

God rådgivning til hele Danmark

Hos Løberen får du en grundig og seriøs vejledning. Du prøver løbebåndet og får gratis filmet din løbestil.

Vi har et bredt sortiment i løbesko, løbetøj og tilbehør fra alle førende mærker.

Velkommen hos Løberen



Lyngby • Lyngby Torv 10 • 2800 Kgs. Lyngby • Tlf. 45 93 18 16
Roskilde • Ringstedgade 15 • 4000 Roskilde • Tlf. 46 35 41 48
Vejle • Vestergade 36 • 7100 Vejle • Tlf. 75 72 09 00
Århus • Banegårdsgade 4 • 8000 Århus • Tlf. 86 12 41 48
Aalborg • Vesterbro 89 • 9000 Aalborg • Tlf. 96 16 41 48



VENDEPOSTEN

MEDLEMSHÆFTE FOR ORIENTERINGSKLUBBEN VENDELBOERNE

NR. 3 September 2008 34. ÅRGANG



Rune instruerer lillebror

Vikingedysten 2008.

Igen i år tog vi til Vikingedysten, det er blevet en tradition igennem flere år og vi har nok været med 10-12 gange. Det startede med at vores søn var soldat i Haderslev og vi kunne bo hos ham på Haderslev kaserne. Vikingedysten er et 2-dages løb, som holdes den første weekend i juli, i år blev den afholdt for 32. gang, i de første år vi deltog, var der også et kortere løb fredag aften. Stævnekontoret og evt. over-natning er på eller ved Jels skole, så der er mulighed for at overvære Vikingspillene på Jels sø lørdag aften. Vi har nogle gange overnattet ved skolen, men efterhånden er vi blevet for gamle eller for magelige til at overnatte i et lille spidstelt på en luftmadras. I år boede vi 2 nætter på Løgumkloster Vandrerhjem og sidste år på Agerskov kro. Og når vi er i det sønderjyske skal vi en tur over grænsen for at proviantere.

Tilbage til løbet i år, om lørdagen løb vi i Hønning Plantage hovedsagelig granskov med en del åbne områder og indlandsklitter. Vejret var fint.

I år var vi kun fire vendelboer, Allan og Mette, som overnattede ved Jels skole og Kirsten og mig.

Her var det især Kirsten der havde et super løb, da 2 resultater var hængt op var hun på førstepladsen. Jeg drillede hende med at nyde det så længe det varede, men efter at alle 14 løbere var i mål havde hun stadigvæk førstepladsen, førte med 5 min. Ved Vikingedysten bliver resultaterne sammenlagt for begge dage, så nu gjaldt det for Kirsten at bevare roen til anden dagen.

Søndagens løb var i Jels skov en let kuperet frodig blandingsskov, med en del gren-diger og undervegetation. Der var også et nyfældet område hvor kun træstammerne var fjernet, det var ikke indtegnet på kortet. I dag var vejret ikke det allerbedste, der kom nogle kraftige byger.

Igen i dag havde Kirsten den bedste tid på hendes bane, men blev desværre disket på grund af et fejlklip, meget ærgerlig, *så kan hun lære det.*

Vores placeringer blev en samlet 3. plads til Allan, 13. plads til Mette og 18. plads til mig.

Præmieringen ved Vikingedysten er speciel: Der er præmie til de 3 første i ungdoms-klasserne og til øvrige er der præmie til vinderne og til nr. 6 – 12 – 18 – 24 osv. Er disse ikke tilstede tilfalder næste nr. i rækken. Denne måde for præmiering gør at de fleste af løberne forbliver på stævnepladsen til løbet er afsluttet.

Alt i alt en god sommerweekend i det sønderjyske.

Aage

BESTYRELSENFormand.

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

Næstformand.

Lene Bank Hansen, Jørgen H. Niensensvej 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

Ungdomsudvalget.

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

Træningsudvalget.

Erik Fuglsang-Damgaard, Ranunkelvej 3, 9800 Hjørring tlf. 98 92 99 07
E-mail: erikfd@has.dk

Kortudvalgsformand:

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

Skovudvalget:

Aage Thomsen, Søndervænget 29, Bjergby, 9800 Hjørring tlf. 98 97 14 28/
E-mail: aakit@has.dk 40 42 65 30

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 2008

Sidste frist for indlevering af stof til bladet er 27. november 2008.

Kontingent. 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.

