

VENDEPOSTEN

MEDLEMSHÆFTE FOR ORIENTERINGSKLUBBEN VENDELBOERNE

NR. 3 December 2009 35. ÅRGANG

ALLE TIDERS JULEGAVE ØNSKER!



LUPINE

Lupine Tesla X

Tesla er en lampe, som fungerer rigtig godt, både til cykling og løb. Den har en lav vægt på kun 320 g og en fleksibel hovedsele. Den bruger en såkaldt High Power LED (diode). Den har tre lysstyrker, samt en blinkfunktion. Batterilevetiden er op til 24 timers (3 timer ved 12W, 9 timer ved 4W og 24 timer ved 1.5W).

Pris kr. 3000,-



TENYX

Original Landsholdstrøje

En original "Landsholds" løbetøje til orienteringsløb. Er udstyret med stort "Danmark" på fronten, dansk flag og logoer fra landsholdssponsorerne. En lækker nylon tøj med 1/2-lynslås og store mesh paneler på ryggen.

Herre + dame

Pris kr. 350,-

www.loberen.dk

Estbjerg · Lyngby · Roskilde · Vejle · Aalborg · Århus



Teltrejsning 1978 contra 2009

 spar nord

BESTYRELSEN:

Formand:

Kjeld Arildsen, Vintergækvej 11, 9850 Hirtshals tlf. 40 42 07 24
E-mail: kjeld@arildsen.com

Næstformand og konstitueret ungdomskontakt:

Lene Bank Hansen, Jørgen H. Nielsensvej 8, 1., 9800 Hjørring tlf. 98 92 36 61
E-mail: lenebank@stofanet.dk

Kasserer:

Vivi Arildsen, Ths. Smeds Vej 7, 9800 Hjørring tlf. 98 92 66 79
E-mail: vivi@arildsen.dk

Klubbens bankkonto nr.: 9002 1400028989

Sekretær

Hanne Bak-Mikkelsen, Sct. Cathrinevej 20, 9800 Hjørring tlf. 98 92 45 53
E-mail: hanne@bak-mikkelsen.dk

Træningsudvalget:

Torben Breindahl, Blokvej 20, lejl.50, 9800 Hjørring tlf. 96 25 82 06
E-mail: breindahl@gmail.com

Kortudvalgsformand:

Finn Mengel-Jørgensen, Bomlærkevej 4, 9800 Hjørring tlf. 98 92 94 30
E-mail: fmengel@smutten.dk eller
fmengel@stofanet.dk

Skovudvalget:

Mogens Christensen, Firkløvervej 4, 9800 Hjørring tlf. 98 91 10 40
E-mail: dor4@ofir.dk

Materiel og TILMELDING TIL LØB:

Peter Arildsen, Ths. Smeds Vej 7, 9800 Hjørring tlf. 98 92 66 79
E-mail: peter@arildsen.dk

PR

Ann Bang, Lykkenshedevej 40, 9830 Taars tlf. 98 96 23 99
E-mail: ajbang@mail.dk

Indlæg til "VENDEPOSTEN": gurlikaj@stofanet.dk tlf. 98 97 13 85

"VENDEPOSTEN": Oplag 200. Tryk: PrintNord, Hjørring

Klublokaler: Højene Skole

Klubbens hjemmeside: <http://ok-vendelboerne.dk/>

Næste nr. af VENDEPOSTEN udkommer i

Marts 2010

Sidste frist for indlevering af stof til bladet er 21.3.2010.

<u>Kontingent.</u>	Junior (20 år og yngre)	250,00 kr. pr. år
	Senior (21 år og ældre)	400,00 kr. pr. år
	Familie (med samme adresse)	800,00 kr. pr. år
	Passive medlemmer	150,00 kr. pr. år.

opkræves pr. giro og betales forud senest 1.3. Kontingentrestance betyder tab af stemmeret ved generalforsamlingen. Passive medlemmer har ikke stemmeret ved generalforsamlingen og kan ikke deltage i klubbens løb og åbne arrangementer, men gerne i klubmøder, fester og lignende.

