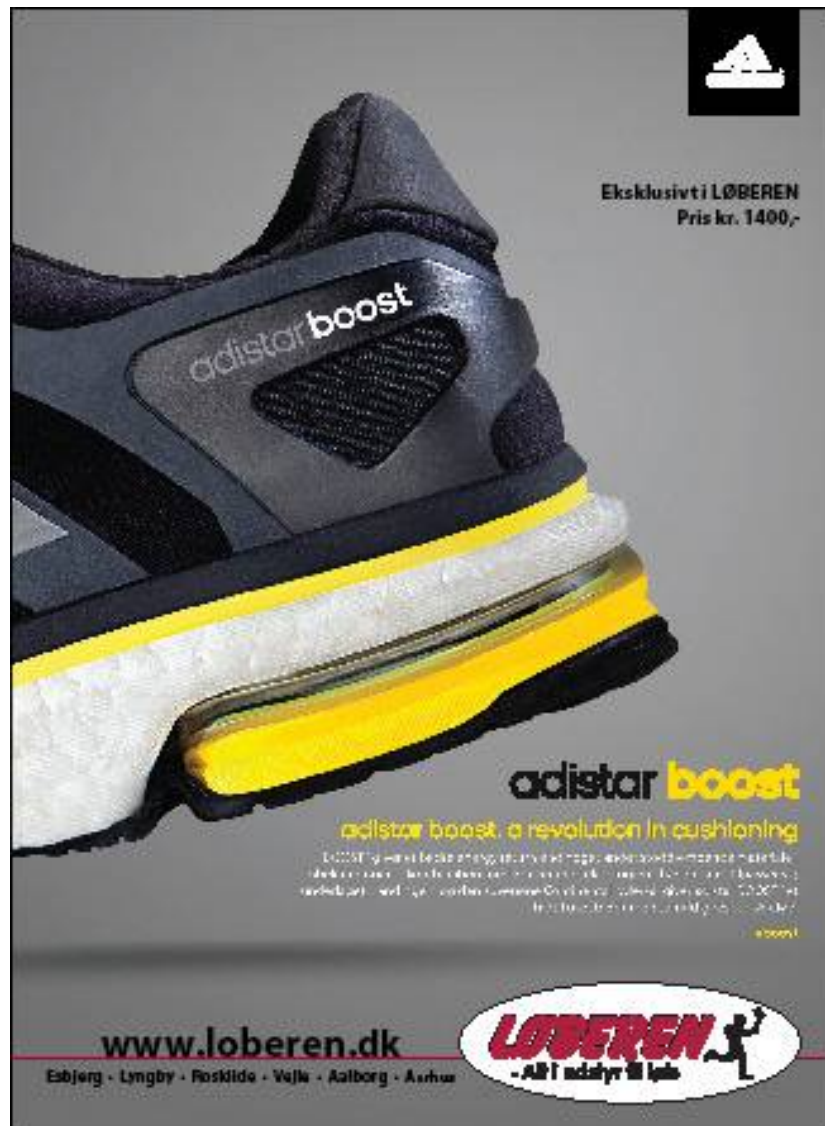



# VENDEPOSTEN

MEDLEMSHÆFTE FOR ORIENTERINGSKLUBBEN VENDELBOERNE

NR. 1 April 2013 39. ÅRGANG





Eksklusivt i LØBEREN  
Pris kr. 1400,-

adistar boost

**adistar boost**  
adistar boost, a revolution in cushioning

1000% mere ledelse af energi, 100% mere komfort og 100% mere holdbarhed. Det er det nye adistar boost, der giver dig den bedste følelse af løbet. Det er det nye adistar boost, der giver dig den bedste følelse af løbet. Det er det nye adistar boost, der giver dig den bedste følelse af løbet.