Klubstafetten

Ud over vores årlige klubstafet i orienteringsløb, vil jeg med dette indlæg starte en klubudviklingsstafet, hvor jeg vil søsætte nogle af mine synspunkter og derefter sende stafetten videre til et medlem, som kan kommentere mine synspunkter, komme med sine egne synspunkter eller noget helt tredje. Og efter sit indlæg sende stafetten videre til et medlem efter eget valg.

Indlæggen skal handle om klubbens udvikling, og behøver ikke at være ”politisk korrekte”. Sig din mening og vær med til at skubbe på udviklingen af klubben i den retning, som du kunne tænke dig.

De sidste år har ordet orienteringsløb været omdøbt til ”Orientering”, for at signalere, at sporten er for alle og dermed tiltrække nogle flere. Jeg er helt enig i, at sporten skal være for alle, men jeg tror nu også vi kan tiltrække en del fra den gruppe af mennesker, som lader sig udfordre af ord som ”adventure” og ”ekstremsport”. Men det kræver, at vi også udadtil signalerer, at orienteringsløb også er en ”rå” sport, og at vi også har nogle ”rå” tilbud.

Der skal såmænd ikke så meget til. Vores klubløb tilbyder baner, som er korte og lette, mellemlange og mellemsvære, og lange og svære. De lange mellemsvære og svære baner kunne sagtens gøres ”ekstreme” ved at lægge et par poster mere på, så de i alt fald en gang imellem kommer over de 10 km. Og så vil det bestemt ikke gøre noget, hvis start/mål er placeret ved f.eks. en å eller mose, så der kan komme nogle fotogene ”plask”.

Aviserne ville elske at bringe billeder af en møgbeskidt løber, der vandplasker i januar.

Vi kunne også ind imellem arrangere et lokalt ekstremløb, hvor det ikke nødvendigvis er orienteringen, der er det primære. Hvad med en orienteringsmæssigt let bane, som over et par dage bringer deltagerne gennem smukke naturområder fra Rubjerg Knude til Skagens Gren? Den kunne passende hedde ”99 kilometeren”.

Det korte af det lange: Jeg tror, at hvis vi supplerer vores aktiviteter med noget lidt mere ”ekstremt”, så vil vi både kunne tiltrække medlemmer, som er til de hårde udfordringer og samtidig have tilbud til værende medlemmer, som gerne vil prøve grænser.

Hermed er stafetten startet og jeg sender stafetten videre til Åse Møl .

med venlig hilsen
Kjeld Arildsen



Formanden har ordet

En kreds af medlemmer har lagt et stort arbejde i at arrangere PR-løb i september. Der er omdelt foldere, der er lagt baner, udsat poster, mange er stillet op til modtagelse af nye løbere, vi har været i avisen mange gange, og efter hvert arrangement har ihærdige medlemmer samlet posterne ind og gjort klar til næste gang. Tilslutningen til de tre første lørdage var begrænset, men det blev opvejet af et stort rykind den 20. september, hvor ganske mange nye ansigter prøvede sporten for første gang. Velkommen til alle nye. Vi håber, at vi kommer til at se jer rigtig mange gange i skoven.

Lige som de foregående år følger vi op på introduktionen til vores sport med teknisk træning. Det sker den 4. oktober i Tversted Klitplantage. Her vil der være tilrettelagt øvelser i orienteringsteknik, som både nye og bestemt også garvede orienteringsløbere kan få godt udbytte af. Træningsdagen afsluttes med en hurtig klubstafet, hvor nye og rutinerede sættes sammen på hold.

I maj vandt vi stort til divisionsmatchen i Silkeborg Vesterskov. Tilslutningen til årets 2. match den 28. september er noget mindre, måske på grund af den lange afstand til Løvbakkerne ved Herning. 32 løbere tager af sted og vil kæmpe for at klubben samlet set kan komme med i op-/nedrykningsmatchen den 9. november. Jeg skal indtrængende opfordre alle til at tilmelde sig til matchen den 9. november. Med alles deltagelse og alle i god form, er jeg sikker på, at vi kan rykke op i Nordkredsens 2. division.

Op- og nedrykningsmatchen finder sted i Rold Nørreskov, som er en spændende og flot skov. For at sikre, at alle har stiftet bekendtskab med den terræntype, havde bestyrelsen planlagt at arrangere noget træning i Rold Skov den 1. november. Denne træning er nu erstattet af noget endnu sjovere. Aalborg Kasernes Idrætsforening har nemlig inviteret os til Biathlon Orientering den 1. november.

