

Vendeposten



Medlemsblad for Hjørring Orienteringsklub Vendelboerne

Nr 1, august 2025

Natløb—også noget for dig

Klubtur til Sverige

Skawdysten 2025

Divisionsmatcherne

Medaljetagere

Beretninger fra løb

Første orienteringsløb

Rekruttering og fastholdelse



Nyt klubblad -

Vendeposten

Helt nyt er navnet ikke, og der er faktisk tale om en relancering af klubbladet. Klubben har fra starten i 1975 haft et klubblad, som er udkommet 3-6 gange årligt.

De første mange år hed bladet Hjøkkeren. Forklaringen på dette særdeles velklingende navn skal findes i, at klubben dengang hed Hjørring Orienteringsklub, i forkortelse HJOK. Og så var det nærliggende at lege med en sammensætning af klubnavnet og jogging – Hjøkkeren.

Da klubben i firserne ændrede navn til Hjørring Orienteringsklub Vendelboerne, i daglige tale OK Vendelboerne, bredte kreativiteten sig igen. Nu skulle Vendelboerne og orientering sættes sammen. Valget af navn blev Vendeposten, som samtidig er et velkendt banelægningsprincip. For at undgå spidse vinkler ved postplaceringen, hvor deltagerne løber samme vej ud, som de løb ind til posten, indsættes en ekstra post, som giver et andet udløb. Det hedder en Vendepost.



Klubbladet døde lidt ud, redaktionen blev mindre, og over tid udkom der ikke flere Vendeposter. Gert har i flere omgange gjort et ihærdigt forsøg, men har manglet medredaktører, ligesom han oftest måtte rykke bestyrelsen for bidrag til bladet, som hed Klubnyt.

Nu gør vi med en 5 mands redaktion endnu et forsøg. Vi vender tilbage til navnet Vendeposten, og bladet udkommer både digitalt og i en trykt udgave. Den trykte udgave bliver ikke leveret med posten, men du kan få dit eget trykte nummer i forbindelse med vores aktiviteter – træningsløb, gymnastik, klubaftener.

Emnerne i bladet vil omfatte portrætter, dækninger af arrangementer, omtaler fra flere vinkler, arrangementskalender, og hvad du ellers kan finde på. Redaktionen består – ud over dig selv – af fem ildsjæle, som vil gøre deres bedste for at hjælpe dig med at få dine historier i bladet.

God læselyst

Formanden har ordet.

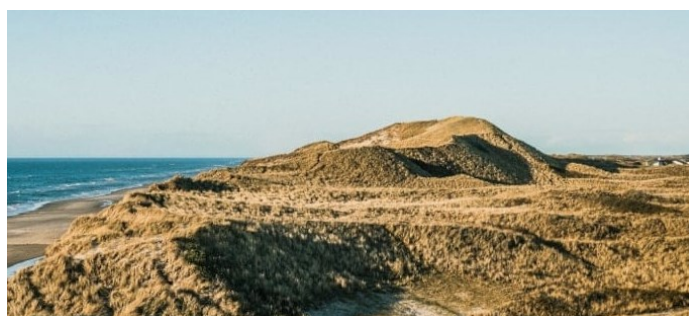
Af Kjeld Arildsen

Sommeren har været præget af Skawdysten, som OK Vendelboerne i 2025 udgaven stod helt og holdent for. Løbene fulgte den velafprøvede skabelon, som Skive og Skagen har udviklet og finpudset over nogle årtier. Traditionssprint i Skagen By, Langdistance i Bunken, Mellemdistance i Uggerby og 2 afsluttende sprint-etaper i Sindal By blev afviklet perfekt med Allan Reiche i spidsen for en flok ferieramte Vendelboer. Skagen og Skive supplerede det løbsmæssige med en veltilrettelagt O-camp ved Skagen Skole, på den måde blev sommerferiestemningen fastholdt – og har fået fin kritik fra alle sider.

