

# VENDEPOSTEN

MEDLEMSHÆFTE FOR ORIENTERINGSKLUBBEN VENDELBOERNE

NR. 2 September 2009 35. ÅRGANG



## Køb det på [www.loberen.dk](http://www.loberen.dk)

**GARMIN**

### Forerunner 310XT HR

Multisportsur som kan bruges lige fra fitness center til en ironman. Er forsynet med en forstærket og vandtæt urkasse. Af funktioner i uret kan nævnes multisport funktion, vibrationsalarm (til både over og under vandet). Hukommelse, batterilevetid og vandtæthed er markant forbedret. Forbedret pulsmåling, måler og analyserer kalorieforbrug. ANT+ Sport teknologi (trådløs kommunikation mellem Forerunner og computer der er tovejs).



**2**

### Speed Cross 2

Prisbelønnet, let interval- og konkurrencesko til terræn. En relativt åndbar og stadig vandafvisende, slidstærk overdel. Beskyttende forstærkning yderst ved tæerne. Profileret sål giver godt greb i skov og fedtet føre gennem Winter Contagrip teknologi. Fin Salomon støddæmpning i hele sålens længde. Tætsiddende pasform for god kontrol ved høj hastighed og med mange retningskift. Unisex



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

Esbjerg · Lyngby · Roskilde · Vejle · Aalborg · Århus

**LOBEREN**  
- Alt i udstyr til løb

## Skawdysten 2009



## 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

December 2009

Sidste frist for indlevering af stof til bladet er 17.11.2009

<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.



### Divisions Resultat, 3. Divisionsmatch i Rosenvold

1	Karup OK	-	Nordvest OK	91 - 45
2	Karup OK	-	Randers OK	81 - 76
3	Karup OK	-	OK Vendelboerne	83 - 62
4	Nordvest OK	-	Randers OK	44 - 92
5	Nordvest OK	-	OK Vendelboerne	43 - 76
6	Randers OK	-	OK Vendelboerne	78 - 68

### Slutresultat

17. maj 16. aug.

Vendelboerne	6+	2 =	8
Nordvest OK	4+	0 =	4
Karup	2+	6 =	8
Randers OK	0+	4 =	4

Vi skal deltage i Op/nedrykningsmatchen i Blokhus den 27. september.

**Så sæt allerede nu X i kalenderen.**

### DM-Mellem i Gødding Skov den 29. august 2009

Finn Hørup Nielsen	H60	nr. 10	37,09	3,85 km
Bent Skjoldborg	H60	nr. 25	44,33	3,85 km



Fra SKAWDYSTEN

### Betaling af trøjer

Som mange har bemærket har Ann skaffet nogle fine løbetrøjer med logo på ryggen. De er med ved klubløb.

Prisen er **125 kr.** og pengene skal indbetales til klubkontoen: **9002 1400028989**

### Start på gymnastik

finder sted i uge 43 med Anni som instruktør!

**Hilsen Lene Bank Hansen**

### Kurser i orientering for voksne!

Dansk Orienteringsforbund har udbudt et væld af forskellige kurser i foråret 2010. Der er først og fremmest kurser i orientering for begyndere, let øvede og øvede.

Desuden er der kursus i grundlæggende og videregående banelægning med Condes, korttegning med Condes, kursus i stævneplanlægning og skovkontakt.

Der vil komme yderligere orientering på klubbens hjemmeside og på mail.

**Bestyrelsen**

### Påskeløb 2010

Påskeløb allerede nu? Ja, det er i første omgang overnatningen, det drejer sig om. Løbene er i skovene omkring Vejle, nemlig Frederikshåb Syd, Frederikshåb Øst og Frederikshåb Vest med OK Gorm og Kolding OK som arrangør, og vi har reserveret 10 værelser (2 eller 4 personer) på Givskud Vandrehjem. Jeg har fået et tilbud på 3 overnatninger fra onsdag d.31/3 til lørdag d. 3/4, 3 gange morgenbuffet med madpakkesmøring og 3 middage (1 ret) + en adgangsbillet til Givskud Dyrepark. Prisen er 1470/1230 kr pr person afhængig af om der er to eller fire personer pr.værelse. Prisen er meget rimelig, synes jeg, men har vi brug for så meget, f.eks den første overnatning? Det vil jeg gerne høre jeres mening om, og også meget gerne tilmeldinger allerede, så jeg kan få en kontrakt på plads med udlejeren.