[www.loberen.dk](http://www.loberen.dk)  
Esbjerg · Lyngby · Roskilde · Vejle · Ålborg · Århus

**LØBEREN**  
- Alt i adstyr til løb



O-post fra Børnebane ved Påskeløbet 2013



## BESTYRELSEN:

### Formand:

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

### Næstformand, træningsudvalgsformand og skovudvalgsformand:

Mogens Christensen, Firkløvervej 4, 9800 Hjørring tlf. 98 91 10 40  
E-mail: mc@skagerakgroup.com

### Kasserer:

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

Klubbens bankkonto nr.: 9001 1400028989

### Sekretær:

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

### Kortudvalgsformand:

Susanne Arildsen, Blokvej 20, 9800 Hjørring tlf. 98 92 87 89  
E-mail: susanne\_arildsen@hotmail.com

### Innovation:

Bent Skjoldborg, Bjergfyrvvej 8, Tornby, 9850 Hirtshals tlf. 40 54 59 64  
E-mail: skjoldborg@has.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 125 Tryk: PrintNord, Vrå

Klublokaler: Højene Skole

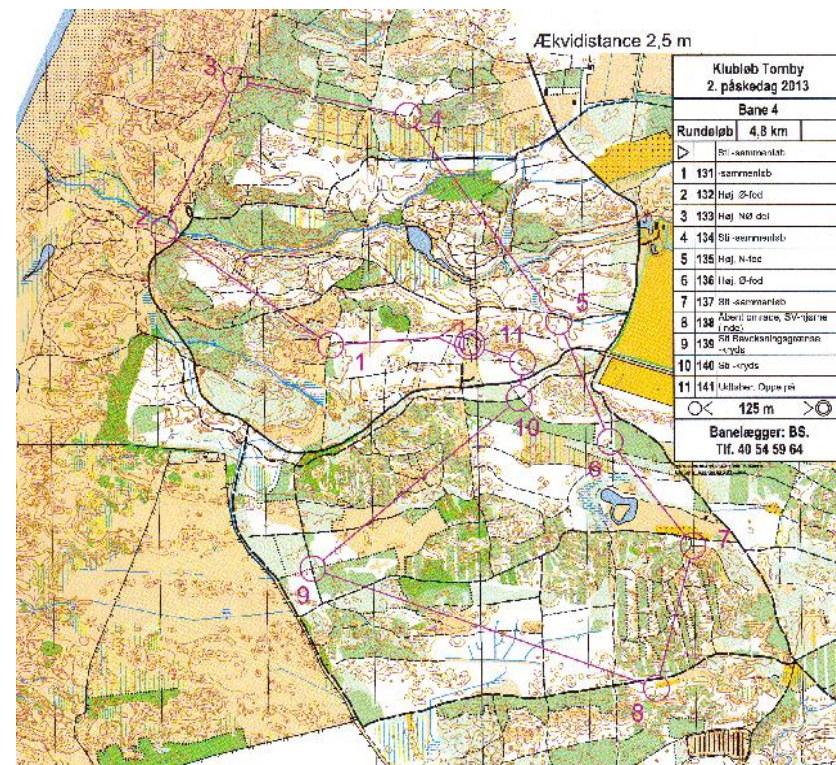
Klubbens hjemmeside: <http://ok-vendelboerne.dk/>

Næste nr. af VENDEPOSTEN udkommer i

September 2013

<u>Kontingent</u>		
	Junior (20 år og yngre)	300,00 kr. pr. år
	Senior (21 år og ældre)	500,00 kr. pr. år
	Familie (med samme adresse)	1.000,00 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.



## **Lækkert Stenalderbrød fra Kong Hans (se sidste nummer af Vendeposten):**

Brug det som et mellemmåltid før træningen eller til frokostbordet.

- 100 g græskarkerner
- 100 g solsikkekerner
- 100 g mandler
- 100 g valnødder
- 100 g hørfrø
- 100 g sesamfrø
- 5 æg
- 1 dl. olie
- 2 tsk. Salt

Hanne Bak-Mikkelsen havde også tilsat en groftreven rødbede og en god håndfuld tørrede tranebær.

Sådan gør du:

Tænd ovnen på 160 °

Bland alle ingredienser. Kom massen i en smurt form gerne en silikoneform.