Tillykke til Lisbet, Finn, Karin, Ole og Ellen med de flotte medaljer ved sommerens JFM og DM stævner

I eftersommeren og efteråret venter der mange spændende orienteringsoplevelser både i vores egne skove og i lidt mere fjerne skove. Jeg vil her gerne slå et slag for divisionsmatcherne, hvor vi i september/oktober skal fastholde vores indplacering i Nordkredsens 2. division. Især til den helt afgørende op/ned match i Silkeborg Vesterskov den 5. oktober, skal vi have alle med. Hvis du ikke er helt sikker på, om du kan bidrage til klubbens resultat, eller du måske er lidt usikker på, hvordan man tilmelder sig og kommer til Silkeborg, så giv mig gerne et kald, så finder vi ud af det.

Stævneledelsen til Nordjysk 2-Dages 2026 består af Asta og Thomas, og de er langt fremme med planlægningen. Du kan allerede nu sætte kryds i kalenderen den 6, 7. og 8 marts, der er brug for din hjælp.



Langdistance og mellemdistance bliver afviklet i Tversted, hvor der begge dage er stævneplads på Skiveren Camping – det bliver ren luksus med mange toiletter med skyl og bad i varmt vand.

Terræn til fortræning og natløb er endnu ikke fastlagt.

Klubtur til Sverige

Skrevet af Katrine Lyhne

Torsdag den 29. Maj var vi 13 spændte vendelboer, som steg på en færge i Frederikshavn, som skulle sejle os til Göteborg. Her skulle vi på en træningstur, som bød på tre dages orienteringsløb i forskellige svenske skove uden for Göteborg. Lige så snart færgen var i havn, skyndte vi os hen til vores vandrehjem, så vi kunne nå at komme i skoven samme aften, som vi var ankommet.

Turen var arrangeret af ungdomstræneren Allan, som i samarbejde med en lokal orienteringsklub havde lavet fire forskellige ture i skoven. Da det dog var manges første gang i en svensk skov, foregik den første tur i skoven i et stille og roligt tempo, hvor hele gruppen fulgtes rundt og gennemgik de nye ukendte terrængenstande, deres symbol på kortet og postdefinition. På denne måde var alle trygge i at begive sig alene ud i skoven den næste morgen.



Både fredag og lørdag morgen var der træning med bane i alle sværhedsgrader, hvilket gjorde, at alle fik en god tur i skoven med en bane, som hverken var for svær eller for nem. Derudover var der også en ekstra træning fredag eftermiddag for de løbere på den svære bane, som havde brug for at få endnu flere kilometer i benene.

Turens destination var valgt på baggrund af, at det er

noget anderledes at orientere i en svensk skov, end i de klitplantager vi ofte er vant til at løbe i.

Skovene var meget mere kuperet, og ækvidistancen var derfor 5 meter. Men selvom ækvidistancen var større, var der stadig flere højdekurver, end vi normalt ser på et kort herhjemme, og man skulle derfor tænke sig om en ekstra gang, før man valgte at løbe direkte igennem terrænet.



Det der dog især adskiller det svenske terræn fra det danske, er tilstedeværelsen af klipper, og mængden af sten. Klipperne var en sjov tilføjelse til orienteringsløbet, da man som løber også skulle tænke over, hvordan man hurtigst og bedst kunne passere dem. Derudover var der rigtig gode ledelinjer, da man jo ved, at de ikke har flyttet sig eller er forsvundet, siden kortet blev tegnet, som det jo kan ske med en sti. Mængden af sten på kortet var lidt overvældende til at starte med, og det blev ikke bedre, da man kom ud i skoven og erfarede, at det kun var de største sten, som var tegnet på kortet, og man derfor selv skulle vurdere hvilken sten, der kunne

Første gang på orienteringsløb

Skrevet af Kjeld Arildsen

bruges til at navigere efter.

Personligt lærte jeg i Sverige, hvor vigtigt det er at sortere i alle de detaljer, man ser på kortet. For selvom der er tegnet mange flere sten og punkthøje på kortet betyder det ikke nødvendigvis, at man skal bruge dem alle til at orientere efter.



En anden sjov detalje ved at orientere i skovene uden for Göteborg er, at rigtig mange forskellige klubber bruger den samme skov til træningsløb, og der står derfor ofte mere end en post det samme sted, så man skulle være ekstra opmærksom på at tjekke kontrolnummeret og postplacering.

