

# VENDEPOSTEN

MEDELSHÆFTE FOR ORIENTERINGSKLUBBEN VENDELBOERNE

NR. 2 Maj 2011 37. ÅRGANG

## Skal Junior i skoven?



### Supernova Glide

En let og komfortabel junior-løbesko med god støddæmning. Supernova Glide er en helt neutral løbesko uden kile.

Junior

Pris kr. 500,-



**SILVA**

### Type 2 Explorer

Det bedste traditionelle kompas. Drejeligt kompasshus gør det let at tage en kompasskurs. Bred, hurtig og meget stabil kompasnål. Bagkanten er afrundet så kompasset ligger godt i hånden.

Pris kr. 180,-



### Speedcross 2

Super let træningssko. Skoen har en relativt tæt, men åndbar og slidstærk overdel, der kan tåle lidt tæsk, samtidig med at den holder fødderne tørre på trods af mudrede stier. Profileret sål der giver et godt greb i skovbunden. Lækker støddæmning i hele sålens længde, der også gør skoen velegnet til løb på fastere stier.

Herre + dame

Pris kr. 900,-

[www.loberen.dk](http://www.loberen.dk)

Estbjerg · Lyngby · Roskilde · Vejle · Aalborg · Århus



Ellen Thomsen

”O” Meeting i Portugal, marts 2011

 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:

Ellen Thomsen, Majsvangenget 1, Bjergby, 9800 Hjørring tlf. 98 97 13 45/  
E-mail: ellen@b-menneske.dk 21 29 60 87

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

Ase Møl, Brøndbakvej 41, 9740 Jerslev tlf. 50 88 02 65/  
E-mail: aasemoel@gmail.com 98 83 19 89

### Kortudvalgsformand:

Jan Petersen, Møllegårdsvej 2, 9850 Hirtshals tlf. 98 94 99 07/  
E-mail: jan9850@gmail.com 26 83 79 07

### 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

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

"VENDEPOSTEN": Oplag 150 Tryk: PrintNord, Vrå

Klublokaler: Højene Skole

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

Næste nr. af VENDEPOSTEN udkommer i

September 2011

Sidste frist for indlevering af stof til bladet er 28.8.2011

<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.

Jeg havde vokset lidt for trægt, næste gang må det gøres bedre. Lige ud gik det dog med samme fart som de fleste, men nedad var det for langsomt. Det var dog en fordel opad, hvor jeg overhalede stribevis af løbere. Man skal ikke tro at ruten er helt flad. Der er nedfarter og stigninger undervejs. Specielt er der ca 20 km før mål serie lange og stejle stigninger. Her kæmpede mange med fiskeben og bagglid, mens jeg ubesværet løb opover, men nedover kom de så piskende igen.

Det var absolut en oplevelse, der godt kan gentages. Ellers kunne man jo også vælge Öppet Spår, hvor det en uge før selve løbet (søndag og mandag) er muligt at løbe ruten igennem uden den store trængsel. Jeg vil absolut anbefale inkarnerede langrendsløbere at prøve at deltage, men sørg for at træne meget først, så bliver det en større fornøjelse.



Der var fine forplejningssteder på ruten. Man fik udelukkende væske og tørt brød. Maven kan nok heller ikke tåle mere fast føde under anstrengelserne. Til at begynde med drak jeg den legendariske blåbærssuppe, men efterhånden som jeg blev mere tørstig, blev den for hård ved maven, så jeg gik over til lunken sportsdrik. Et enkelt sted kunne jeg også få kaffe. Der var mange tilskuere langs ruten, herunder også grupper af supportere for klubber med mange deltagere. De havde ofte deres egne væskeposter som supplement.

Vel fremme ved målet efter ni timer og fyrrer minutter, heraf den omtalte en times kø efter starten, viste den effektive logistik for løbet sig atter. Jeg kunne selvfølgelig ikke få min ene ski af. Der kom straks en official og hældte en kop varm vand nedover bindingen. Det hjalp. Man går så hen og afleverer skiene til opbevaring, tager en shuttlebus ud til en stor idrætshal, hvor man genfinder sin sportstaske og får et varmt bad. Dernæst går det hen til en nabo-hal, hvor et solidt aftensmåltid indtages og diplom udleveres. Så er det shuttlebus tilbage til målet og udlevering af ski igen. Man må så selv finde Skiforbundets bus, og under turen tilbage til Danmark er det ekstra dejligt, at man kan hvile de ømme ben ved at ligge helt vandret og udstrakt i sovebussen. Århus nås ved middagstid mandag.



