLEMMER

Foreningen kan uden videre registrere sine medlemmer i et medlemsregister. Det enkelte medlem har ret til indsigt i oplysninger om sig selv.

Der må ikke ske offentliggørelse af medlemslister på foreningens hjemmeside, men foreningens egne medlemmer må godt kende medlemslisten med et minimum af kontaktoplysninger.

FOTOGRAFERING

Det er lovligt at tage billeder til træning og løb. Men det er vigtigt, at folk har mulighed for at sige fra, hvis de ikke vil være med. Billeder fra træning og stævner betragtes som situationsbilleder, hvor man kan blive fotograferet som en del

af aktiviteten, og derfor kan det ske uden samtykke. I som forening er ikke kommercielle, men gør det af legitim interesse, så der behøver man ikke samtykke. Men det er altid godt at vurdere, hvis man deler et close up billede af en enkelt person.

OFFENTLIGGØRELSE AF BILLEDER

Nogle billeder må offentliggøres på foreningens hjemmeside og sociale medier, andre må ikke.

Almindelige situations billeder fra idrætsaktiviteterne og fra foreningens sociale liv kan som udgangspunkt frit lægges på hjemmesiden, også selv om de enkelte personer kan genkendes.

Men Billederne må aldrig være krænkende eller udstillende for de personer, der er med.

Med udgangspunkt i dette, vil medlemslisten - med adresse og tlf. nr., være tilgængelig i Opfanget, som sendes ud til klubbens medlemmer, men bladet der bliver offentliggjort på klubbens hjemmeside vil være uden adresse og tlf. nr. Ang. fotografering har alle selvfølgelig mulighed for at sige nej, hvis de ikke ønsker at være med på billeder.

/Susanne

O-løbs tøj fra Trimtex

Så er der mulighed for at få nyt o-løbs tøj fra Trimtex.

Bluserne du kan købe er:

- Trail Shirt LS (lange ærmer) i en Dame, Herre og Junior model
- Trail Skirt SS (korte ærmer) også i Dame, Herre og Junior

Buks er:

- Trail O-pants i Dame, Herre og Junior.

Er du i tvivl om størrelsen, er der en meget fin størrelsesvejledning på Trimtex's hjemmeside. <https://trimtexstore.com/collections/orienteering>

Ved de nævnte modeller er der

et lille målebånd med teksten: HVAD ER MIN STØRRELSE?

(NB: der kan vælges danske størrelser ved at klikke på det danske flag)

Herunder ses tøjet.

NB: Sidst vi bestilte tøj, gav klubben et klækkeligt tilskud, dette agter vi at gøre igen.

Ønsker du nyt tøj, eller måske er i tvivl om størrelse... kan du kontakt Susanne på mail: karlshoj@icloud.com eller mobil 22157729

Men skynd dig! - ordren sendes snart afsted.

Nordvest OK

TRIMTEX

E90-L/SS: TRAIL SHIRT
E91-L/SS: TRAIL SHIRT WOMEN'S
PS! Neon colours are not possible!

zipper: Black 580
thread: Sky blue 7342
flatlock: Black 9700



E90-L/LS: TRAIL SHIRT LS
E91-L/LS: TRAIL SHIRT WOMEN'S LS
PS! Neon colours are not possible!

zipper: Black 580
thread: Sky blue 7342
flatlock: Black 9700



E25-L: EXTREME SHORT O-PANTS
PS! Neon colours are not possible!

zipper: Black 580
thread: Black 9700
flatlock: White 1712



O6001: TRAIL O-PANTS WOMEN'S
PS! Neon colours are not possible!

pocket zipper: Black 580
thread: Black 9700
flatlock: White 1712



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.



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 9. august

Klitløbet – Hjørdemål /
Madsbøl Plantager
Arr.: Nordvest OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 15. august – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb
Vilsebøl Plantage.
Afmærkning: Klitmøllervej
Banelægger: Brian & Johann
Banelægger-tlf.: 41 41 81 08 /
20 92 02 78

Lørdag den 22. august - kl. 13.00

Træningsløb – Tema: kort/lang
orientering
Tvorup Nord.
Afmærkning: Trapsandevej
Banelægger: Lone & Ole
Banelægger-tlf.: 40 73 17 13

Søndag den 30. august

Divisionsmatch – Fejsø Plantage
Arr.: Karup OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 5. september - kl. 13.00

4. afd. af klubmesterskabet
Stenbjerg Plantage.
Afmærkning: Istrupvej
Banelægger: Jane & Hermann
Tilmelding senest onsdagen før på
tlf.: 29 70 39 86 / email:
hpj@post9.tele.dk



TRÆNINGSPROGRAM

Lørdag den 12. september – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb
Vandet Plantage.