Send en mail til mig [lenebank@stofanet.dk](mailto:lenebank@stofanet.dk)

**Lene Bank Hansen**

Alternative klubløb, hvor jeg har været til stede:

## Lørdag d. 20.6.09 var der Sct. Hansløb i Tornby.

Vi startede ved hytten og mange var mødt op. Det var ikke alle, der blev til middagen i hytten bagefter, men vi kunne ikke være flere, så Lene, Susanne og Kjeld måtte sidde udenfor på terrassen ved søen. Det var ellers de 3, der stod for maden: dejlig steg med flere salater og så til et overkommeligt beløb. En hyggelig aften!

## Onsdag d. 2.9.09 startede natløbene

- Se nærmere, hvornår de andre løb er.

Finn var stævneleder, Poul Henning havde lavet baner og Bent Skjoldborg var kontrollant. Jørgen Holst sad i sin bil med computeren og generatoren i nærheden.

Vi mødtes kl. 19.00 og mens vi slog telt op og lavede start begyndte det at regne!

Folk strømmede til, der var 43 tilmeldte og starten gik kl. 21,00, men da var det heldigvis tørvejr. Bent kaldte løberne op, jeg delte mærkater ud til brikkerne og Lene kontrollerede briknumre. Der er en helt egen stemning mens mørket falder på og løberne kommer med deres forskellige pandelamper og de sidste nye modeller vises frem.

Målet var ved Jørgens bil og her modtog han løberne, hvorefter resultaterne blev hængt op i teltet med Finns petroleumslampe. Alle løbere synes de havde haft en god oplevelse - også dem, der blev disket og kom i mål med skæve briller og rifter.

Så var det tid til kaffe og kage, og med det vejr var det hyggeligt at være til stede - det var først dagen efter, jeg opdagede at myggene havde fourageret på hele min hovedbund.

Anne



Bent Skjoldborg	H60	nr. 18	46,38	nr. 9	50,02
Jan Petersen	H60	nr. 30	1,00,31	nr. 32	1,12,39
Ole F. Thomsen	H65	nr. 1	37,52	nr. 5	49,13
Aage Thomsen	H65	nr. 16	55,09	nr. 22	1,08,53
Erik Fuglsang-Damgård	H75	nr. 8	1,30,03	nr. 7	1,07,27
Svend Brøns Petersen	H75	nr. 2	58,15	nr. 1	49,12
Peter Arildsen	H75	nr. 3	1,00,10	nr. 5	58,38

### JFM-Stafet i Ål Plantage den 8. august 2009

Peter Arildsen	H/D185	nr. 2	48,48	samlet nr. 2
Vivi Arildsen	H/D185	nr. 1	58,38	samlet nr. 2
Svend Brøns Petersen	H/D185	nr. 2	45,00	samlet nr. 2

### JFM-Lang i Vrøgum den 9. august 2009

Vivi Arildsen	D70	nr. 1	51,48	Jysk/Fynsk mester
Allan Reiche	H21	nr. 12	142,23	
Mogens Christensen	H35B	nr. 5	71,02	
Ole F. Thomsen	H65	nr. 2	58,09	
Svend Brøns Petersen	H75	nr. 1	58,04	Jysk/Fynsk mester
Peter Arildsen	H75	nr. 3	80,33	