Udover turerne i skoven bød turen også på en del socialt samvær. Den første aften var der fællesspisning på vandrehjemmet, hvor Jens og Susanne lavede aftensmad til alle. Og den anden aften stod på fælles tur til Göteborg midtby, hvor man først havde et par timer til at udforske byen på egen hånd, hvorefter alle mødtes på en restaurant for at få noget godt at spise.

Så turen bød altså på en masse gode stunder både i og udenfor skoven, og jeg håber derfor på, at endnu flere vendelboer kunne have lyst til at deltage i fremtidige klubture.

Marie var for første gang med på rigtig orienteringsløb. Jeg spurgte Marie, om ikke hun kunne tænke sig at komme med til Tislum Bakker og løbe orienteringsløb sammen med morfar. Det ville hun gerne, og hun var klar, da morfar søndag morgen samlede hende op i Sindal.

På vej til Tislum lød det beroligende fra bagsædet, at Marie nok skulle vente på mig, når vi kom i skoven. Hun havde af samme grund ikke taget de hurtige sko, kun de langsomme!



På banen havde Marie det nemt ved at pege den rigtige vej, når morfar havde vendt kortet rigtigt. Selv på stræk, hvor vi skulle nogle hundrede meter ud af en grusvej, og skulle til højre ad nummer to sti, var Marie skarp, når der skulle drejes fra stien.

Der er mange ting, man skal forholde sig til, når man som seksårig skal ud på orienteringsløb. Selv om vi undervejs også skulle tælle røde skovsnegle, kom vi i mål som de første og som sikker vinder af Mariers aldersklasse. Der var 15 røde skovsnegle på turen.



Skawdysten 2025

Skrevet af Kjeld Arildsen

Skawdysten blev afviklet af klubbens medlemmer i sommerdagene i uge 28. Solen skinnede, luften var mild, banerne gode—der var sommerløb på toppen af Danmark efter bedste tradition.

Allan Reiche stod i spidsen som stævneleder og havde omgivet sig med både erfarne og uerfarne folk på funktionerne.

Fra alle sider blev der udtrykt stor tilfredshed med stævnet. Det gjaldt både på stævnepladserne, hvor der var taknemmelighed for at vi havde påtaget os at videreføre traditionen med Skawdysten. Også på facebook var der mange fine kommentarer, og vi kan notere os, at mange allerede er begyndt at planlægge sommerferie med orienteringsløb i 2027—på Skagen Odde.

Deltagerantallet fordeler sig med

Skagen: 326

Bunken: 429

Uggerby: 441

Sindal 1: 246

Sindal 2: 229

Tusind tak for indsatsen til Allan og alle hjælpere med at gøre Skawdysten 2025 til en stor succes.



Børnebaner og -aktiviteter på Skawdysten

Skrevet af Birte Haff

Daniel og jeg havde fornøjelse af at bestyre børnebaner/aktiviteter torsdag og fredag.

Torsdag i Bunken havde vi en hel traditionel børnebane, som familie Reiche havde lavet, hvor vi havde omkring 35 børn igennem. Alle børn virkede glade og tilfredse med udfordringen og havde fået en god gåtur eller en hurtig løbetur.



Fredag i Uggerby var der ikke plads til børnebaner, så der måtte vi "nøjes" med o-løbsrelateret aktiviteter, så som en o-løbslabyrint med kegler, vendespilsstafet, dominospil med kortsignatur og postbeskrivelse, samt puslespil med symboler og beskrivelser. Også her kom en del børn, men de virkede skuffet over, at der ikke var en rigtig bane, som de kunne løbe på. O-løbslabyrinten var i højeste kurs, men igen på grund af pladsmangel, havde vi ikke kunne lave den ret stor, så det var hurtigt overstået.

Trods de fysiske begrænsninger og børnenes skuffelse over manglen på en rigtig bane, var det glædeligt at se deres engagement i de alternative aktiviteter. Vi tager erfaringerne med videre og håber at kunne tilbyde mere plads og endnu flere udfordringer næste gang – til glæde for både små og store o-løbere.