Bages 1 time v/160 ° i en forvarmet ovn.



der tilbage til udgangspunktet, får lidt at spise og drikke, og så tager man en ny runde, som kan være den samme eller en anden. Således bliver man ved, til man synes, man har fået nok. Jeg vil tro, at der gennemsnitlig bliver løbet ca. 20 km. Mindre skovområder som Katsig Bakker og Åsted Ådal er gode til formålet. I januar var der 91 til karuselløb i Tornby. Aktiviteterne koordineres på Facebook.

Det nye er så, at det bliver kombineret med orienteringsløb. I steder for at have en kendtmand som vejviser eller en afmærket rute, får man et o-kort i hånden. Rundeløb med o-kort er vist aldrig set før, så vi var da også så ubeskedne, at vi på Facebook inviterede til en verdenspremiere.

Banelægningen er tænkt som en begynder- eller let bane, som kan gennemføres på store og tydelige stier. På de efterfølgende runder kan man så, når man bliver mere dristig og rutineret og kender posternes placering, driste sig ud på små stier eller endog på tværs ude i terrænet og dermed gøre turen kortere (og hurtigere?). Som man kan se på kortet, er der mindst 3 gode vejvalg fra post 1 til 2, fra 4 til 5, fra 7 til 8 og fra 9 til 10. De fleste bruger GPS, og man kan så på fx Endomondo eller Garmin Connect se, hvordan de har løbet. Mange har varieret det. En enkelt løb fire runder med fire forskellige vejvalg! Børnefamilierne tog en enkelt runde, de fleste løb ca. 20 km, og topscoreren løb 36 km. Flere gav udtryk for, at det her orienteringsløb godt nok er både svært og spændende, men også værd at se nærmere på. Efter responsen på Facebook at dømme blev rundeløbet rigtig godt modtaget. Men konceptet kan stadigvæk forbedres. Man kan lave to sløjfer, der kan løbes begge veje (= fire forskellige ture) af hensyn til dem, der løber langt. Og færre poster vil give flere vejvalgsmuligheder.

Men dagens solstrålehistorie er en anden: Rigtig mange gav på forskellig måde udtryk for det enestående i, at der er plads til alle i plantagen, selv på lun forårshelligdag: madpakketurister, cyklister, løbere, ryttere og almindelige Jakoform og Ecco-atleter i al fredssommelighed.

Nu hælder Europa mod sol igen, så mon ikke der kommer et klubløb med rundeløb mere i år?

**Bent Skjoldborg**

## Vi prøver igen

2. division har lokket i mange år – og vi har været tæt på mange gange, men vi har manglet de sidste point for at rykke op fra 3. division. Et af vores problemer har ofte været, at vi ikke har prioriteret op/nedrykningsmatchen tilstrækkeligt – resulterende i, at vi ikke er kommet fuldtalligt af sted.

I år gør vi endnu et forsøg. For at få så mange som muligt af sted til de vigtige matcher, vil vi dels lade klubben betale løbsafgifterne til matcherne, dels lade de individuelle resultater fra matcherne indgå i klubmesterskabet.

Det er vigtigt, at vi stiller talstærkt op til op/nedrykningsmatchen, hvorfor vi vil lade det individuelle resultat herfra vægte højt, når årets klubmestre skal kåres. Op/nedrykningsmatchen afvikles den 22. september i Linå Vesterskov ved Silkeborg, det må du gerne skrive i kalenderen.

14 dage før – den 8. september – skal vi til Rold Skov til årets anden pointgivende match, det må du også gerne skrive i kalenderen nu. Den første pointgivende match finder sted i Silkeborg Nordskov den 12. maj i forbindelse med Gudenådysten. Den er kombineret med årets klubtur til Silkeborg, hvor der er masser af o-teknisk træning og socialt samvær. Klubturen starter med træning fredag eftermiddag, mere træning lørdag, masser af hygge, og så slutter vi af med Gudenådysten, som også er divisionsmatch. Husk at tilmelde dig snarest.

**F  
L  
A  
G  
E  
T**



**H  
E  
J  
S  
E  
S**

Den korte version: Hvis du vil give dit bidrag til klubbens oprykningsforsøg – og samtidig øge dine chancer for at blive klubmester, så meld dig til matcherne den 12. maj, den 8. september, den 22. september og naturligvis klubdag den 10. november.