Efterårsstafet den 14. november i Fussingø ved Randers

For 1. gang deltog jeg i stafetten, som arrangeres af Mariagerfjord OK. En anderledes stafet, hvor alle 3 på holdet løber ud på samme tid på 3 forskellige kort. Jeg var på hold med Aage og Ellen. Vores bane var ca. 1,6 km, og når vi alle 3 var i mål, byttede vi kort, og det gentog sig 3 gange. – Vi sluttede på en 10. plads, og vi fik præmie (RITTER SPORT).

Det var en rigtig god og sjov måde at løbe stafet på, og jeg vil opfordre til, at der er mange flere, der melder sig næste år.

Kirsten T

Gymnastik

Så er Anni tilbage fra barsel og i fuld sving. "Same procedure as last year", hvor alle muskler bliver rørt – også mavemusklerne. Holdet er næsten det samme som de forrige år, men der er stadig – som Peter skrev i nyhedsbrevet – plads til flere medlemmer!

Anne



Klar til start i Efterårsstafetten

Kursus for voksne i orienteringsteknik d.6/2 2010 i St. Binderup.

Der er nu kommet et program for kursus i o-teknik. Der undervises på tre niveauer både med teori og praktiske øvelser i skoven. Der er således noget at komme efter både for begyndere og dem, der har løbet nogen tid. Det er også en rigtig god mulighed for at lære løbere fra andre klubber at kende. Programmet med tilmeldingsfrist kommer ud på mail og vil også komme på klubbens hjemmeside.

Bestyrelsen

Påskeløb, overnatning. Tilbud til ungdomsløberne.

Som jeg skrev i sidste nummer af Vendeposten, har vi reserveret nogle værelser på Givskud Vandrehjem. Jeg har nu fået et tilbud på 2 overnatninger fra torsdag til lørdag, 2 gange middag og 2 gange morgenbuffet med madpakkesmøring + en entre til Dyreparken for 1020 kr pr. person, hvis der er to personer pr. værelse og 860 kr ved fire personer pr. værelse. Klubben har besluttet at ungdomsløberne kan få overnatning for halv pris!

Reservationen af værelser er allerede i fuld gang og de vil blive fordelt efter først til mølleprincippet.

Henvendelse skal ske til lenebank@stofanet.dk

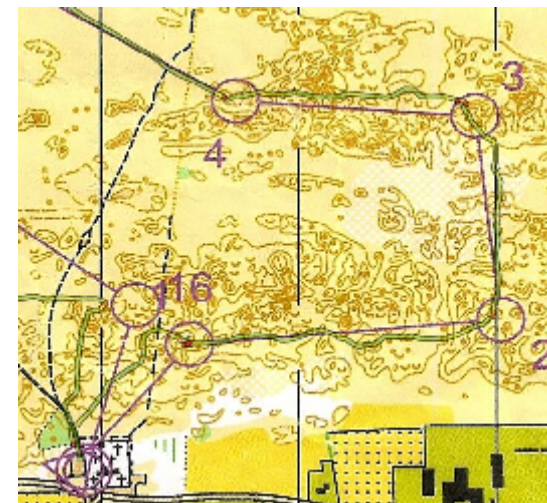
Lene Bank Hansen



Gruppe D—et vinderhold i Efterårsstafetten

Vision og strategi

I dag lavede Ivar Aagaard et spændende løb i Råbjerg. Det hele foregik ude i klitterne nord for Råbjerg Kirke og der var rig lejlighed til at tekniktræne med kompas og skridttælling. Imponerende så præcist, man rammer posten, når man er omhyggelig med kompaskursen. Og lige så imponerende, som man kan tumle rundt, hvis man sjusker med kompasset. Udmærket initiativ af Ivar.



Man kan godt mærke, at vi er kommet ind i vinterhalvåret. De lave områder i Råbjerg var meget våde, så der skulle løbes til for at genvinde varmen efter en tur i moserne. Vinterens træningsløb har bestemt sin egen charme. Og der kommer flere af dem endnu.