Biathlon Orientering er en kombination af punktorientering (fantastisk måde at lære at læse kortet), almindelig orientering og skydning. Der er sandsynligvis nogle aldersgrænser for deltagelse i skydning, men jeg vil prøve at undersøge om ikke der også kan blive noget sjovt for børnene. Hold øje med vores hjemmeside www.ok-vendelboerne.dk

Allerede dagen efter, søndag den 2. november, er der klubmesterskaber i Hvorup. Sidste års regelsæt var drønuretfærdigt. Jeg vil i år bestræbe mig på at udvikle et mere nuanceret og komplekst regelsæt, der med garanti bliver både uigennemskueligt og uretfærdigt.

Efterårets mesterskabsløb har til gengæld været meget retfærdige. Vivi Arildsen, Peter Arildsen og Svend Brøns Petersen blev overlegne jysk/fynske mestre i stafet-orientering i klassen H/D185. Både Vivi og Svend kunne dagen efter tage hvert deres jysk/fynske mesterskab i langdistance.

I september blev Vivi, Peter og Ole danske mestre i stafet i H/D185. Vivi blev dansk mester i langdistance i D70, og Peter fik sølv i H75.

Tillykke med de flotte mesterskabsresultater.

Klubben er fortsat i en god udvikling. Vi er godt på vej mod målene i vores vision 2010. Vejvalgene mod målene er beskrevet i visionsfolderen, som blev skrevet sidste

år i november (Hvis du ikke har folderen, så slå lige en mail til mig). Nøjagtig lige som i vores sport, så er der også forskellige vejvalgsmuligheder, når det gælder at nå klubbens mål. Måske har vi valgt de rigtige vejvalg, måske findes der bedre vejvalg. For at få en god debat om vejvalgsmuligheder for klubben, vil jeg i dette nummer af bladet starte en debatstafet, som skal handle om klubbens udvikling. Den kommer til at hedde "Klubstafetten", og går i sin enkelhed ud på, at jeg i dette nummer sender en stafet af sted til et medlem. Jeg håber så, at stafetten bliver grebet og bliver sendt videre i næste nummer. Læs mere andet sted i bladet.

Med venlig hilsen
Kjeld Arildsen

Klubtur til Sverige.

22 medlemmer fra klubben mødtes fredag d. 22-8 på havnen i Frederikshavn for at tage hurtigfærgen til Göteborg og derfra køre 15 km til Kungelv, hvor vi blev indkvarteret i dejlige værelser på Folkehøjskolen. Så var det tiden for snak og kaffe med mere i fællesstuen!

Lørdag morgen var indtil flere deltagere ude at motionere inden skolen serverede fin, fin morgenmad. I gåafstand var Bohusfæstningen, der har 700 års jubilæum i år. Her blev vi vist rundt af en meget kompetent og letforståelig guide. Det var rigtig spændende at høre om stedets historie og betydning for både Norge, Sverige og Danmark. Efter en selvsmurt madpakke kørte vi til Marstrand, en meget charmerende lille by på en ø i Skærgården. Her var smukke gamle træhuse, som vidner om tidligere tider med stor betydning for fiskeri og handel; nu er der mange feriegæster og sejlere. Øen domineres dog især af fæstningen Karlsten, der i år fejrer 350 år.

Tilbage til skolen, hvor vi fik lækker aftensmad. Derefter afsted til Kungelv Orienteringsklubs klubhus, der lå rigtig dejligt i skoven tæt på byen og skolen, hvor vi boede. De har faste poster i skoven. I klubhuset var der mange medlemmer til stede, som underholdt os med sang og viste os kort over typiske svenske terræner og fortalte os, hvad vi især skulle være opmærksom på. Derefter kaffe og hjemmebagte roulader! Søndag morgen: pakke sammen, morgenmad og smøre madpakker, inden vi kørte afsted til løb.

Løbet, Pepparkaksluffen, som havde 50 års jubilæum i år, foregik for min banes vedkommende i et lidt ufremkommeligt skovterræn med mange væltede træer og småklipper. Det var ikke helt så vanskeligt, som jeg havde fået fortalt. Jeg troede næsten, at jeg skulle leve resten af mit liv i en svensk skov uden at kunne finde ud. Og så fik jeg en præmie, en fin kagedåse med peberkager (nu kan jeg lige høre de andre sige, at det fik alle).