Vi har ikke selv afviklet 2 dages i år, men der er gode kræfter i klubben, der sysler med andre aktiviteter. Den 13. april er der findveji-dag i Tornby, efterfulgt af en række opfølgingsarrangementer i Vandsted, Skallerup og Lilleheden. Korttegneerne har været aktive i Klosterskoven, Bunken og Ulvegravene, og på facebook kan man følge med i fredagstrailerne i Tornby.

Facebook er i øvrigt et stærkt medie. Hvis man bruger det rigtigt, kan vi få vores begivenheder og aktiviteter delt med rigtig mange mennesker. Du kan hjælpe med at få vores aktiviteter bredt ud ved at bruge knapperne ”synes godt om”, ”inviter venner” og ”del”. Vores gruppe OK-Vendelboerne benyttes flittigt og runder snart 100 medlemmer, og der udveksles flittigt erfaringer og billeder.

Selv glæder jeg mig til at snøre løbeskoene og finde kompasset frem igen. I de norske fjelde er der fortsat masser af sne, her går det bedst med ski under skoene, men de danske skove bliver formentlig snart for alvor ramt af forårsvarmen og står snart grønne.

Det bliver dejligt.

Husk nu tilmeldingerne til divisionsmatcherne.

Vi ses i skoven.

Med venlig hilsen  
Kjeld Arildsen

### Løbsafgifter.

På generalforsamlingen i januar blev det drøftet og nu har bestyrelsen vedtaget, at fra 1. juli 2013 skal tilmeldte løbere til åbne løb selv betale 50 % af løbsafgiften. Klubben betaler de resterende 50%.

**Løbsafgiften for Divisionsmatcher**, hvor vi er i "kamp" og **alle løbsafgifter for løbere under 25 år** betales af klubben.

**Klubløb er fortsat gratis.**

# S K O V S P Æ T T E N



GÅR

NYE

VEJE!

## En hybrid ser dagens lys

- Kommer I ud og leder efter os, hvis vi bliver væk?
- Hvornår bliver det mørkt?
- Hvordan kan man se, hvilken vej kortet skal vende?
- Må jeg ikke godt følges med nogen?

Det kan være ret grænseoverskridende for nogen for første gang at stå alene i skoven med et kort, som det skete for 30 deltagere i rundeløbet 2. påskedag i Tornby Klitplantage.

Lyset luftede lunt den mandag i skoven, men bedragerisk var det. Jorden var stivfrossen at løbe på, og poststativerne måtte bores i jorden. Omkring 40 deltog i klubløbet, hvor man også kom ud i Østskoven, som ikke er så meget benyttet, fordi den er ret flad, men den er både smuk, varieret med hensyn til planter og dyr og stiller orienteringsmæssige krav til løberne. Derimod var de 30 rundeløbere kun i skovens midterdel (se kortet).

For nogle år siden opstod Vinterkarrusellen med Jens Buhl som initiativtager og tovholder. Ideen er kort fortalt, at man ud fra et givet samlingspunkt i samlet flok løber runder á fx 5-6 km, hvorefter man ven-

som ikke sov i hytten, og de, som skulle løbe med nummer, fik dem hentet og monteret, - og så var det bare at komme i gang. - I skrivende stund har jeg ikke været inde for at se placeringerne, men de kan ses på resultatlisterne. Jeg ved, Vivi havde en uheldig læsning, som gjorde, hun fik 3 pladsen. Bent Skjoldborg var nok den mest stabile han havde i alle 3 starter 1 time og inden for det første minut - om det så var hensigten, må stå hen i det uvisse. Jeg spurgte Lisbet, om hun var tilfreds med sit løb, og jo det var da rimeligt, sagde hun - det var da top 10, så jo rimeligt det var det da. - Mogens vil jeg skele lidt til næste gang, han havde valgt den som hedder 45AK, og på sidste etape kunne jeg også have brugt en lidt kortere bane ; )

Men når alt kommer til alt, vil jeg sige mange tak for hyggeligt samvær med alle, og jeg vil glæde mig til næste gang - det bliver vist nok 10-12 maj, hvor vi også har divisionsmatch.