### Divisionsmatch i Rosenvold 16. august 2009

Emilie Arildsen	D-12B	Bane 8	nr. 4	2,2 km	29,15	3 point
Liabeth Nielsen	D21C	Bane 7B	nr. 2	3,5 km	54,44	3 point
Mette Reiche	D21B	Bane 6	nr. 5	4,4 km	101,27	3 point
Jens B. Christensen	H35B	Bane 5	nr. 1	4,6 km	69,42	3 point
Dennis Reiche	H21B	Bane 5	nr. 5	4,6 km	100,01	3 point
Vivi Arildsen	D50	Bane 4B	nr. 1	3,4 km	69,15	12 point
Gro Glans	D50	Bane 4B	nr. 3	3,4 km	1,10,23	8 point
Svand Brøns Petersen	H65	Bane 4A	nr. 2	3,4 km	62,34	11 point
Peter Arildsen	H65	Bane 4A	nr. 4	3,4 km	66,33	7 point
Bent Skjoldborg	H60	Bane 3A	nr. 6	5,3 km	90,23	13 point
Claus Foged	H60	Bane 3A	nr. 9	5,3 km	125,19	8 point
Egon Kjøller	H55	Bane 3A	nr. 10	5,3 km	143,54	4 point
Åse Møl	D21	Bane 2B	nr. 1	6,0 km	96,16	18 point
Finn Hørup Nielsen	H40	Bane 2A	nr. 3	6,2 km	88,19	23 point
Henning Bak-Mikkelsen	H50	Bane 2A	nr. 5	6,2 km	93,31	18 point
Bo Thorngren Ibsen	H45	Bane 2A	nr. 10	6,2 km	107,14	11 point
Allan Reiche	H21	Bane 1	nr. 2	8,4 km	102,10	24 point
Kjeld Arildsen	H21	Bane 1	nr. 4	8,4 km	115,27	19 point
Kristian Qvistgaard	H21	Bane 1	nr. 5	8,4 km	117,36	16 point

**Vestjysk 2-Dages i Stråsø og Sønder Vosborg Hede den 27.-28. juni 2009**

		Lørdag	søndag	antal i klassen
Vivi Arildsen	4 km svær	nr. 32	nr. 53	88
Lene Bank	4 km svær	nr. 52	nr. 69	88
Peter Arildsen	4 km svær	nr. 54	nr. 48	88
Kirsten Thomsen	4 km svær	-----	nr. 49	88
Aage Thomsen	4 km svær	-----	nr. 42	88

**Vestjysk 2-Dages i Stråsø og Sønder Vosborg Hede den 27.-28. juni 2009 fortsat**

Karin Wæhrens	5 km svær	nr. 24	nr. 33	67
Erik Pedersen	7 km svær	nr. 12	nr. 11	32
Kjeld Arildsen	10 km svær	-----	nr. 17	27

**Vikinge-Dysten i Revsø og Stursbøl den 4.-5. juli 2009**

		Lørdag	søndag	samlet
Karin Wæhrens	D55	nr. 1	nr. 1	nr. 1
Ellen Thomsen	D60	nr. 10	nr. 9	nr. 8
Gro Glans	D60	nr. 12	nr. 12	nr. 11
Kirsten Thomsen	D65	nr. 11	-----	nr. 17
Erik Pedersen	H55	-----	nr. 1	nr. 21
Bent Skjoldborg	H60	nr. 22	nr. 17	nr. 22
Ole F. Thomsen	H65	nr. 3	nr. 6	nr. 4
Aage Thomsen	H65	nr. 19	nr. 19	nr. 18