Skawdysten 2025— i ny rolle som hjælper ved start

Skrevet af Hans Ingemann Petersen

For første gang deltog jeg som hjælper og fik derved lidt indblik i forholdene ved denne del af løbene. Med Jacob som meget erfaren leder var opstillingen og organiseringen i gode hænder. Hans baggrund som efter-skolelærer fornægtede sig ikke; løberne blev gelejdet gennem startproceduren under tydelig og skarp kommando.

Sprint i Skagen by.

Startpladsen var en ret snæver bagvej i den nordlige ende af byen med garageudkørsler på den ene side, og en ubebygget grund afgrænset af et åbenbart meget



Foto: Rasmus Vørs

skrøbeligt stakit til den anden. I hvert fald kom ejeren til stede og bekendtgjorde, at det stod i fare for at vælte, hvis man så meget, som rørte ved det.

Fri start vækker forventning hos løberen om, at man bare kan indfinde sig efter behag og komme af sted næsten uden ventetid. Det fungerede ikke i dette tilfælde på grund af mange løbere i enkelte af startbokse.

Der var meget lange ventetider, og løberne var mast meget sammen i startområdet.

Vi bør finde en løsning på dette problem.

Bunken Klitplantage.

I Bunken var forholdene fine – undtagen for opstilling af området, da det ikke var muligt at køre materiellet frem... Vejret var herligt, og løberne ophedet, allerede før de startede.

Uggerby Klitplantage.

Starten lå ideelt i en korsvej i umiddelbar nærhed af stævnepladsen. Havgusen kom drivende før første start. Den del, jeg bestyrede, lå på de røde skovmyrs

fodsti – til underholdning, mens man ventede på at komme af sted. Den fri start fungerede så godt, at et rådyr fik en ledig starttid.



Foto: Rasmus Vørs

Sprint i Sindal by deltog jeg ikke i, da jeg var til 80 års fødselsdag (ikke min egen).

Gymnastik

Vintergymnastikken starter inden længe—hold øje med nyhedsbrevet og hjemmesiden.

Fordeling af klubløb 2026

Årets store begivenhed—klubløbsfordelingsmødet—afholdes i oktober eller november.

Hold øje med nyhedsbrevet og hjemmesiden

Medaljehøst sommer/ Sensommer

Sensommerens løb har bragt medaljer til klubben.

Til JFM Lang i Frøslev var der medalje til

- Lisbet Nielsen – sølv i D75

Til DM mellem i Rebild var der medaljer til:

- Karin Wæhrens – sølv i D70
- Ellen Thomsen – sølv i D80
- Ole Thomsen – sølv i H80
- Finn Hørup Nielsen – Bronze i H80

Tillykke med metallet !



Fra facebook



Ved klubløbet i Tislum Bakker blev en flok løbere foreviget på udkig efter et eller andet under det blå automobiler.

Billedet blev lagt på facebook, en handling, som altid afføder velmenende kommentarer. Blandt spekulationerne var der nye ritualer, søgen mod ny åndelighed, nogle gik glip af hele optrinet, tabte kontaktlinser, målpasten flyttet.

De implicerede har holdt tæt, så ingen andre ved faktisk, hvad det handlede om.

Klubaften – Condes

2. oktober kl. 19.00

Klublokalerne, Højene Skole

På efterspørgsel arrangerer vi endnu en klubaften, hvor det er brugen af Condes, der er emnet.

Denne gang fokuserer vi på opsætning og printning af baner og kort i forskellige målestokke.

Skriv gerne i forbindelse med tilmelding, om der er emner, du gerne vil have vendt

Condes 
Software for course planning
www.condes.net

Tilmelding via
tilmelding til
aktiviteter på
hjemmesiden

Hvad er en divisionsmatch og hvorfor deltage

Skrevet af Allan Reiche



Orienteringsløb bliver af mange betragtet som en individuel sport, og det er det langt henad vejen også, men der er også hold i orientering i 2 former. Den ene er stafet, hvor man typisk er tre løbere, der løber i forlængelse af hinanden med én samlet tid for holdet, og så er der divisionsmatcherne, hvor løberne løber deres egen bane, og derigennem samler point sammen til det samlede resultat for klubbens hold.