Igen i år vandt vi tredje division i divisionsturneringen. Vi er stærke på de fleste baner, men vi må også erkende, at vi har svært ved at bryde igennem til 2. division. Vi har stærke dame- og herreløbere på de baner, hvor der er flest point at hente, men vi har brug for flere for at gøre os gældende. Så opfordringen er klar. Hold formen og teknikken ved lige i vintermånederne. Benyt klubbens tilbud om træning, mentorer m.m., så du bliver klar til forårets konkurrencer og matcher.

For præcis to år siden (den 22. november 2007) vedtog vi på et medlemsmøde en vision, nogle målsætninger og nogle vejvalg for at udvikle klubben frem mod 2010. På generalforsamlingen den 20. januar 2010 er det tid at gøre status på vores visioner og vejvalg. Skal vejvalgene tilpasses, skal målene justeres? Det vil være helt naturligt, at vi fremover tager afsæt i DOF's vision og strategi for 2015. Visionen lyder:

”Orientering er en alment kendt idræt, der dyrkes på forskellige måder og niveauer”

Strategien giver visionen liv og hovedstrategien er

”-at idrætten bliver lettere at gå **TIL** og lettere at **Gå** til.”

Det skal være let at gå TIL for klubberne, let at GÅ til for børn og unge, let at gå TIL for løbsarrangører, let at GÅ TIL for talenter og elite, let at gå TIL vores idrætsanlæg (kortene og posterne)

Det hele handler om tilgængelighed. Vi skal vedvarende fokusere på tilgængelighed, så vores sport bliver attraktiv for flere mennesker. Der skal være plads til familien, den adventureorienterede, elitesportsmanden og for motionisten. Og det skal være nemt at komme med – det skal være let at GÅ TIL.

Vi kommer måske til at gøre op med gamle vaner og gamle rutiner. Et af de første initiativer fra DOF er ”Find vej i” som er det nye navn for poster i skoven. Det nytænkende her er bl.a. at kortene ikke nødvendigvis behøver at være i flotteste kvalitet og vi behøver vel heller ikke at tjene penge på kortsalget. Kortene skal kunne trækkes ned fra internettet og udskrives i den kvalitet, som hjemmeprintereren nu engang kan levere. Så det er let at gå TIL, så flere får første kontakt med vores sport uden for meget besvær.

Det bliver spændende at komme i gang med at realisere DOF’s strategi i den nordlige del af landet.

Kjeld Arildsen

Juleløb d. 13/12 i Tornby.

Klubbens traditionelle juleløb finder som sædvanlig sted i Tornby Klitplantage med start ved Naturalrummet. Der kommer en mail om tilmelding til selve løbet. Hvis du ikke løber orienteringsløb, er der mulighed for at gå en god tur i skoven
Efter løbet serveres der kakao og boller. **Kom og vær med** til denne hyggelige formiddag, hvor der er lejlighed til at snakke sammen og ønske hinanden glædelig jul.

Bestyrelsen

Nytårsløb i Tolne d. 31/12.

Efter alle gode julefrokoster og -middage er det dejligt med en tur i skoven. Det er der lejlighed til d. 31/12 i Tolne. Der kommer en mail med oplysning om tid og sted og med mulighed for tilmelding.
Efter løbet er der en servering, som Mogens står for!
Igen en god lejlighed til at tale med klubbens andre medlemmer, så kom endelig.

Bestyrelsen

Ellen Thomsen	Bane 4	30	1:04:55
Vivi Arildsen	Bane 4	22	59:37
Peter Arildsen	Bane 4	23	59:46

NJM-klub Dag i Rold Brændeskov og Mosskov den 8. november 2009

Åse Møl	Bane 1	19	1:02:11
Allan Reiche	Bane 1	11	1:06:54
Henning Bak-Mikkelsen	Bane 1	18	1:18:43
Kjeld Arildsen	Bane 1	15	1:17:42
Jens B. Christensen	Bane 1	22	1:18:33
Ivar Aagaard-Hansen	Bane 2	25	1:13:22
Poul Henning Pedersen	Bane 3	2	39:45
Ole F. Thomsen	Bane 3	13	53:01
Jan Petersen	Bane 3	21	1:00:58
Hans-Jacok Sørensen	Bane 4	6	46:57
Vivi Arildsen	Bane 4	8	47:28
Svend Brøns Petersen	Bane 4	12	52:05
Aage Thomsen	Bane 4	13	53:09
Peter Arildsen	Bane 4	14	53:41
Pia Sørensen	Bane 4	15	53:45
Ellen Thomsen	Bane 4	16	58:33
Kirsten Thomsen	Bane 4	17	58:42
Dennis R. Andersen	Bane 5	2	1:11:34
Nanna Christensen	Bane 6	4	1:05:22
Mette Reiche Sørensen	Bane 6	5	1:09:38
Dorthe Christensen	Bane 8	4	54:17