**Skaw-Dysten i Kirkemilen den 11.-12. juli 2009**

		Lørdag	søndag		
Mette Reiche Sørensen	Turist1	nr. 30	1,24,19	nr. 35	1,07,41
Åse Møl	D35	nr. 1	1,17,35	nr. 1	57,47
Anne Marie Søborg	D40	nr. 15	1,59,21	-	
Marianne Kofoed Ibsen	D45	nr. 24	1,03,46	nr. 24	1,28,37
Karin Wæhrens	D55	nr. 1	41,27	-	
Ellen Thomsen	D60	nr. 10	1,00,37	nr. 11	1,07,40
Lene Bank Hansen	D60	nr. 14	1,12,21	nr. 14	1,17,08
Kirsten Thomsen	D65	-	-	nr. 9	1,08,50
Vivi Arildsen	D65	nr. 2	1,04,05	nr. 5	59,12
Allan Reiche	H21L	nr. 20	1,24,04	nr. 22	1,24,47
Ivar Aagaard Hansen	H40	-	-	nr. 17	1,34,12
Jens B. Christensen	H40	nr. 18	1,58,03	-	
Bo Thorngren Ibsen	H45	nr. 19	1,09,32	nr. 22	1,23,36
Kjeld Arildsen	H45	nr. 7	58,21	nr. 8	58,57
Henning Bak-Mikkelsen	H50	nr. 19	1,05,37	nr. 21	1,09,38
Frank Søndergaard	H50	nr. 11	1,01,13	-	
Mogens Christensen	H50	nr. 43	1,35,14	-	
Søren Christensen	H50	nr. 38	1,25,53	nr. 30	1,16,33
Erik Pedersen	H55	nr. 7	50,03	nr. 7	46,37

**Vikingedysten 2009**

Igen i år deltog vi i Vikingedysten d. 4 og 5 Juli i henholdsvis i Revsø og Stursbøl skove. Der deltog 327 orienteringsløbere og deraf 8 vendelboer, Karin, Erik, Gro, Bent, Ellen, Ole og os to.

For os er det blevet en tradition, at vi skal med til dette 2 dages løb i det sønderjyske, vi ved ikke hvor mange gange. Vi har boet forskellige steder, de første mange år i et lille spidstelt ved Jels skole, men vi er efterhånden blevet for magelige og vil gerne have en ordentlig seng at sove i.

I år valgte vi Ribe Vandrehjem med 2 overnatninger og dette kan anbefales, vandrehjemmet ligger meget centralt kun få minutters gang fra bycentrum. Fredag aften var vi en tur ved grænsen for at proviantere - der må lidt væske til i sommervarmen.

Lørdag aften gik vi med vægteren i ca.1 time, han fortalte levende om Ribes historie og samtidig viste os de forskellige gamle bygninger i byen.

Så til løbene:

Revsø var et dårligt løbsområde fyldt med brombær, brændenælder og bregner der var ved at være højere end en selv + en del dybe grøfter.

Stursbøl skov er et til dels åbent område med høj græs, hvor der gemte sig grene og stubbe. Det har ikke været brugt til orienteringsløb siden 1997, det meste af skoven væltede i stormen i 1999.

Alligevel fik vendelboerne enkelte fine resultater i det samlede løb. En 1. plads til Karin og en 4. plads til Ole.

Vejret var fint, så alt i alt et par gode dage i det sønderjyske og det kan anbefales andre at deltage til næste år.

**Kirsten og Aage**

## Vestjysk 2-Dages, Skawdysten og 5-dages i Slovenien.

### Ja, det var min orienteringssommer.

**Vestjysk 2-Dages** blev afviklet sidste week-end i juni i Stråso Plantage vest og øst. Stråso ligger i nærheden af Ulfborg mellem Ringkøbing og Holstebro. Løbsterrænet veksler mellem nåleskov med mange stier, og åbne hedeområder, nogle steder med spredt bevoksning. Det var et spændende løb og det er altid dejligt at løbe i andre skove. Jeg overnattede i telt på O-campen ved Ulfborgs store Idrætscenter. Efterhånden blev jeg helt omringet af telte fra OK-Snab med mange børnefamilier, der hyggede sig sammen. Dejligt at se, og jeg blev naturligvis indbudt til at være med.

**Skawdysten.** Det var en week-end midt i juli, begge dage i Kirkemilen, altså skoven omkring Den Tilsandede Kirke på helt nytegnede, meget fine og præcise kort. Det var en ren fornøjelse og jeg kan hverken give banelæggere eller korttegnere skylden for mine bom. Terrænet er her skov og meget markante klitter. Området skal vi bruge til vores 2-Dages i marts 2010.