Der var nu nogle timer inden færgen skulle sejle, og den tid blev brugt til meget forskelligt: tur til stranden, rundtur på øerne, driveri i en sejlerhavn og gåtur i Göteborg. Vivi og Peter skal have stor tak for den meget vellykkede tur; de har haft et stort arbejde med at arrangere både færgen, overnatning og spisning, guide på Fæstningen og kontakten til orienteringsklubben i Kungelv.

Lene Bank Hansen.

Klitløb.

Søndag d. 15.juni afholdt Nordvest OK klitløb for 25. gang Denne gang i Stenbjerg i Thy. Løbskortet var et geodætisk kort 1:25.000, altså en helt anderledes udfordring til orienteringsevnerne. Det så meget flot ud, da alle de farvestrålende løbere slangede sig op på den højeste klit til samlet start, for hurtigt at blive spredt for alle vinde.

Terrænet var kuperede klitter og tæt fyrreplantage. Som eksempel så vi på lang afstand en post på en høj inde i fyrrekrattet, men tæt på var den meget svær at finde på grund af tætheden. Målestokforholdet bevirkede, at vi ofte begyndte at lede for tidligt. Vi betyder her Ellen Thomsen og undertegnede, der ligesom Vivi deltog i løbet.

I anledning af 25 års jubilæet var der også baner på geodætiske kort til klubløbet dagen før; her var Jan Pedersen og jeg med. Jeg vil varmt anbefale at prøve det. Under alle omstændigheder er skovene der vest på i Thy og Han Herred så flotte, måske skal vi lave en klubtur derover?

Lene Bank Hansen



Vestjysk 2-dages.

I week-enden 28-29. juni var der vestjysk 2-dages arrangeret af Vestjysk Orienteringsklub i Holstebro. Stævnepladsen var ved idrætscenteret i Ulfborg, hvor der var en fin campingplads. Terrænerne var begge dage småkuperede vestjyske hedeplanta-ger med nåletræer, afvekslende med åbne hedeområder, som ihvertfald gav mig godt med udfordringer, både mentalt og fysisk, tænk, at lyng kan være så høj!

Fra klubben deltog Poul Henning lørdag; Kirsten og Aage begge dage, de havde privat indkvartering; så jeg slog mig sammen med Ellen og Ole, og vi var turister i min barndoms land lørdag eftermiddag og aften. Det var en rigtig god week-end, som nok kan gentages.

Lene Bank
Hansen



Nordjysk 2-Dages 2009.

En orientering om det kommende Nordjysk 2-Dages d. 14. – 15. marts 2009.
Planlægningen af løbet er for længst gået i gang.

Skovene der skal bruges bliver: Tornby Klitplantage og Uggerby Klitplantage.
Fortræning: Tversted Klitplantage, som Vivi og Peter tager sig af.

Lørdag: Tornby Klitplantage. Stævneplads ved Skidterisøen og parkering på højre og venstre side af Rævskeervej lige før skoven.

Banelæggere: Jørn Bachmann og Torben Breindahl. Banekontrol: Finn Mengel-Jørgensen.

Søndag: Uggerby Klitplantage. Stævneplads og parkering på højre side af Tolstrupvej lige før skoven.

Banelæggere: Kjeld Arildsen og Åse Møl. Banekontrol: Svend Brøns Petersen.

Stævnekontrol: Ålborg Ok.

Dommer: Egon Slot, Ålborg Politi.

Indtil nu har følgende funktionsledere lovet at stå for:

Start: Jacob Madsen tlf. 98949490

Mål: Jens B. Christensen tlf. 98473268

Pioner: Henning Bak-Mikkelsen tlf. 98924553

Kiosk: Hanne Bak-Mikkelsen tlf. 98924553

Børnebaner: Lene Bank Hansen tlf. 98923661

Beregning: Allan Reiche tlf. 98130729 og Søren Theilgaard, Ålborg OK.

Stævnekontor: Gro Glans

Børneparkering: ? Her mangler funktionsleder, meld dig hvis du vil prøve at stå for denne funktion.

Åbne baner: ? Her mangler funktionsleder, meld dig hvis du vil prøve at stå for denne funktion.

Disse funktionsledere har brug for hjælpere og kan kontaktes på ovenstående tlf. nr. Dette her er også en opfordring til nyere medlemmer i klubben, tilmeld jer som hjælpere og prøv at være med til at stable et stort løb på benene. (håber på 1600 løbere).