På hjemturen til Hjørring kørte jeg med Peter og Vivi. Vi sludrede om lidt af hvert, og til sidst var jeg engageret til 13. april "findveji"-dag og 26. april ditto, men nu vil jeg takke af for nu, og jeg glæder mig til næste gang, vi skal på tur.

**Per Hauge Larsen**



## **Klubtur til Silkeborgområdet fredag d. 10 til søndag d. 12 maj med Divisionsmatch søndag.**

Så sker det igen, alle der før har deltaget, har sikkert allerede reserveret dagene, hvor vi tager på klubtur til Silkeborgområdet. Fredag og lørdag arrangerer OK-Silkeborg tekniktræning i skovene omkring byen. Der er træning på alle niveauer.

Søndag er der divisionsmatch i Nordskoven - vi skal møde talstærkt op, da vi gerne skulle have godt med point, så vi kan deltage i oprykningssmatchen senere på året.

Prisen for 3 fantastiske dage er 100 kr. for voksne og 50 kr. for børn, beløbet dækker o-træning, o-løb, overnatning i hytten Grønnegården (hvor vi boede sidste år) samt fuld forplejning fra aftensmad fredag til madpakker søndag.

**Der vil senere komme en mail om adresser, kørsel, tilmelding til overnatning og tekniktræning. Tilmelding til divisionsmatchen søndag skal ske på O-service eller til Peter Arildsen.**

---

**Husk også, at der er NJM-stafet i Vesterris torsdag d. 9 maj. Der er hold til alle og fælles madpakkespisning bagefter!**

---

## **Sct Hansløb torsdag d. 20 juni kl 18 i Tversted**

Allerede nu gør vi opmærksom på klubbens traditionsrige og meget populære Sct Hansløb i Tversted, hvor vi først skal løbe, måske et pointløb? Det bestemmer Kirsten og Aage Thomsen. Efter løbet er der socialt samvær ved bålpladsen, hvor der er lidt til at grille samt salat og brød. Selv skal vi bare have service og drikkevarer med. Der kommer nærmere besked.

---

## **Klubaften med Condes**

Condes er det EDBprogram, man bruger til banelægning på O-kort. Bent Skjoldborg og Peter Arildsen planlægger at lave en klubaften, hvor der vil blive lejlighed til at lære at bruge Condesprogrammet. Det bliver først i september, sandsynligvis i uge 37.



## Sidste sikre udgangspunkt!

D. 9. og 10. marts deltog jeg sammen med 1500 nordmænd, svenskere og danskere (heraf fra OK Vendelboerne 23 om lørdagen og 15 om søndagen) i den årlige o-løbs sæsonåbning ”Nordjysk 2-dages”, som denne gang var henlagt til Vester Torup Klitplantage.

Solen skinnede, der blæste en strid vind fra øst, temperaturen lå på omkring minus 2 og chill-effekten på omkring minus 15. Så benene og hovedet skulle hele tiden holdes i gang for at få varmen.

Når vi nu er ved det med hovedet, så lærer jeg hele tiden noget nyt (dog uden nødvendigvis altid at blive tilsvarende klogere) – og sådan var det også denne gang.

Måske kender I det, i fuld fart på vej ind til en post - den er der ikke – og hvad gør man så? Rigtigt, begår den klassiske fejl: ”den er nok lige i det næste hul – eller lad mig lige kikke bag den lille høj” – nej, der er kun et at gøre, gribe til SSU (”Sidste Sikre Udgangspunkt”). Måske skal du bruge 5 minutter mere – men det er jo for intet at regne mod de 26 minutter, jeg brugte på at piske rundt (læs kravle) for evt. at falde over post 8 på lørdagens bane. Til sidst gjorde jeg det, SSU – og på en 5-6 minutter var den der.