En division består af 4 klubber og er delt ind efter kreds, og OK Vendelboerne løber i Nordkredsens 2. division. En match består af ca. 15 baner i forskellig længde og sværhedsgrader på samme måde som klubbens egne træningsløb, og alle baner giver point, og alle point tæller, så alle holdets løbere kan tælle og dermed bidrage til klubbens samlede resultat i kampen mod de andre tre klubber i matchen. Det er mindre vigtigt, hvor erfaren man er. Er man lige startet, så løber man en lettere bane og er man erfaren en sværere bane. Er man yngre løber man længere og ældre kortere. Den vigtigste vej til et godt resultat er i virkeligheden vores evne til at stille fuldt hold er man 10 tilmeldte fra klubben er chancen for et godt resultat ikke så stor, men er vi 40-50 løbere (eller gerne alle 120 i klubben), så er chancen no-



get større

Udover det sportslige er en match også masser af hygge på stævnepladsen, snak på tværs af alle aldre om stort og småt, madpakker og kage, så der er ingen tvivl om, at man efter et par ture til divisionsmatcherne kender sine

klubkammerater bedre, end før man tog afsted.

Som skrevet ovenfor, så er klubben lige nu i 2. division, og der skulle vi gerne blive i år, men det er også ambitionen, at vi skal bevæge os opad i divisionerne, først kvalificere os til at løbe om oprykning til 1. division og hvem ved, måske også på sigt vinde oprykningen. Det ville være stort for klubben at kunne det.

I første omgang skal man sætte kryds i kalenderen. Der er to matcher mere i år 7/9 i Fløjstrup ved Århus, og den vigtigste 5/10 i Silkeborg Vesterskov (hvor vi skal confirmere vores plads i 2. division). Man tilmelder sig via o-service, men er man i tvivl om bane, eller hvordan man lige gør så ræk endelig ud.

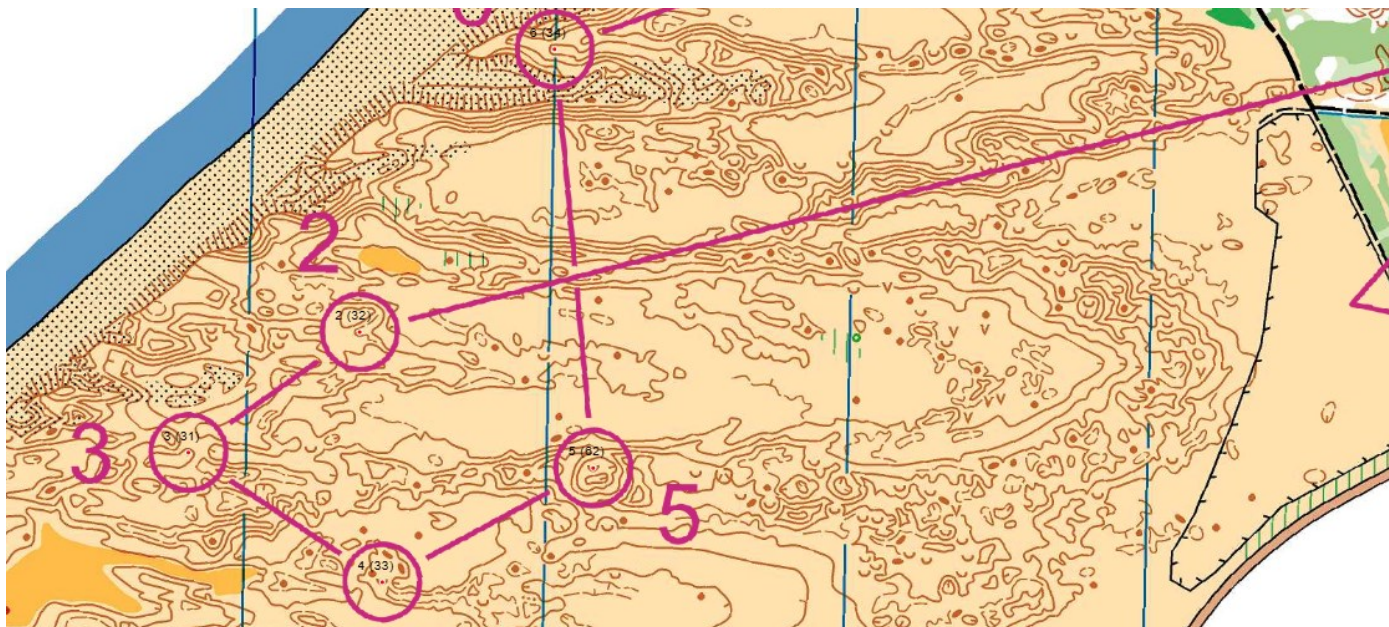
Efter nogle års fravær, rykkede Ok Vendelboerne op i 2. division i 2023—det var indsatsen som hold, der lige akkurat fik os over strengen.