Jættemilen i Hareskovene den 8. november 2009

Finn Hørup Nielsen	H60	6	1:33:15
--------------------	-----	---	---------

Efterårsstafet den 14. november 2009 i Fussingø

Hold 1 gruppe B			
1 Sven Ove Timm	nr. 13		1:07:39
2 Finn Hørup Nielsen			
3 Ole F. Thomsen			
Hold 1 gruppe C			
Ellen Thomsen	nr. 10		1:29:09
Kirsten Thomsen			
Aage Thomsen			
Hold 2 gruppe C			
Peter Arildsen	nr. 6		1:10:16
Vivi Arildsen			
Svend Brøns Petersen			
Hold 1 gruppe D			
Mogens Christensen	nr. 1		1:01:46
Nanna Christensen			
Anna Marie Søborg			

Generalforsamling.

Klubbens medlemmer indbydes til ordinær generalforsamling
onsdag den 20. januar 2010 kl. 19.30 i klublokalerne, Højene skole.

Dagsorden iflg. vedtægterne:

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år.
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for det forløbne år til godkendelse.
4. Fastsættelse af kontingent.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg af bestyrelse samt valg af formand i de år, hvor denne er på valg.
7. Valg af 2 suppleanter.
8. Valg af 2 revisorer og 2 suppleanter hertil.
9. Eventuelt.

Forslag, der ønskes forelagt generalforsamlingen til vedtagelse, skal skriftligt være
bestyrelsen i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen afholdes.

Stemmeret på generalforsamlingen har alle medlemmer over 12 år, som betaler aktiv kontingent, og som ikke er i kontingentrestance.
Stemmeret kan kun udøves ved personligt fremmøde.

Ved generalforsamlingen er følgende på valg:

Lene Bank Hansen	
Finn Mengel-Jørgensen	modtager ikke genvalg
Ann Bang	modtager ikke genvalg.
Torben Breindal	modtager ikke genvalg.

Med venlig hilsen

Kjeld Arildsen

KLUBSTAFETTEN

Jeg siger tak til Jens Buhl, som gav mig stafetten for nogle måneder siden. Han gav mig den fordi jeg er en af de unge i klubben.

Jeg hedder Morten Larsen og er næsten 11 år. Jeg har været med i klubben i 3 år.

I starten løb jeg med far som skygge, men nu klarer jeg mig uden. Desværre farer jeg nogle gange vild. Så siger jeg 'hov' og min hjerne begynder at tænke på en masse ting, f.eks: er der nogle poster her, hvor er jeg på kortet, går jeg den rigtige eller den forkerte vej. Jeg har altid kompas med og nogle gange hjælper det. Men ellers bliver jeg reddet af min mobiltelefon eller hvis jeg møder en anden løber ude i skoven.

Jeg synes det er rigtig sjovt at finde posterne og klippe dem. Det er ligesom man vinder hver gang man finder en post ☺

Jeg kunne godt tænke mig, at der er flere poster uden at banen er længere. Så farer man ikke vildt så let. Jeg synes også at der skal være nemmere kort. Der skal ikke være så mange detaljer derpå.

Orientering er en god sport fordi man både får motion og skal tænke, og så får man en tur i skoven. O-løb er også en god sport fordi hele familien kan være med. Så er man mere sikker på at komme af sted og det er hyggeligt når alle er færdige.