Det spændende ved de baner, jeg løb (H60A), var kravet til kurveløb – både på den første bane, men ikke mindst søndagens bane, hvor der var 19 poster på 3,6 km., i et herligt klitplantageterræn, med tæt skov, få stier, detaljeret kurvebillede og masser af visne grene og træer at falde over.

Så det var bare med at holde tungen lige i munden, kortet vendt rigtigt og fuldt fokus på, hvad de underlige streger på kortet egentligt betyder i den virkelige 3D verden.

Jeg gennemførte begge baner, sluttede i top 50 begge dage – og havde meget fornøjelse af om aftenen at klikke ind på løbets hjemmeside og sammenligne stræktider, for bl.a. at få en fornemmelse af, hvor jeg var på linje med de andre løbere (bortset lige fra det med tempoet) – og hvor jeg i høj grad afveg. Et rigtigt godt udgangspunkt for hjemme i lænestolen at løbe turen en gang til (denne gang i lidt mere behagelig temperatur) og adskillige gange udstøde: ”selvfølgelig, sådan skulle du have gjort det!”

var helt tilfreds med sit resultat med bagningen var det jo bare at kigge i brødkurven - her var der ikke mange boller tilbage.

Vi gjorde klar til dag to, her skulle vi til Gludsted/Børgelund. Jeg sad på med Ole og Ellen, det har en vis underholdningsværdi - Ellen er udstyret med kort så hun kan holde øje med, at GPSen og Ole er på rette spor -det kan godt ende i lidt cirkler, men vi kom da frem.

Vi fik teltet op igen og fik os gjort klar til etape 2. Den var meget mere venlig med en ækvidistance på 2,5 m og det kunne da også ses på tiderne - jeg tror alle var lidt hurtigere her end på etape 1. Lene Bendtsen var så uheldig at tabe sin brik men gennemførte alligevel men desværre kunne man kun skrive fejlklip da tidtagningen ikke var blevet reg. i mål. Ole valgte at gå rundt i sin klasse for at skåne en skade lidt - alligevel ligger han i midten i sin klasse, - det er ret godt synes jeg, da alle efterhånden kom i mål viste det sig da også at flere af vores løbere skulle løbe med nummer. Nanna lå som nr.6 i sin klasse og Karin som nr.7 i sin klasse, Vivi igen en flot nr.1, Peter lå som nr.3 i sin klasse og Svend Brøns Petersen lå som nr.2 i sin klasse, så her var lagt op til en spændende dag i morgen. Vi takkede af med de andre som ikke skulle med til spejderhytten. Vi kunne bare lade teltet stå fordi vi skulle være samme sted på sidste dagen. Vi fik GPSen indstillet og så var det hjem i bad. Nu skulle vi på Gl.Ry kro - her havde vi bestilt bord. Kroen ligger ca. halv km. fra hytten så det endte med vi ville gå derhen også Ole, som følte gruppepresset som han sagde. Ellen og Lene Bank valgte bilen så vi kom alle godt af sted, vi fik os sat til bords og her havde de en påske menu som vi alle valgte. Det var dyreanordning m/ salat og brød som forret og som hovedret fik vi alle sammen lam med gemyse, champignonsovs og rabarberkompot. På hjemturen snakkede vi, om det var til at se, fordi det var blevet lidt mørkt, men det ordnede Erik lige, da han jo havde en lygte med sig og Karin havde sin pandelampe med, så det var bare at hænge på. Vi kom hjem til hytten og her sluttede vi dagen med lidt kaffe og lidt godt til ganen. - Herefter blev det god nat!

Næste morgen havde vi aftalt med OK-Sorø, at vi skulle gøre rent i sovesalene, og så ville de gøre rent i underetagen. Så fik vi vores hjemmebag fra Ann og igen var kurven næsten tom, så det var ikke så ringe endda! Tak for det! - Vi fik tømt hytten og gjort rent og så var vi på vej igen til start 3, som jo er jagtstart. Vi fik hilst på de ankomne,

## Påskeløb 2013

Det var Horsens Orienteringsklub som havde indbudt til løb i år, vi var 20 tilmeldte fra ok-vendelboerne og med to afbud drog vi mod syd torsdag morgen ca. kl.07.45. Jeg kørte med Ole og Ellen og vi kørte direkte til etape 1 som var Velling/Snabegård

Her fik vi sat telt op på en noget frossen jord, med et par bøje teltplækker til følge.