Placeringen blev forsvaret i 2024 og nu skal den forsvares igen ved de to sidste matcher.

7-9-2025	Fløjstrup	Århus	Tilmelding senest 31.8-
5-10-2025	Vesterskoven	Silkeborg	Tilmelding senest 28-9-

En søndag i den nordjyske blæst

Skrevet af Hans Ingemann Petersen



For at få den fulde fornøjelse af det forventede klitløb havde jeg ubetænksomt bestilt bane 1 (7,2 km).

10. august havde hold 7 lavet klitløb i Højengran Plantage med udgangspunkt i det allersydvestligste punkt af plantagen. Der var altså lagt op til, at dele af banerne ville ligge i det åbne klitlandskab udenfor plantagen.

For at få den fulde fornøjelse af det forventede klitløb havde jeg ubetænksomt bestilt bane 1 (7,2 km).

Ganske rigtigt: mellem post 1 og 7 samt mellem post 8 og 13 lå banen i klitterne.

Henning påpegede ved starten, at der var mulighed for at skære anden klitsløjfe væk, hvis der skulle opstå behov for det.

På kortet er klitterne et tomt landskab med højderygge i den fremherskende vindretning og sletter imellem, altså lige at gå til. Men djævelen ligger i detaljen: stort set hele området er dækket af LANG marehalm, afvekslende med havtorn, krybende roser og andre vækster der ligger parat til at få den mindre behændige (mig!) til at snuble eller i det mindste til at reducere fremdriften til langsom gang. Under vegetationen er der mange usynlige huller parat til at spænde ben. Klitryggene er så stejle, at opstigning foregår ved at hage sig fast i marehalmen, og turen ned med museskridt for ikke at falde på næsen.

Banens langstræk var fra post 1 til 2 med den kraftige vind direkte imod. Et kraftigt tag i kortet var nødvendigt for ikke at miste det undervejs. Jeg så Philip svæve forbi ved post 4; jeg blev helt nede på jorden.

Jeg så Philip svæve forbi ved post 4; jeg blev helt nede på jorden.

Da jeg endelig var færdig med første sløjfe i klitterne, følte jeg ikke behov for mere klitluskeri, og jeg besluttede at opsøge det indre af plantagen og løbe direkte til post 14 og derfra til de sidste 6 poster. Løb blev der ikke meget af; det er som om plantagen bliver mere og mere træt, og de forkrøblede træer tynges længere og længere mod jorden. Stierne vokser til og der bliver stadig flere vindfælder og grenaffald på jorden.

Efter at have tosset rundt i ufremkommelig bevoksning i længere tid blev der endnu en baneafkorting: direkte til sidste post, markant træ. Der var ikke andet end markante træer i området!

Jeg følte, at jeg efter denne indsats trods alt havde fortjent min frokost.

Tak til hold 7!

Natløbs-sæsonen starter i september – med baner i alle sværhedsgrader.

Skrevet af Kjeld Arildsen

Det er spændende oplevelser, hvor man kommer ud og oplever naturen på en anderledes måde og fra en helt ny vinkel. Der er en helt særlig stemning i skoven, når man bevæger sig rundt efter mørkets frembrud, på jagt efter poster i pandelampens skær.