		Nr			point
Mathias Bak-Mikkelsen	Bane 7A	4	H-14B	29:20	3
Christian Larsen	Bane 7A	6	H21-C	38:39	3
Jørgen Bang	Bane 7A	7	Bane4A	39:16	
Kirsten Søborg	Bane 7B	1	D21-C	22:45	3
Charlotte S. Sørensen	Bane 7B	3	D21-C	30:56	
Louise H. Jensen	Bane 7B	4	D-14B	32:01	3
Jeanne Holst Bang	Bane 8	8	Beg	29:10	3
Sisse Holst Bang	Bane 8	8	Beg	29:10	3
Emilie Arildsen	Bane 8	10	D-12B	29:36	3
Morten Høy Larsen	Bane 8	12	Beg	44:23	

B-løb i Vindum den 4. oktober 2009

Mogens Christensen	Bane 2 A	48	1:39:18
Jan Petersen	Bane 3 A	37	1:11:21
Ole F. Thomsen	Bane 4 A	4	47:02
Arildsen	Bane 4 A	23	1:08:40
Ellen Thomsen	Bane 4 B	19	1:01:22
Vivi Arildsen	Bane 4 B	20	1:04:03
Nanna Christensen	Bane 6	11	55:09

NJM_Dag I Blokhuis den 25. oktober 2009

Kjeld Arildsen	H21	8	1:51:57	
Peter Arildsen	H70	4	1:15:44	
Vivi Arildsen	D60	3	47:47	
Hanne Bak-Mikkelsen	D45	6	1:22:21	
Henning Bak-Mikkelsen	H50	1	57:49	Nordjysk Mester
Jens B Christensen	H40	3	1:44:01	
Mogens Christensen	H50	10	1:25:54	
Nanna Christensen	FRI2	6	58:22	
Åse Møl	D21	2	1:48:06	
Finn Hørup Nielsen	H60	2	48:51	Nordjysk Mester
Lisbet Nielsen	D60	10	1:13:20	
Poul Henning Pedersen	H60	4	53:29	
Jan Petersen	H60	6	1:12:38	
Qvistgaard,Kenneth	Fri2	2	1:22:26	
KristianQvistgaard	H21	11	1:59:24	
Allan Reiche,	H21	7	1:44:36	
Mette Reiche Sørensen	FRI2	8	1:12:24	
Ellen Thomsen	D60	6	59:06	
Kirsten Thomsen	D60	7	1:06:54	
Ole F.Thomsen	H65	3	58:48	
Aage Thomsen	H65	4	1:02:43	
IvarAagaard	H40	4	2:02:43	

Løvfaldsløb I Silkeborg Sønderskov den 1. November 2009

Kjeld Arildsen	Bane 1	10	1:29:11
Jan Petersen	Bane 2	26	1:26:55
Ole F. Thomsen	Bane 3	15	1:08:02

Resultatbørsen

B-løb i Uhremyrhøj/Myrhøj den 20. september 2009

Allan Reiche	Bane 1	nr. 19	1:10:35
Jens B Christensen	Bane 2A	nr. 45	1:19:34
Bent Skjoldborg	Bane 3A	nr. 26	58:47
Mette Reiche Sørensen	Bane 6	nr. 19	1:30:55