### **Klubturen d 3-4-5 juni 2011**

Det er stadig muligt at komme med på klubturen til Silkeborgområdet, hvor vi har lejet spejderhytten Ryekol. Orienteringsklubben i Silkeborg arrangerer O-teknik fredag og lørdag, og søndag er der divisionsmatch. Se nærmere om turen på hjemmesiden og i tidligere udsendte mails. På nuværende tidspunkt er der 24 tilmeldte. Bestyrelsen har besluttet at tilbyde Aalborg OK ca. 20 pladser på turen. Det kan måske blive en genoplivning af gamle dages klubmatcher mod Aalborg.

Tilmelding skal ske til [lenebank@stofanet.dk](mailto:lenebank@stofanet.dk)

Når vi kommer tættere på turen, vil vi udsende mere detaljerede oplysninger om adresse, O-teknik osv.

### **Bestyrelsen**

### **Sct. Hansløb torsdag d. 16. juni 2011 i Aalbæk.**

Forårets sidste klubløb er i Aalbæk d.16. juni 2011 og bestyrelsen foreslår, at vi efter løbet samles på en grillplads i skoven og hygger os. Vi sørger for pølser og noget koldt at drikke, så man skal bare selv have glas og evt kaffe med og måske noget at sidde på.

### **Bestyrelsen**

**Husk iøvrigt de åbne løb, der er rundt i landet: Vestjysk 2-dages, Vikingedysten, Skawdysten og andre løb, læs om aktiviteterne i O-kalenderen**

### **Gode resultater fra påskeløbet 2011:**

<b>Emil Sørensen</b>	<b>H-beg.</b>	<b>Nr. 5</b>
<b>Mette Reiche</b>	<b>D21-B</b>	<b>Nr. 4</b>
<b>Finn Hørup</b>	<b>H65-A</b>	<b>Nr. 4</b>
<b>Ole F. Thomsen</b>	<b>H70-A</b>	<b>Nr. 3</b>

## DM-guld og bronze i sprint:

Vivi Arildsen og Ole F. Thomsen hentede Vendelboernes første DM-medaljer i år med en førsteplads til Vivi, og en tredjeplads til Ole ved DM-sprint lørdag i gågader og baggårde i Silkeborg.

Både sprinten og søndagens ultralang i Bidstrup ved Hadsten var virkelig flotte arrangementer, med fine stævnepladser og forårsvejr af bedste skuffe. Finn Hørup noterede sig for søndagens bedste resultat, med en fjerdeplads i H65, Vivi havde ellers en suveræn 1. plads med et forspring på 14,57 minutter, **men** manglede desværre en post, som højest ville have taget 5 minutter.



Fredag eftermiddag kl 17 gik det løs fra Århus. Bussen kørte via Fyn og Sjælland med opsamling. Det var en ægte sovebus, hvor man kunne ligge helt udstrakt. Om morgenen ankom vi så til Malung, hvor vi blev indkvarteret på en skole (egen sovepose på eget liggeunderlag), fik morgenmad, kørte videre til startstedet i Sälen, hvor vi fik udleveret startnummer (15932 for mit vedkommende) og pose med instruktioner og forskellige praktiske genstande, herunder en tidtagningsschip med bånd til at sætte omkring ankelen. Så gik det tilbage til Malung, hvor eftermiddagen stod på skismøring og afslapning. Efter en udmærket aftensmad på skolen gik vi tidligt til ro. Vi skulle op kl 03,00!

Næste morgen kørte bussen kl 04,15. Der blev åbnet for adgang til startboksene kl 05,30. Her kom så igen en positiv overraskelse. Jeg havde frygtet trængselen om morgenen og ventetiden frem til starten. Det var minus 13 grader. Der er seedning, og som ny og uprøvet i den sammenhæng var det selvfølgelig startboks nr 10, den bageste. Inden for den enkelte startboks er det først til mølle, og jeg var ret tidlig. Man går simpelthen ind og anbringer skiene på en udsøgt plads, hvorefter man kan sætte sig hen og varme sig i bussen igen. Man skal også lige smide en sportstaske med skiftetøj, håndklæde og påklisteret startnummer op på en lastbil, så det kan blive kørt til Mora. Man går så ind i startboksen igen ca 20 min før start. Herefter er der fælles opvarmning. Nogle flotte gymnastikpiger står på platforme og kommanderer med folk. Det er som Grundlovsløbet gange ti. Et fantastisk syn med 16.000 mennesker der hopper og danser. Fem minutter før start tager man så overtræksjakken af, lægger den i en plastsæk med startnummer og smider ud til siden, så den kan blive samlet op og kørt til Mora. Først et par minutter før start tager man skiene på.