Både her og ved Vestjysk var der fri start: d.v.s. at man selv bestemmer, hvornår man vil starte indenfor en to-timers periode. På den måde kan familier og klubber følges ad, men det kan sikkert kun administreres, når der er færre end 500 deltagere. Rigtig mange fra klubben var med til Skawdysten, som afholdes hvert andet år.



**5-Dages i Slovenien.** Engang i januar spurgte Ellen og Ole Thomsen om jeg ville med til O-løb i Slovenien. Ja, selvfølgelig! sagde jeg uden at tænke mig om. Jeg måtte lige have et atlas frem for få bekræftet, at Slovenien er det nordligste land i det tidligere Jugoslavien, altså en lang køretur, og så - 5 dage i træk - kan jeg overhovedet det? Nå, Ole havde meldt mig til, så der var ingen vej tilbage og heldigvis for det. Selv om jeg har "løbet" O-løb i mange år har jeg kun prøvet eet løb i udlandet i klippeterræn.

De tre første dage havde samme stævneplads; første og andendagen var området let kuperet, præget af mange karakteristiske dybe lavninger og mange stenblokke, som jeg kravlede henover. De få stier, der var, var vanskelige at

Dennis Reiche	21C	Bane 7Anr. 3	3,2 km	36,36	3 point
Mette Reiche	D21B	Bane 6 nr. 6	4,4 km	1,02,34	3 point
Mogens Christensen	H35B	Bane 5 nr. 2	5,3 km	1,02,55	3 point
Jens B. Christensen	H35B	Bane 5 nr. 1	5,3 km	1,01,50	3 point

Ellen Thomsen	D50	Bane 4Bnr. 10	4,0 km	1,01,23	7 point
Vivi Arildsen	D50	Bane 4Bnr. 7	4,0 km	58,16	11 point
Peter Arildsen	H65	Bane 4Anr. 8	4,0 km	60,46	7 point
Ole F. Thomsen	H65	Bane 4Anr. 2	4,0 km	53,22	12 point
Anna Marie Søborg	D40	Bane 3Bnr. 18	5,4 km	1,35,37	10 point
Hanne Bak-Mikkelsen	D40	Bane 3Bnr. 15	5,4 km	1,24,13	15 point
Jan Petersen	H60	Bane 3Anr. 30	5,5 km	1,19,11	7 point
Niels Anker Kristensen	H60	Bane 3Anr. 14	5,5 km	60,05	15 point
Karin Wæhrens	D35	Bane 2Bnr. 8	6,2 km	1,28,57	12 point
Åse Møl	D35	Bane 2Bnr. 4	6,2 km	1,19,20	17 point
Ivar Aagaard-Hansen	H40	Bane 2Anr. 27	6,6 km	1,13,41	9 point
Henning Bak-Mikkelsen	H50	Bane 2Anr. 26	6,6 km	1,13,39	12 point
Bo Thorngren Ibsen	H45	Bane 2Anr. 16	6,6 km	1,08,37	17 point
Erik Pedersen	H 40	Bane 2Anr. 14	6,6 km	1,07,41	21 point
Jonas Dahl	H21	Bane 1 nr. 18	9,2 km	2,00,00	11 point
Sven Ove Thimm	H35	Bane 1 nr. 14	9,2 km	1,42,27	17 point
Allan Reiche	H21	Bane 1 nr. 6	9,2 km	1,18,08	24 point

### Divisions Resultat, 3. Divisionsmatch i Rold

Match 1: Karup OK	- Nordvest OK	72,0 - <b>81,0</b>
Match 2: Karup OK	- OK Vendelboerne	70,0 - <b>80,0</b>
Match 3: Karup OK	- Randers OK	<b>77,0</b> - 71,0
Match 4: Nordvest OK	- OK Vendelboerne	77,0 - <b>81,0</b>
Match 5: Nordvest OK	- Randers OK	<b>85,0</b> - 74,0
Match 6: OK Vendelboerne	- Randers OK	<b>84,0</b> - 74,0