NJM-klubnat i Vesterriis den 23. september 2009

AllanReiche	Bane 1	nr. 12	1:09:02
-------------	--------	--------	---------

Op/Nedrykningsmatch i Blokhus den 27. september 2009

		nr			point
Allan Reiche	Bane 1	12	H21-	1:41:41	19
Kjeld Arildsen	Bane 1	16	H35-	1:53:56	14
Sven Ove Thimm	Bane 1	30	H35-	2:12:19	6
Frank Søndergaard	Bane 2A	8	H45-	1:11:39	21
Henning Bak-Mikkelsen	Bane 2A	15	H50-	1:26:45	16
Bo Thorngren Ibsen	Bane 2A	19	H40-	1:28:05	12
Erik Pedersen	Bane 2A	25	H50-	1:29:48	8
Åse Møl	Bane 2B	12	D35-	1:59:27	14
Poul Henning Pedersen	Bane 3A	6	H60-	1:08:51	14
Bent Skjoldborg	Bane 3A	14	H60-	1:20:48	8
Jacob Madsen	Bane 3A	16	H55-	1:26:46	4
Hans Ingeman Petersen	Bane 3A	19	H60-	1:33:02	
Jan Petersen	Bane 3A	24	H60-	1:55:58	
Hanne Bak-Mikkelsen	Bane 3B	19	D45-	1:36:32	12
Marianne Kofoed Ibsen	Bane 3B	22	D45-	1:48:56	8
Anna Marie Søborg	Bane 3B	25	D40-	2:21:06	5
Ole F. Thomsen	Bane 4A	2	H65-	47:33	12
Svend Brøns Petersen	Bane 4A	9	H65-	1:03:24	7
Aage Thomsen	Bane 4A	12	H65-	1:05:57	
Peter Arildsen	Bane 4A	13	H65-	1:06:10	
Finn Mengel-Jørgensen	Bane 4A	14	H65-	1:08:38	
Erik Fuglsang-Damgård	Bane 4A	20	H65-	1:15:02	
Vivi Arildsen	Bane 4B	10	D50-	1:05:54	9
Ellen Thomsen	Bane 4B	17	D50-	1:18:43	5
Kirsten Thomsen	Bane 4B	20	D50-	1:36:46	
Dennis R. Andersen	Bane 5	4	H21-B	48:47	3
Jens B Christensen	Bane 5	6	H35-B	51:03	3
Kåre Amtoft Nissen	Bane 5	7	H-20B	51:11	
Lucas Szkobel	Bane 5	9	H-20B	58:11	
Hans-Jakob Sørensen	Bane 5	15	H35-B	1:03:11	
Rune Willum Larsen	Bane 5	17	H-20B	1:05:12	
Hans Hartmund	Bane 5	22	H35-B	1:29:43	
Pia Sørensen	Bane 6	2	D21-B	54:53	3
Lisbet Nielsen	Bane 6	6	D35-B	1:05:38	3
Nanna Christensen	Bane 6	13	D-20B	1:13:47	
Anne Mengel-Jørgensen	Bane 6	14	D35-B	1:13:57	
Mette Reiche Sørensen	Bane 6	18	D21-B	1:22:40	

Jeg synes det er bedst at løbe om eftermiddagen. Så skal man ikke skynde sig med aftensmaden.

Jeg syntes også at der skal komme flere i klubben. Især børn, fordi at der er ikke så mange. Jeg tror der ville komme flere hvis vi allerede var mange og der var nogle flere at snakke med. Jeg kunne også godt tænke mig at vi tog i biografen en gang i mellem. Eller måske tage på en weekendtur for de unge. En gang imellem skulle der også være træning med en anden slags udfordringer – f.eks. en bane, der skal gennemføres på under 10 minutter.

Jeg vil gerne give stafetten videre til Peter Arildsen. Han ved rigtig meget om orientering og han spørger mig altid om hvordan det er gået.

Venlig hilsen

Morten



Fra Jættemilen 2009

O-Kalender 2009/2010

Dato	Kl.	Arrangement	Sted /afmærkning mødested	Arrangør	Banelægger / tilmelding
------	-----	-------------	---------------------------	----------	-------------------------

December 2009

To. 03.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	OK Vendelboerne	
Sø. 06.	09,30	Klubløb	Sæbygaard Skov	OK Vendelboerne	Finn Hørup Nielsen
Afm. ved afkørsel "Sæbygård Skov" fra vej nr.180 ved Sæby.					
To. 10.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	OK Vendelboerne	
Sø. 13.	09,30	Juleløb	Tornby Klitpl.	OK Vendelboerne	Erik Fuglsang-Damgård
Afm.Vej på 55 ved Russerbakkevej, ca 1 km nord for Tornby By					
To. 31.	09,30	Nytårsløb	Tolne Skov, afm.	OK Vendelboerne	Mogens Christensen
					og Peter Arildsen
			vej 35, ca. 6 km øst for Sindal		