Natorienteringsløbs-sæsonen starter midt i september, hvor Nordjysk Orienterings Udvalg starter sin serie på 4 natløb.

Umiddelbart tænker du måske, at natløb slet ikke er noget for dig, men der er baner i alle sværhedsgrader, og så tilrettelægges banerne, så de er noget lettere end i dagtimerne.

Natorienteringsløb er bestemt anderledes end dagorienteringsløb. Forskellen er, at man kun har sit eget lys at orientere sig i, og at dette lys ikke rækker særligt langt. Grundig kortlæsning og flittig brug af kompasset til at nordvende kortet er sammen med nedsat hastighed de væsentligste elementer.

Man sanser skoven meget bedre om natten, duftene er

anderledes, og man mærker temperaturforskellene mellem vådområder og tørre områder markant. Man kan undervejs se andre løberes lys, men det er en dårlig idé at følge efter dem. Det er jo ikke sikkert, at de løber samme bane som dig.

Stemningen på stævnepladsen efter løbet er helt særlig. Her diskuteres vejvalgene flittigt af deltagerne, som overvejende kommer fra de nordjyske klubber. Kaffe og skuffekager er en fast ingrediens, lige som arrangørerne tilstræber, at man kan komme indendørs i et maskinhus eller anden overdækning.

OK Vendelboerne arrangerer selv natløb den 8. oktober i Bøgsted. Her er der også en bane til dig.

Det eneste ekstra udstyr, du har brug for, er en god pandelampe. Det behøver ikke at være den dyreste, du kan finde.



Dato	Terræn	Arrangør	Tilmelding i O-service
17-9-2025	Alstrup Krat	Mariagerfjord OK	12-09-2025
24-09-2025	Rebild Bakker	Rold Skov OK	19-09-2025
01-10-2025	Uhrehøj - Myrhøj	Mariagerfjord OK	26-09-2025
08-10-2025	Bøgsted	OK Vendelboerne	03-10-2025

Rekruttering og fastholdelse

- status på strategi

Skrevet af Ann Dissing

Sidste år mødtes vi alle i Tversted til generalforsamling. Der blev tænkt og talt meget. Om klubben, visioner, fremtiden, udvikling. Og der er som resultat af dette nedsat forskellige arbejdsgrupper.

Jeg er sammen med Asta og Signe i en gruppe omkring rekruttering og fastholdelse og skal her forsøge at fortælle lidt om, hvad vi har arbejdet på.

Vi har lavet indtil videre 2 åbent hus arrangementer, med forudgående annoncering i avis og på social media. Minder en del om tidligere findvej arrangementer. Desværre har det, fuldstændigt lige som findvej, ikke kastet nye medlemmer af sig. Men vi håber alligevel, at vi er blevet lidt mere synlige. Det er nemlig et generelt problem, at rigtigt mange stadig ikke aner, at vi eksisterer her i Vendsyssel.

Dernæst har vi fokuseret på, at det er vigtigt, at nye medlemmer føler sig godt taget imod. Der er udarbejdet en velkomstmil, som skal sendes ud til alle nye.

Derudover er der naturligt nok rigtig mange spørgsmål omkring vores lidt finurlige og komplekse sport. Og alle skal have en fast, navngiven person, de kan spørge og evt. læres op af.

Der er lagt nogle pamfletter fra DOF i startkassen, som kommer med til alle vores klubløb, også vedlagt mail-adresse og navn på én af os, de kan kontakte omkring spørgsmål (indtil videre Asta og Ann). Så bliver de hjulpet videre derfra.

Rekruttering er svært og forsøgt i rigtig mange forskellige variationer gennem årene. Men fastholdelse tror vi sagtens, vi kan blive bedre til.

Men vi ved jo også, at rigtigt mange er startet i klubben, fordi de er blevet trukket ind af vores egne medlemmer, så fortsæt endelig med det :-)



Om Sct. Hans løbet

Skrevet af Hanne Bak Mikkelsen på FB

“Det er virkelig svært at aflevere ros til Vendelboerne” sagde Finn R i aftes (nylig medlem i klubben, men der før særdeles bekendt med kulturen her godt nordenfjords) I hvert fald i aftes vil jeg give ham ret.