Afmærkning: Hjardalvej
Banelægger: Anders & Henrik
Banelægger-tlf.: 61 40 42 41

Lørdag den 19. september – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: klitter
Bøgsted Rende.

Afmærkning: Kystvejen (mellem
Vangså / Vorupør)
Banelægger: Mette & Kristian
Banelægger-tlf.: 20 26 00 37

Søndag den 27. september

Division op/ned-match – Silke-
borg Nordskov

Arr.: Silkeborg OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 3. oktober - kl. 13.00

5. afd. af klubmesterskabet
Tved Plantage.

Afmærkning: Hindingvej
Banelægger: Lene & Jens
Tilmelding senest onsdagen før
på

tlf.: 20 22 16 77 / email:
j.lautrup@outlook.com



TRÆNINGSPROGRAM

Lørdag den 10. oktober – kl. 13.00

Træningsløb – Tema: alm. o-løb
Nystrup Plantage.
Afmærkning: Nystrupvej
Banelægger: Susanne & Torben
Banelægger-tlf.: 40 40 11 16

Søndag den 25. oktober

NJ-Dag – Vandet Plantage
Arr.: Nordvest OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Søndag den 1. november

NJ-Klubdag – Rold Nørreskov
Arr.: Rold Skov OK
Tilmelding til Jane eller Hermann

Lørdag den 7. november - kl. 13.00

6. afd. af klubmesterskabet
Tvorup Syd.
Afmærkning: Tvorupvej
Banelægger: Henrik & Steffen
Tilmelding senest onsdagen før
på
tlf.: 53 11 44 00 / email:
overgaard@hotmail.com



Klubbens nye
medlemmer bydes
velkommen til hygge og
gode orienteringsløb i
skov og klitter

Nye medlemmer:

Lauge Pødenphant
Åsa Dubillot
Nikolaj Immersen
Viktor Landbo
Per Hallerud
Ronja

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



Sparekassen Thy



SeniorSam®





idealcombi 

Udvikler vinduet

Nørre Allé 51, 7760 Hurup

Telefon 96 88 25 00

www.idealcombi.dk



Sportigan 

vi er lokalsport

Medlemmer i Nordvest Orienteringsklub



Steffen Alm
Jan Würzt Andersen
Søren Terpager Andersen
Sophia Birch
Johann Bladt
Morten Brogaard
Anders Christensen
Asger Elbeck Johansen
Jesper Brøndum Dubillot

Louise Dubillot
Sille Dubillot
Sofie Toutain Dubillot
Vilma Dubillot
Åsa Dubillot
Jens Kobæk Edsen
Kristian Edsen
Mette Edsen
Signe Edsen

Magnus Fredslund
Klaus Gjørup
Per Hallerud
Anette Bernth Hansen
Leif Hansen
Regitze Hansen
Brian Immersen
Susanne Immersen
Nikolaj Immersen
Erik Hedegaard Jakobsen
Hermann P. Jensen
Jane Thode Jensen
Lone Bernth Jensen
Ole Bernth Jensen
Iben Johansen
Anna Jørgensen
Henning Jørgensen
Anne Karlshøj
Rasmus Karlshøj
Susanne Karlshøj
Torben Karlshøj
Tove Marie Klemme
Bjarne Krogh
Viktor Landbo
Jens Lautrup
Mads Lyndrup
Ulrik Malle
Egil Boye Mortensen
Annette Møller
Birthe Møller
Hans Møller
Ronja
Flemming S. Nielsen
Henrik Nørmølle
Henning Olesen
Henrik Overgaard
Annie Nielsen

Lauge S.L. Pødenphant
Michael Pødenphant
Andreas Thode Rask
Johanne Thode Rask
Kathrine Thode Rask
Maja Thode Rask
Rasmus Thode Rask
Else Roesgaard
Jens Roesgaard
Josef Slot
Uffe Buus Steffensen
Hanne Buus Steffensen
Karoline Bruun Tange
Lise Tange
Dagmar Tange
Lene Thorup
Flemming Vangsgaard
Gerda Vangsgaard



**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