Starten går præcis kl 8, og efter kun fem minutter var jeg fremme ved startlinien. Længere fremme kom så køen. Den smalle passage med stigningen på 200 højdemeter gav stor kø og trængsel. Det var med at holde godt fast i ski og stave. Det var fiskeben med 10 cm mellem hvert par ski. Der var boder på vej op, hvor de stod med friske stave. De havde mange kunder.

Efter en time var jeg oppe. Da var jeg kun kommet tre km fra start, men så gik det også friskt indover. Vi havde dejligt vejr. Temperaturen var steget til nogle få frostgrader, solskin, let medvind, og et smukt landskab med spredt bevoksning. Mod slutningen var det så mere sammenhængende skov. Der var en god stemning og jeg nød faktisk turen det meste af vejen. Kun på de sidste 10 km begyndte jeg at længes efter et varmt bad. Jeg havde også fået lidt krampe i benene.

februar måned, med stævnecenter i byen Leira, lidt nordvest i landet. Skriv trykt **"Portugal O-meeting"** eller slet og ret **"POM"** på Google, og du er nærmest på vej til Portugal. Og er du klikket ind på stævnets hjemmeside kan du også nemt se, at Ellen Thomsen på bedste vis forsvarede Vendelboernes farver ved at klippe alle poster, og dermed scorede en flot 8. plads.

Tak for hyggeligt, varmt og tillidsfuldt selskab, og opfordringen til at være gæsteskrubent i Vendeposten.

Helge Søgaard  
(Mariager Fjord OK)

## Vasaløbet 2011 Sven Ove Thimm

I FÄDERS SPÅR FÖR FRAMTIDS SEGRAR stod der over målet i Mora, da jeg passerede det den 6. marts kl 17,40 efter 90 km på ski. Dog havde jeg mere håndgribelige behov end at filosofere over et stykke tekst, nemlig at få skiene af, et varmt bad og noget at spise.

Vasaløbet, eller Vasaloppet, som det jo hedder derovre, har altid ligget og simret lidt i baghovedet under min livslange "karriere" som skiløber med speciel interesse i langrend. Jeg har dog altid været lidt afskrækket af de mange deltagere med dertil hørende trængsel i sporet og logistik med transport og indkvartering. Skiløb i det norske højfjeld har altid været prioriteret højere.

Imidlertid ville en ung, sporty kollega gerne til Vasaløbet, og han spurgte, om jeg ikke kunne tænke mig at tage med. "Så skidt da", jeg synes ikke så godt, at jeg kunne undslå mig. Det var sidste år. Man skal være i god tid. Melder man sig senere end september, skal man ikke regne med at få plads blandt de 16.000 deltagere.

Man skal være medlem af et skiforbund under FIS for at deltage. Som dansker er det Dansk Skiforbund, så det betød indmeldelse i Aalborg Skiklub. Det var så en positiv oplevelse at logistikken overhovedet ikke var noget problem. Dansk Skiforbund har tildelt en kvote til Vasaløbet og arrangerer en færdig pakketur, som man bare kan melde sig til. Det eneste man skal gøre at et stå på bussen i Århus, og så løbe selve løbet selv.

## Flere medaljer til Vendelboerne!

Ved DM-nat, som afvikledes natten til søndag den 17. april i Gurrevang og Krogenberg Hegn ved Helsingør vandt Finn Hørup sølvmedalje i klassen H65 i tiden 47,29 min. Guldmedaljen blev vundet af Arne Grøndal, Søllerød OK i tiden 45,21 min., mens bronzemedaljen blev vundet af Leif B. Nielsen, Herning OK i tiden 49,29 min. Ruten var 5,3 km med 19 poster. Bag arrangementet stod Helsingør Ski- og Orienteringsklub.