Vendelboerne	6
Nordvest OK	4
Karup	2
Randers OK	0

### NJM-Stafet i Tved Plantage den 21. maj 2009

Allan Reiche	H19-39	nr. 2	40,34	nr. 2/4	Nj. Mester
Ole F. Thomsen	H19-39	nr. 2	67,08	nr. 2/4	Nj. Mester
Kjeld Arildsen	H19-39	nr. 2	57,57	nr. 2/4	Nj. Mester
Erik Pedersen	H55D35 hold 1	nr. 1	36,22	nr. 2/5	Nj. Mester
Karin Wæhrens	H55D35 hold 1	nr. 3	51,32	nr. 2/5	Nj. Mester
Sven Ove Thimm	H55D35 hold 1	nr. 1	42,03	nr. 2/5	Nj. Mester
Lene Bank Hansen	H65D50 hold 2	nr. 5	61,23	nr. 5/7	
Kirsten Thomsen	H65D50 hold 2	nr. 5	79,08	nr. 5/7	
Aage Thomsen	H65D50 hold 2	nr. 4	60,26	nr. 5/7	

### Påskeløbene i Stråsø og Husby Plantager

		Etape 1	Etape 2	Etape 3	Samlet	
Emma Hviid	D12A	nr. 15	60,48	-----	12-39,10 18-	99,58
Sophie Bak-Mikkelsen	D-20C	nr. 2	46,52	nr.2 39,42	1- 32,24 2-	118,58
Signe Madsen	D-20C	nr. 5	58,24	nr.5 73,18	4- 45,50 5-	177,32
Mette Reiche Sørensen	D21B	nr. 4	42,11	nr.3 58,30	10-61,55 4-	162,36
Mette Olesen	D21C	nr. 11	71,44	nr.4 58,06	8- 40,10 10-	170,00
Sanne Thomsen	D45B	nr. 45	52,41	nr.44 81,22	38-75,59 40-	210,02
Hanne Bak-Mikkelsen	D50A	nr. 24	68,08	nr.30- 107,08	8- 55,55 18-	231,11
Karin Wæhrens	D55A	nr. 16	49,44	nr.3 83,58	15-62,59 11-	196,41
Lene Bank Hansen	D60A	nr. 16	47,53	nr.44 150,43	29-54,48 39-	253,24
Ellen Thomsen	D60A	nr. 35	59,22	nr.29 91,07	41-67,30 30-	227,59
Gro Glans	D60	nr.	----	nr.43 137,50	43-72,54 48-	210,44
Kirsten Thomsen	D65A	nr. 6	45,07	nr.14 82,42	----- 27-	127,94
Vivi Arildsen	D70A	nr. 1	37,49	nr.16 96,10	2- 31,01 8-	165,00
Mathias Bak-Mikkelsen	H-14B	-----	-----	-----	7-34,56 12-	34,56
Allan Reiche	H21A	nr. 44	50,55	-----	33-95,02 40-	145,57
Kjeld Arildsen	H45A	nr. 38	45,17	nr.25- 107,32	25-78,58 24-	231,47
Henrik Hviid	H45A	nr. 60	53,12	-----	66-122,20 70-	175,32
Henning Bak-Mikkelsen	H50A	nr. 54	60,39	nr.27- 104,30	60-109,15 44-	274,24
Erik Pedersen	H55A	nr. 50	58,55	nr.11- 88,45	41-91,09 21-	238,49
Jørn Bachmann	H55A	nr. 60	70,51	nr.54- 124,17	54-105,15 52-	300,23
Jacob Madsen	H55A	nr. 56	61,48	nr.63- 145,53	53-103,08 53-	310,49
Bent Skjoldborg	H60A	nr. 79	61,46	nr.46- 93,51	30-61,19 43-	216,56
Ole F Thomsen	H65A	nr.13	45,17	nr.18- 67,50	28-60,37 16-	173,44
Aage Thomsen	H65A	nr. 58	67,06	nr.29- 74,00	-----61-	141,06
Svend Brøns Petersen	H75A	nr. 9	45,07	nr.3- 55,18	2- 31,39 3-	132,04
Peter Arildsen	H75A	nr. 6	37,06	nr.7- 65,24	4- 33,43 5-	136,13