Efterhånden begyndte vi at blive fuldtallige og vi var klar til start, og det gik sandelig op ad bakke ækvidistance på 5m, så det var hårdt arbejde fra første skridt, vi kom igennem dagens udskejelser, nogen lidt lunere i svingene end andre, men det går jo ikke altid som vi kunne ønske, blandt andet havde Finn Hørup Nielsen et uheldigt fejlklip, han lå ellers til en fjerdeplads, men ellers tror jeg alle kom nogenlunde hel-skindet igennem. Vi fik teltet pakket sammen og skulle nu hen til Rye-kol spejderhytte, her var vi kun tolv fra ok-Vendelboerne, de andre seks var indlogeret privat. Vi skulle dele hytten med ok-Sorø, det blev lidt dem og så os, efter hvad jeg forstod, ville de vist gerne, vi havde lidt mere socialt sammenkomst, men traditionen tro ville vi jo ud for at spise fredag aften, det forstod de godt men stadigvæk ville de gerne vi spiste sammen torsdag aften mod vi kun skulle betale lidt til maden så det gjorde vi så. Vi fik en lækker karrysuppe og hønsekødssuppe m/brød til forret og til hovedret fik vi lasagne, - virkelig dejlig mad, herefter blev der brygget kaffe og o-kortene med resultater blev lagt på bordet og analyseret grundigt. Efter kaffen og teorien, kom så tiden hvor vi skulle gå til ro, Ole og Ellen havde p.g.a højeste alder, Ole's egen mening, ret til eget rum så det fik de naturligvis, og Ole havde også andre gøremål i løbet af natten så det ville nok forstyrre os andres nattesøvn mente han, og der var for en sikkerheds skyld også lige snørke problemer, som vægtede til hans fordel. Allan og Mette med Matias fik da også deres eget rum, men det var fordi vi syntes det var mest naturligt. Ja så var vi jo otte som blev lagt på række i fælles sovesal. Det gik nu forbavsende godt her var ikke meget uro måske havde det friske vejr gjort sit!

Næste morgen begyndte med, Ann bagte boller som hun havde tilbudt hun ville og det er jo altid dejligt med nybagt brød. Vi indfandt os efterhånden alle sammen omkring morgenbordet og selv om Ann ikke

Det var et rigtigt fint stævne – dejligt at være omgivet af så mange entusiastiske deltagere.

Og vi klarede os jo fint: lørdag blev det til 3 førstepladser (Simon Bisgaard Olsen i H21B, Ole Thomsen i H70A og Svend Brøns Petersen i H80A), 3 andenpladser (Poul Henning Pedersen i H65A, Kirsten Thomsen i D70A og Peter Arildsen i H80A) samt 1 tredjeplads (Finn Hørup Nielsen i H65A). Søndag hentede vi 1 førsteplads (Svend Brøns Petersen i H80A) og 1 andenplads (Peter Arildsen, også i H80A). Og hvad så med næste år? Tja, som der står på stævnets hjemmeside: ”Vi glæder os til at se jer igen næste år, hvor **OK Vendelboerne** står for arrangementet. Det bliver i Tornby og Bunken”

## Thorkild Holm Pedersen

---

### Fredagstrail

Fredag den 5. april fandt den første af fem planlagte fredagstrails sted. Med start og mål i Horsebækhytten og med Susanne Nielsen som kyn-dig vejviser, fik 19 løbere kendskab til mere fjerne og ukendte hjørner af plantagen. Der var tydeligvis mere bakket, end man umiddelbart skulle tro, og flere måtte sande, at det er noget helt andet at løbe på små stier end på asfaltvej. Susanne har sikkert heller ikke prøvet på at gøre det let for dem. Næste fredagstrail er fredag den 3. maj kl. 17:00 fra Horsebækhytten.