## Gymnastik vinteren 2010/2011

Nu er det næsten sommer, og der skal løbes orienteringsløb, men desværre holder gymnastikken ferie. Vi har haft en god gymnastiksæson med godt fremmøde, hvor Anni er tilbage i samme form som før Eskild blev født. Eva ser vi stadig – det er hyggeligt, hun trækker gennemsnitsalderen ned. Det er jo stort set de "gamle", der er på banen. Heldigvis er Dorte og Charlotte kommet til. Det er dejligt at se nye ansigter. Anni er kommet med nye tiltag, - vi danser, så nu kan vi næsten klare at gå i kæde uden fejl.



## O-løb ("O" Meeting) i Portugal 2011.

Efter mange gode beretninger fra o-venner besluttede vi i efteråret 2010, at vi ville prøve kræfter med O-løb i Portugal, og da vores datter, Susanne, og hendes mand, Jens, hørte om det, erklærede de, at de gerne ville gøre os selskab. Alle formaliteter blev klaret over vinteren, og den 2. marts satte vi med fly kurs sydpå.

Fire af løbene var i området ved Portalegre, nær den spanske grænse, og to af løbene blev afviklet nord for Evora. Vi havde fravalgt natløbene idet vi regnede med, at vi med 6 løb indenfor 10 dage fik løbet rigeligt.

Vi landede i Lisabon, hvor vi i lufthavnen fik udleveret den lejede bil, og takket være "Garmin" fandt vi uden besvær frem til hotellet i Elvas. Det blev mere problematisk, da vi dagen efter skulle finde frem til stævnecenteret, men med held og en sjette sans fandt vi frem til centret, der var etableret i et gammelt slot i en lille "hvid" by. Vi nåede ud til et af forløbene, hvor vi traf folk fra Mariager.

Det er svært at beskrive terrænet, men det bestod af kæmpe store indhegnede arealer med bløde bakker, hvor man med løs hånd havde strøet et utal af store og små sten, og mange steder stak fjeldet frem og dannede klippeformationer. Bevoksningen bestod af spredte træer – vist nok "kork eg" og oliven, og enkelte steder tæt krat. Der var også vandløb og våde områder.

På første dagen startede vi i og omkring et fornemt stutteri, hvor vi blev bedt om at være stille for ikke at forstyrre de firbenede af ædelt blod.

Alle dagene blev vi budt på vanskelig og spændende orienteringsoplevelser.

En af sidegevinsterne var, at vi fik lejlighed til at se store dele af verdenseliten idet et af løbene talte som rangliste løb. I den forbindelse kunne vi glæde os over at Maja Alm blev nr. 2 efter den regerende verdensmester.

Efter de fire første løb flyttede vi til Evora for at være tæt på de sidste to løb.

Under hele opholdet kørte vi en del rundt og bl.a. byerne Elvas og Evora var meget spændende byer. Evora kan historisk føres tilbage før romerne, hvor den var hovedstad for keltiske konger.

alle steder kan man løbe "lige-på", og hele tiden bliver man udfordret på orienteringen.

Portugiserne er glimrende løbsarrangører og kan man leve med en speaker der, uden at trække vejret undervejs, rabler en konstant ordstrøm på portugisisk af sig, så skal man ikke holde sig tilbage. Klimaet er mildt og solrigt i februar og marts måned, så selvom der kommer en enkelt byge, så minder det om dansk forårsvejr, når det er bedst.

Og så er det billigt at spise og bo i Portugal. Faktisk kræver det mere end en almindelig god vendelbo'sk appetit og tørst at klemme restaurantregningen op over 10-15 euro pr. snude. Rødvinen er fremragende og det lokale øl – Sagres – løber ned, ganske af sig selv. Selv erfarne Nordjysk 2-dages arrangører kan lære nyt. Hver dag lokkede kiosken, der var befolket med trivelige portugisiske husmødre, med varme retter. Et af de helt store hit var kartoffel-suppe, en stor skudefuld varm pasta med et bjerg af kødsovs og en superfrisk appelsin, til den formidable pris af 5 euro. Under sådanne betingelser har den sammenklappede ikke gode vilkår.

Men, selv om mad og drikke er essentielt, så tager vi altså til Portugal for at løbe orientering på et tidspunkt, hvor den danske vinter fortsat holder fast i de danske stævnepladser. Hertil kommer udfordrende baner, lækre terræner og hyggeligt samvær med andre danskere på stævnepladsen. "*Halloj, er I her også i år*" eller "*har I set indbydelsen til næste år*" lyder det overalt. Det er næsten som at komme hjem!