Januar 2010

Sø. 03.	11,00	C-løb	Hobro Østerskov	Mariager Fjord OK	Senest 30. dec. 09
To. 07.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	OK-Vendelboerne	
Sø. 10.	09,30	Klubløb	Katsig Bakker	OK Vendelboerne	
Sø. 10.	10,00	C-løb	Dejbjerg Plantage	Vinterlangdistance	Senest 6. jan.
To. 14.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	OK Vendelboerne	
Sø. 17.	10,00	C-løb	Myremalm Plantage	Vinterlangdistance	Senest 13. jan.
On. 20.	19,30	General-Forsamling	Klublokalerne	OK Vendelboerne	
Mød op og gør din indflydelse gældende					
To. 21.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	OK Vendelboerne	
Sø. 24.	09,30	Klubløb	Bøgsted	OK-Vendelboerne	
To. 28.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	OK Vendelboerne	
Sø. 31.	10,00	C-løb	Rold Skov	Vinterlangdistance	Senest 27. jan.

Februar 2010

To. 04.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	OK Vendelboerne	
Fre. 05.	?	klub-nat	Ålbæk	OK-Vendelboerne	
Lø. 06.	09,30	Voksenkursus i O-teknik		DOF/ St. Binderup	senest 31. jan.
Sø. 07.	09,30	Klubløb	Tversted	OK-Vendelboerne	
To. 11.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	OK-Vendelboerne	
Sø. 07,	10,00	C-løb	?	Vinterlangdistance	Senest 3. febr.
To. 18.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	OK Vendelboerne	
Sø. 21,	09,30	Klubløb	Klosteskoven	OK-Vendelboerne	
Sø. 21.	10,00	C-løb	Nørre Linå	Vinterlangdistance	Senest 17. febr.

Marts 2010

Ti. 02.	19,30	Klubaften	Klublokalerne	OK Vendelboerne	
Læs nærmere i VENDEPOSTEN					
To. 04.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	OK Vendelboerne	
Lø. 06.	13,00	Klubløb	Uggerby vest	OK Vendelboerne	
To. 11.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	OK Vendelboerne	
Fre. 12.	09,00	fortræning	Tversted	OK-Vendelboerne	
Lø. 13.	12,00	C-løb	Kirkemilen	OK-Vendelboerne	
Sø. 14.	08,30	C-løb	Ålbæk Plantage	OK-Vendelboerne	
To. 18.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	OK Vendelboerne	
Sø. 21.	10,00	B-løb	Libes Plantage	Skive AMOK	Senest 12. marts
To. 25.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskole	OK Vendelboerne	

Træningsløb i Nordkredsen finder du via dette link:

<http://www.aalborgorienteringsklub.dk/asp/loeb/loeb.asp>

Starttider ved Vendelboernes Klubløb

Lørdage: kl. 13.00-13.30 søndage: kl. 09.30-10.00, torsdage: kl. 18.00-18.30

Oplysning om startsted, samt om du ønsker kørsel eller eventuelt kan tage passagerer med og hvor mange ring til Peter Arildsen tlf. 9892 6679.

Inden du kører til naboklubbens løb, er det klogt, at kontakte nedenævnte klubkontakt:

Aalborg OK: Claus Samsøe tlf.: 96 30 30 76 e-post: samsøe.udholm@12move.dk

Det koster normalt 20.00 kr. at deltage i disse løb ■

Tilmelding til åbne løb sker **via O-service** eller til: Peter Arildsen

tlf.: 98 92 66 79 eller på E-post til: peter@arildsen.dk senest kl. 18.00, på sidste tilmeldingsdag, - **men meget gerne meget tidligere.**

Samtidig bedes du meddele, om du ønsker kørsel eller eventuelt kan tage passagerer med og hvor mange.

Alle er velkomne til at deltage i åbne løb, også begyndere. Der er altid en bane, der passer til dit niveau og din alder.

Obs!

Husk du er lige så velkommen til at deltage i naboklubbernes klubløb, som i vores egne, så tag imod disse tilbud.

Medlemsnyt

Adresseændring

Bodil Thea Mogensen Folstedvej 44, V. Tversted 9881 Bindslev tlf.: 9893 1336
Kirsten og Aage Thomsen Decembervej 5, Nørlev 9800 Hjørring tlf.:4042 6530 /
2372 7828
Thomas Ibsen Nybrovej 304, 1. N-18,2800 Kgs. Lyngby tlf.: 2856 6006