### Bent Skjoldborg



## O-kalender 2013

Dato:	Arrangement:	Arrangør:	Sted:	Banelægger/ Tilmelding:
<b>April 2013:</b>				
18.	Klubløb	Vendelboerne	Bagterp	Finn Mengel-J.
20.	DM-Sprint	OK Esbjerg	Fanø	16.4./O-Service
21.	DM Ultralang	OK Esbjerg	Fanø	17.4./O-Service
26.	Klubløb	Vendelboerne	Skallerup	
26.	NJM Lang	Rold Skov OK	Rebild Bakker+Rold	19.4./O-Service
28.	Klubløb	Vendelboerne	Lilleheden	
<b>Maj 2013:</b>				
5.	Div.match 2.div.	Randers OK		26.4./O-Service
9.	NJM Stafet	St.Binderup OK	Vesterris	2.5./O-Service
10.	KLUBTUR	Vendelboerne	Silkeborg/Grønnegården/O-træning	
11.	KLUBTUR	Vendelboerne	Silkeborg/Grønnegården/O-træning	
12.	Gudenådyst+3.div.	Silkeborg OK	Silkeborg Nordskov	O-Service
30.	Klubløb	Vendelboerne	Bjergene	
<b>Juni 2013:</b>				
6.	Klubløb	Vendelboerne	Uggerby Øst	Poul Henning P.
13.	Klubløb	Vendelboerne	Tornby	Kaj og Gurli
15.	JFM Sprint	OK Gorm	Jelling By	O-Service
16.	Wild West		V.Thorup Klitpl.	9.6./O-Servic
20.	Sct.Hans klubløb	Vendelboerne	Tversted	Kirsten og Aage
23.	Div.match 1.div.	Nordvest OK	Bøgsted Rende	14.6/O-Service
29.	Vestjysk 2-dages		Stråsø Plantage	
30.	Vestjysk 2-dages		Stråsø Plantage	
30.	Klubløb	Vendelboerne	Højengran el.Kirkem. Signe og Simon	
<b>Juli 2013:</b>				
5.	Vikingedyst-Sprint	OK H.T.F.	WING-Skrydstrup	28.6./O-service
6.	Vikingedyst-1.etape	OK H.T.F.	Stensbæk Nord	28.6./O-service
7.	Vikingedyst-2.etape	OK H.T.F.	Stensbæk Syd	28.6./O-service
19.	Skaw-dysten-Sprint	Skagen OK	Byfogedskoven	10.7./O-service
20.	Skaw-dysten dag 1	Skagen OK	Bunken Plantage	10.7./O-service
21.	Skaw-dysten dag 2	Skagen OK	Bunken Plantage	10.7./O-service
<b>August 2013:</b>				
8.	Klubløb	Vendelboerne	Tolne	Ivar Aagaard
15.	Klubløb	Vendelboerne	Uggerby Øst	Claus Foged
17.	JFM Stafet	OK West	Nyminde	
18.	JFM Lang	OK H.T.F.	Rømø Sønderland	
22.	Klubløb	Vendelboerne	Katsig Bakker	
24.	DM Mellem	OK Pan	Thorsø Bakker	
25.	Midgårdsorm	Silkeborg OK	Silkeborg Vesterskov	
29.	Klubløb	Vendelboerne	Klosterskoven	
<b>September 2013:</b>				
8.	Div.match 3.+4.div.	Rold Skov OK		

Træningsløb i Nordkredsen finder du via dette link:

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

### Starttider ved Vendelboernes Klubløb:

Lørdage: kl. 13.00-13.30. Søndage: kl. 09.30-10.00, Torsdage: 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](http://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. 9892 6679, 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 vore egne, - så tag imod disse tilbud.

### Medlemsnyt:



**VELKOMMEN til nye medlemmer:**

**Anton Vilhelm Thomsen, Fjelstedvej 91, 9870 Sindal**  
**Jonas Nedergaard Thomsen, Gefionsvej 14, 9870 Sindal**

### Adresseændring:

**Kirsten Søborg, Peder Skrams Vej 13, 9900 Frederikshavn**  
**Kathrine S. Eduardsen, Kalmanparken 64, 9200 Aalborg SV**