Udover at finde poster blandt de tusindtallige korkege, byder arrangementerne også på natsprint-oplevelser, oftest i små hvide byer, der lever deres eget stille liv langt ude på landet. Den ene natsprint i år foregik i byen Portalegre, hvor den undrende lokalbefolkning var ivrige tilskuere til udfoldelserne i de snævre gader og gyder. Stævnepladsen var på byens torv, og med god gang i fortorvscafeerne, så forløb ventetiden, til alle var hjemme igen, meget nemt. Få dage senere løb vi igen natsprint, denne gang i landsbyen Gafanhoeira, der også var stævnecenter for Meeting International Arraiolos. Byen var ikke ret stor, så banen gik over lerede marker, langs småveje og en tur rundt om den lokale kirke. Alternativt, men sjovt nok. Undervejs blev vi akkompagneret af horder af lokale hunde og andre gadekryds, som gøede som gale fra baggårde og indelukker i den fredsommelige idyl.

Næste års udgave af orienteringsløb i Portugal finder sted i slutningen af

## POSTER I PORTUGISIEN

....eller, hvor langt man kan nå med ”fjedtet snak og slesk tale”...

Vi havde tilbragt en herlig uge i Portugal, med at løbe dels Portugal Orienteering Meeting og efterfølgende Meeting International Arraiolos, og jeg sad nu og hang over en kop kaffe og den bærbare i Lisboa lufthavn og ventede på vort fly hjem til Danmark.

Pludseligt satte min gode ven, Ole Thomsen, sig foran mig, og talte til mit bedre jeg, som tidligere medlem af OK Vendelboerne og fødselshjælper ved klubbens stiftelse i 1975. Dengang midt i halvfjerdserne var vi begge en hel del yngre og muligvis også lettere og hurtigere løbende end i dag. Efter lidt omsvøb og kredsen rundt kom det frem, at Ole's ærinde var en artikel til klubbladet, Vendeposten.

Efter den behørig affodring, på den godt 3 timers lange flyvetur hjem til Danmark, suppleret med indtagelsen af et par glas portugisisk rødvin fra Alentejano-området, hvor vi i øvrigt havde løbet i ugens løb, begyndte ordene til denne artikel at flyde ud af tastaturet.

Ole og Ellen, der havde følgeskab af deres datter, Susanne, og hendes mand, Jens, var debutanter i Portugal. Mit rejseselskab – Elizabeth, Rigmor og Arne, alle fra Mariager Fjord OK, havde været der 3-4 gange tidligere. Om det var rollen som debutant, eller om Ole havde læst en anden instruktion end vi andre, skal være usagt, men faktum var at Ole tilsyneladende mente, at det er en særlig portugisisk o-disciplin, at springe over poster. Første gang lod vi det passere under almindelige drillerier, men da han senere i ugens løb endnu engang bekendtgjorde, at han havde overset en post, tjaa - så begyndte vi at overveje om det skyldes tiltagende demens, som vi burde rapportere hjem til klubejer Arildsen i Hjørring.

For det er faktisk et skam at springe over poster i Portugal. Ikke fordi man således udgår af den samlede konkurrence, men fordi det at finde o-poster i Portugal ganske enkelt er en sublim oplevelse. Der er simpelthen tale om de lækreste terræner, der kommer fuldt på højde med enhver forestilling om O-Paradis. Især i den centrale og østlige del af Portugal, hvor Alentejano-provinsen ligger. Her er der endeløse områder med lækre kurver, en bund med lavt og letløbet græs, spredte korkege og teknisk udfordrende områder med klipper og sten, der stikker op over alt i det formidable terræn. Stort set

Vi sluttede af med et døgn i Lisabon, og fik lejlighed til at se en del af den ældre bydel.

Vel hjemme kunne vi se tilbage på nok en spændende oplevelse. Det kan være vanskeligt at få fat i alle informationerne omkring løbene. Navnlig de sidste to løb idet løbsledelsen havde flyttet stævnecentret til en anden ”hvid” by, og tillige havde flyttet natløbet. Det gav en del panik bl.a. hos nogle finner vi boede på hotel sammen med. Finsk og portugisisk går vist ikke særligt godt sammen!

Vi nyder at kombinere det aktive med det turistmæssige, og vi nød igen at være sammen med Susanne og Jens, og dele vore O-oplevelser med dem.

Til slut er der bare at sige ”prøv det”.

P.s. Forbundsformanden har vidst også et indlæg i bladet, men vær rar at tage det med et gran salt.