Os I den nordlige ende af langbordet forsøgte at starte en fælles “tak for det lækre traktement” til Sct. Hans løbet i Tversted - men det løb ud i palaveren der gjorde sammenkomsten ekstra hyggelig



Godt 40 deltog. Såvel fra vores sydlige naboklub som fra Belgien, og Mads der lige pludselig () er blevet voksen, men stadig kan finde poster - også de svære. Men også rigtig mange yngre, som ældre OKV'ere.

Skøn aften i det skønneste vejr. Dog med krapyl i luften, som det hører sig til i Tversted

Jeg er sikker på, der er enighed om at sige tusind tak til Susanne Arildsen for endnu en gang at organisere be-spisningen, samt masser af dejlig salat. Og Hanne Ingeborg for sovsen, Anne Marie Søborg for lækker brød, samt Birthe Lade for at klare udskæringen med stil.

Håber ikke jeg har glemt nogen

OG tak til banelægger hold 10 for pointløb. Med masser af glade vindere.

O-Kalender

7-sep.	søndag	Østjylland			Divisionsmatch	
14-sep.	søndag	Tisvilde Hegn			DM Lang	Øst
17-sep.	onsdag				Nordjysk nat 1	Nord
21-sep.	søndag	Kirkemilen	Klubløb			
24-sep.	onsdag	Rebild Bakker			Nordjysk nat 2	Nord
28-sep.	søndag	Højengran	Klubløb	OK Vendelboerne		
1-okt.	onsdag	Vesteriis			Nordjysk Nat 3	Nord
5-okt.	søndag	Vesterskoven			Divisionsmatch Op/ned	Nord
8-okt.	onsdag	Bøgsted			Nordjysk Nat 4	Nord
12-okt.	søndag	Tornby	Klubløb			
19-okt.	søndag	Ålbæk	Klubløb	OK Vendelboerne		
26-okt.	søndag		NJM		Nordjysk-Dag	Nord
2-nov.	søndag	Katsig			Nordjysk Klubdag	Nord
8-nov.	lørdag	Hobro Østerskov	Stafet		Eftetårsstafet	Nord
9-nov.	søndag	Lilleheden	Klubløb	OK Vendelboerne		
16-nov.	søndag	Bøgsted	Klubløb	OK Vendelboerne		
23-nov.	søndag	Bunken	Klubløb	OK Vendelboerne		
30-nov.	søndag	Uggerby vest	Klubløb	OK Vendelboerne		
7-dec.	søndag	Tornby	Julløb	OK Vendelboerne		

Bestyrelsen

Formand: Kjeld Arildsen, 53640724, kjeld.arildsen@gmail.com, 53640724

Næstformand: Asta Linauskas, astalinauska@gmail.com

Kasserer: Rikke Petersen, rap2008@live.dk, 26802134

Sekretær: Hanne Bak-Mikkelsen, 41261553

PR, sponsorer og kortudvalg: Susanne Arildsen, susanne_arildsen@hotmail.com, 22263644

Træningsudvalg: Kirsten Holdensen, kirstenholdensen@gmail.com, 51271412

Innovation: Ann Dissing, anndissing@gmail.com, 30636455

Ungdomsudvalg: Allan Reiche, mette.allan.mathias@gmail.com, 20684585

Kommunikation/Hjemmside: Jens Lyhne Kristiansen, j.lyhne@hotmail.com, 29455806

Suppleanter: 1. suppl: Kim Ø Jørgensen. 2 suppl. Vakant

Redaktion

Kjeld Arildsen, kjeld.arildsen@gmail.com, 53640724

Birte Haff, birte.haff@gmail.com, 26805605

Katrine Lyhne, k.lyhne@hotmail.com, 61192636

Jørn Bachmann, jornbachmann@gmail.com, 24961210

Hans Ingemann Petersen, hansingemannpetersen@gmail.com, 5042 5635

Deadline næste nummer: 1. nov 2025