### DM-Sprint i Vordingborg 25. april 2009

Allan Reiche	H21	nr. 29	3,0 km	23,51
--------------	-----	--------	--------	-------

### NJM-Lang i Tranum den 8. maj 2009

Karin Wæhrens	D55	nr. 1	6,6 km	1,07,46	Nordjysk- Mester
Vivi Arildsen	D55	nr. 6	6,6 km	1,26,52	
Lene Bank	D55	nr. 14	6,6 km	2,05,01	
Henning Bak	H45	nr. 4	13,8 km	1,57,16	
Erik Pedersen	H55	nr. 1	9,6 km	1,20,40	Nordjysk- Mester
Svend Brøns	H 65	nr. 6	7,4 km	1,43,46	
Peter Arildsen	H 65	nr. 8	7,4 km	1,59,27	

### Divisionsmatch i Rold Nørreskov den 17. maj 2009

Emilie Arildsen	D-12B	Bane 8	nr. 3	2,8 km	26,24	3 point
Marianne Kofoed Ibsen	D21C	Bane 7	nr. 2	3,3 km	36,56	3 point

se i begyndelsen. På tredjedagen var starten på den anden side af en lile grusvej, og så var terrænet helt anderledes! Det var som Silkeborg gange fem: meget kuperet og kun få klipper. Selve stævnepladsen lå meget smukt med bløde bakker og omgivet af skov.

Fjerde og femtedagen var stævnepladsen en sportsplads med ca. en kilometer til både start og mål. Terrænet var her meget kuperet og igen med de karakteristiske lavninger og mange klippeblokke.

**Hele stævnet** blev afviklet med et minimum af hjælpere og opstillinger, men der var, hvad vi havde brug for. På stævnepladsen var stemningen meget hyggelig og glad. En iørefaldende orienteringssang, der var skrevet til lejligheden, lød i højtaleren hele tiden. Der var ca. 1000 løbere fra hele Europa, også mange fra Danmark. Mariager Fjord havde 22 løbere med, så dem hyggede vi os med på stævnepladsen; Gert Repsdorf var på et tidspunkt bedre venner med os, så han forsøgte at føre sig frem som Vendelbo, se billedet. Vi boede på den anbefalede O-Camp, og det var der mange andre, der gjorde! Jeg blev lidt betænkelig ved bade- og toiletfaciliteterne, men det gik fint.

**Efter løbet** var vi turister i Slovenien nogle dage. Det er et meget smukt lille land med bløde bakker med græsmarker og mange træer. I det nordvestlige hjørne er der vilde, høje bjerge, hvor vi gik en "let" tur på ca. 5 timer. Hovedstaden Ljubana er også et besøg værd, en meget charmerende by med små gader, en flod, broer og en borg på toppen af en klippe. Vi besøgte Postojnagrotterne, der var utrolig imponerende.

**Alt i alt** en dejlig tur, som bestemt kan anbefales; jeg vil gerne afsted igen, og det vil være dejligt, hvis de er flere fra klubben, der vil med.