Med venlig O-hilsen

Stævnelederne:

Aage Thomsen og Ole Thomsen.



Tekniktræning og klubstafet i Tversted Plantage 4. oktober 2008.

09:30 - 10:00	Fremmøde ved parkeringspladsen ved Tversted Søerne. Afmærkning fra vej 597.			
10:00 - 10:15	T e k n i k t r æ n i n g	Samlet instruktion til de "klassiske teknikøvelser"		
10:15 - 11:30		Linieløb. Følg en linie og indtegn posterne undervejs	Træning i afstandsbedømmelse og skridttælling	"Følg John" Løbe sammen 2 og 2 og skiftes til at have kortet.
11:30 - 11:40		Samlet instruktion til korthuske		
11:40 - 12:30		Korthuske, lette baner	Korthuske, svære baner	
12:30 - 13:00		Indtagelse af medbragte madpakker og sammensætning af stafethold		

Klubstafet:

12:30 - 13:00	Registrering og sammensætning af stafethold. Der er baner, så begyndere, let øvede og gamle rotter kan udgøre hold. Der er pokal og hæder til det vindende hold.			
13:00	Samlet start på klubstafet			
13:00 - 14:30	Klub- stafet	Begynderbaner for begyndere	Mellemsvære baner for de øvede	Svære baner for de garvede
14:30 - 16:00		Eftersnak med hygge omkring grillen (hvis vejret er til det).		

Tilmelding til Kjeld Arildsen, kjeld@arildsen.dk tlf 98949791 eller 40420724 senest den 1. oktober.

O-Kalender 2008/09

Dato	Kl.	Arrange-ment	Sted / afmærkning / Arrangør	Banelægger / tilmelding
------	-----	--------------	------------------------------	-------------------------

September 2008

To. 25.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne	
Sø. 28.	10,00	3. div-match	Løvbakkerne	Herning OK	Senest 19. sept.

Her skal vi alle mænd, kvinder, piger og drenge af hus, så sæt x i kalenderen nu

Oktober 2008

To. 02.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne	
Lø. 04.	13,00	Klub-stafet	Tversted, afm. vej 597 ved Plantørvej	Ok-Vendelboerne	Kjeld Arildsen
Sø. 05.	10,00	B-løb	Hjerminde Skov	Randers OK	Senest 28. sept.
To. 09.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne	
Sø. 19.	09,30	Klubløb	Vandsted Afmærket på Åstrupvej ved Hjemmeværnsgården	Ok-Vendelboerne	Erik Kristensen
To. 23.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne	
Sø. 26.	10,00	NJM-Dag	Vilbøl Plantage	Nordvest OK	Senest 16. okt.
To. 30.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne	

November 2008

Lø. 01.	11,00	Biathlon- Orientering	Rold Nørreskov	AKIF	Senest 22. okt.
Sø. 02.	10,00	NJM-Klub Dag	Hvorup	Aalborg OK	Senest 24. okt.
To. 06.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne	
Sø. 09.	10,00	Supermatch	Rold Nørreskov	Rold Skov OK	Senest 31. okt.

Også her skal vi alle mænd og kvinder af hus, det er her det afgøres om, vi skal rykke op i 2. division så sæt allerede nu X i kalenderen

To. 13.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne	
Lø. 15.	13,00	Efterårs- stafet.	Hobro Østerskov	Mariager Fjord OK	Senest 8. nov.
To. 20.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne	
To. 27.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne	
sø. 30.	09,30	Klubløb	Uggerby øst Afm. vej 597, Tolstrupvej/Uggerby Å	Ok-Vendelboerne	Erik Fuglsang-D.

December 2008

To. 04.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne	
Sø. 07.	09,30	Klubløb	Lilleheden, afm. vej 597, ved Kjulvej	Ok-Vendelboerne	Henrik Ibsen
To. 11.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne	
Sø. 14.	09,30	Juleløb	Tornby, afm. vej 55 Ca. 1 km nord for Tornby by ved Russerbakkevej	Ok-Vendelboerne	Egon Kjøller
On. 31.	09,30	Nytårsløb	Tolne, afm. vej 35 Ca. 6 km øst for Sindal	Ok-Vendelboerne	Ole F. Thomsen

Januar 2009

To. 08.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne	
To. 15.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne	
To. 22.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne	
To. 29.	18,30	Gymnastik	Holmegårdskolen	Ok-Vendelboerne	

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

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.

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.