## Ole Thomsen



## O-kalender 2011

Dato: Arrangement: Arrangør: Sted: Banelægger/  
tilmelding:

### Maj 2011:

5.	Klubløb	Vendelboerne	Lilleheden	Poul Henning
12.	Klubløb	Vendelboerne	Bagterp	Gurli&Kaj
20.	NJM Lang	Vendelboerne	Uggerby	Hans I.&Ole
26.	Klubløb	Vendelboerne	Bjergene	Claus Foged
27.	Dk.Park Tour 1	Mariager Fjord	Hørby Skoleby	20.5.2011
27.	JWOC test sprint	Mariager Fjord	Hørby Skoleby	20.5.2011
28.	Dk.Park Tour 2	Horsens OK	Bygholm	20.5.2011
28.	JWOC test lang	Mariager Fjord	Rebild Bakker og Rold Vælderskov	20.5.2011
29.	JWOC testløb	Juniorgruppen	Gjern Bakker	

### Juni 2011:

2.	NJM stafet	Aalborg OK	Blokhush	26.5.2011
3.	O-camp	Silkeborg OK	Silkeb.Nordskov	
4.	O-camp	Silkeborg OK	Silkeb.Vesterskov	
5.	Gudenådyst + 3+4 div.match	Silkeborg OK	Silkeb.Sønderskov	27.5.11
9.	Klubløb	Vendelboerne	Bøgsted	Charlotte
9.	Dk.Park Tour 3	Herning OK	Herning City	8.6.2011
12.	Wild West	Midtj.Skovkarle	Husby Klitpl.	5.6.2011
16.	Klubløb gaard	Vendelboerne	Ålbæk	Ivar Aa-
24.	Dk.Park Tour 4	Vestjysk OK	Holstebro City	
25.	Kredsveteranmester	Nordkredsen	Vestre Plantage	
25.	Vestjysk 2-dages	Vestjysk O-klub	Vestre Plantage	
26.	Vestjysk 2-dages	Vestjysk O-klub	Ulfborg Plantage	
26.	Kredsveteranmester	Nordkredsen	Ulfborg Plantage	

### Juli 2011:

1.	Vikingedyst	OK H.T.F.	Tapsøre	24.6.2011
2.	Vikingedyst	OK H.T.F.	Pamhule+Stensbæk	24.6
3.	Vikingedyst	OK H.T.F.	Stensbæk Syd	24.6.2011
3.	Klubløb	Vendelboerne	Bunken	Mogens Chr.
9.	Skaw Dysten	Skagen og Skive	Højengran	30.6.2011
10.	Skaw Dysten	Skagen og Skive	Højengran	30.6.2011

### August 2011:

11.	Klubløb	Vendelboerne	Tolne	Ivar Aagaard
14.	1.div.match	Mariager Fjord	Fussingø	
18.	Klubløb	Vendelboerne	Uggerby Vest	Aage Thomsen
25.	Klubløb	Vendelboerne	Katsig Bakker	

### September 2011:

3.	Klubløb	Vendelboerne	Klosterskoven	E. Fuglsang
4.	2.div.match	OK Pan Århus	Fløjstrup	
7.	NJM Nat 1	Rold Skov OK		
10.	DM-stafet	OK West	Vrøgum Øst	
11.	DM-Lang,DM,WRE	OK Gorm	Gyttegård	
14.	NJM Nat 2	Mariager Fjord OK	Hanehøj	
18.	3.og 4.div.match	Aalborg OK	Bulbjerg	
21.	NJM Nat 3	Aalborg OK	Drastrup	
24.	Klubløb	Vendelboerne	Tversted Klitpl.	Jan?
25.	Div. op/ned 1/2	Nordvest OK	Tved	
28.	NOU Klub Nat	St.Binderup OK		

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. Torsdag: kl. 18.00-18.30.

Ændringer til disse tidspunkter/steder vil blive sendt pr. mail til klubbens medlemmer, - ligeledes vil klubbens hjemmeside, ok-vendelboerne.dk blive opdateret ved ændringer til o-kalenderen.

Oplysning om startsted kan ses i det ugentlige nyhedsbrev. Ønsker du kørsel eller eventuelt kan tage passagerer med og hvor mange, ring til Peter Arildsen tlf. 9892 6679.

Det koster normalt kr. 20.00 at deltage i naboklubbernes 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](mailto: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.