**Lene Bank Hansen**



# O-Kalender 2009

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

## September 2009

Sø. 06.	10,00	B-løb	Stenbjerg	OK Nordvest	senest 28. aug.
On. 09.	21,00	NJM-nat 2	Hobro Østerskov	Mariager Fjord OK	senest 4. sept.
Lø. 12.	11,00	DM-stafet	Velling Snabegård	Århus 1900	senest 28. aug.
Sø. 13.	09,30	DM-lang	Linå Vesterskov	OK Pan	senest 28. aug.
On. 16.	20,30	NJM-nat 3	Rold Nørreskov	Aalborg PI	senest 11. sept.
Lø. 19.	13,00	Klubløb	Tornby, afm. Vej 55 i Tornby by	OK Vendelboerne	Allan Reiche
Sø. 20.	10,00	B-løb	Uhrehøj Myrhøj	St. Binderup OK	senest 11. sept
On. 23.	20,00	Klub-nat	Vesterris	St. Binderup OK	senest 18. sept.
Sø. 27.	10,00	Opryknings-Match	Blokhus	Aalborg OK	senest 16. sept.

Her skal alle med, så sæt X i kalenderen allerede nu.

## Oktober 2009

Sø. 04.	10,00	B-løb match	Vindum	Viborg OK	senest 25. sept
To. 22.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	OK Vendelboerne	
Sø. 25.	10,00	NJM-dag	Blokhus	Aalborg OK	senest 16. okt.
To. 29.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	OK Vendelboerne	
Lø. 31.	14,00	Klubløb	Bøgsted Vej 35 i Sønderskov By	OK Vendelboerne	Bent Skjoldborg og Hans Ingemann

## November 2009

Sø. 01.		Løvfaldsløb	Sønderskoven	Silkeborg OK	
To. 05.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	OK Vendelboerne	
Sø. 08.	10,00	Klub-dag	Rold Nørreskov	Rold Skov OK	senest 29.sept.
To. 12.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	OK Vendelboerne	
Lø. 14.	13,00	Efterårs-stafet	Fussingø	Mariager Fjord OK	senest
Sø. 15.	09,30	Klubløb	Ålbæk Plantage Afm.vej 597 ved Nr.Gårbovej	OK Vendelboerne	Hans Hartmund
To. 19.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	OK Vendelboerne	
Sø. 22.	09,30	Klubløb	Råbjerg, afm. vej Vej 597 ved Troldkærvej	OK Vendelboerne	Ivar Aagaard
To. 26.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	OK Vendelboerne	
Lø. 28.	13,00	Klubløb	Uggerby Klitpl. afm. vej 597 ved Tolstrupvej/Uggerby Å	OK Vendelboerne	Henrik Ibsen og Anders Uhrbrand
Lø. 28.	13,00	Juleløb	Linddale	Mariager Fjord OK	senest

## December 2009

To. 03.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	OK Vendelboerne	
Sø. 06.	09,30	Klubløb	Sæbygaard Skov Afm.	OK Vendelboerne	Finn Hørup Nielsen
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. vej 35, ca. 6 km øst for Sindal	OK Vendelboerne	Mogens Christensen og Peter Arildsen

Træningsløb i Nordkredsen finder du via dette link:  
<http://www.aalborgorienteringsklub.dk/asp/loeb/loeb.asp>

### Starttider ved Vendelboernes Klubløb

Lørdage: kl. 13.00-14.00 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 én af nedenævnte klubkontakter:

Skagen OK: Finn Frøstrup. tlf.: 98 44 40 35, e-post: ffa@stofanet.dk

eller Jørgen Jensen tlf.: 21753917 e-post: jmj27@stofanet.dk

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

Mødetid ved Skagens løb er ved deres Klubhus, så ring i forvejen til ovennævnte Skagen kontakter eller til deres Klubhus tlf.nr.: 98 45 07 85 når de laver løb i Bunken, Råbjerg eller Ålbæk, så tager de første Skagen løbere kort med ned.

### Medlemsnyt

Vi byder velkommen til



Daniel Christiansen H21, Arsenalvej 44 9800 Hjørring tlf.: 2872 0412  
 Peter Dronninglund H35, Vendelbogade 16, 1. 9800 Hjørring tlf.: 2224 2421  
 Nanna Christensen D20, Lars Dyrskjøts Vej 24, 1. 9800 Hjørring tlf.: 2896 8040

### Adresseændring

Jens Erik Østergård Poul Helgesens Vej 6 9300 Sæby tlf. 9846 8102