

VENDEPOSTEN

MEDLEMSHÆFTE FOR ORIENTERINGSKLUBBEN VENDELBOERNE

NR. 2 Oktober 2013 39. ÅRGANG



**BETYDER VEJLEDNING
NOGET FOR DIG?**

"For os er valget af løbesko et spørgsmål om personlig vejledning, der bygger på analyse, kommunikation og erfaring."

Photo: Kristian LØBEREN Aarhus

Besøg os på www.loberen.dk og find mere information om LØBEREN, artikler om løb eller læs om de seneste nyheder indenfor udstyr til løb.

www.loberen.dk

Esbjerg · Lyngby · Roskilde · Vejle · Ålborg · Aarhus



Nordjysk 2-Dages 2014

15-16 marts



Bunken og Tornby



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, Majsøvænget 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

December 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.

flot, og var nu på en samlet 5.plads, kun få sekunder efter nr. 3 og 4, en ønskeposition til næste dags jagtstart. Mit løb, ja såmænd OK, plaget af varmen, mest en gåtur, placering midt i feltet var OK.

5. etape: Da vi nåede ud til stævnepladsen, lignede det mest en slagmark. Der havde i løbet af natten, rejst sig en voldsom storm, og teltene på pladsen var kastet hid og did, heriblandt også målteltet, og målbanner, som de så måtte flytte til en læplads bag nogle bygninger. Temperaturen var faldet voldsomt, og nu var det mere læpladser bag ved buske og bygninger der var rift om, end det var skyggepladser. Ole jagtede den her 3. plads, som egentlig var realistisk, da han kun var 45 sek. efter. Et enkelt lille dårligt vejvalg gjorde at han endte på en 4. plads, men det var nu også flot. Da jeg jo var ude af den samlede placering og derved skulle starte frygtelig sent, valgte jeg at afstå fra at løbe.

Vi skulle nemlig mødes med Torben og hans kæreste Bianca inde i Budapest. Det var den 20. august, og nationaldag i Ungarn, som blev fejret og afsluttet med et kæmpe fyrværkeri på Donau, det skulle vi selvfølgelig opleve – og det var også helt vildt flot.

Vi tilbragte en enkelt dag mere i Budapest, inden turen, med en enkelt overnatning i Tyskland, gik nordpå - i første omgang kun til Silkeborg, hvor vi skulle løbe DM, men det er jo en helt anden historie.

O-hilsen

Ole og Ellen



1. etape: 1. start var kl. 10,00, og Ole skulle starte tidlig, og jeg skulle starte sent, sådan var det hver dag, ca. 2 timer imellem vores starter, så vi tilbragte meget tid på stævnepladserne. Vi var der heldigvis i god tid, for det viste sig nemlig at der var stor rift om at finde skyggepladser, idet temperaturen sneg sig op på de ca. 30 gr.

Ole havde bommet og var ikke helt tilfreds, men klarede alligevel en 8. plads ud af 25, hvilket jeg synes var OK i dette for os, fremmede terræn, 5 m kurver og meget kuperet med spredt klippeterræn.

Jeg skulle så starte meget senere og kunne nå at få lidt dessiner fra Ole, om hvad jeg især skulle være opmærksom på, det hjalp dog ikke meget, idet jeg alligevel faldt i samme faldgruber, men OK løb, 4. plads ud af 9.

2. etape: Skæbnedag for mit vedkommende, det var ellers blevet annonceret at det skulle være lidt lettere orientering end gårsdagens, dog stadig 5 m kurver, men ikke helt så kuperet.

For ikke at vi skulle løbe helt i samme terræn som gårsdagen, var start og mål flyttet 2 km ud i skoven væk fra stævnepladsen, så der kørte et lille tog fra stævnepladsen og ud til start, som var beregnet til børn op til 12 år og os gamle fra 65 år. Det viste sig dog hurtigt at kapaciteten ikke stod mål med antallet, så mange af os måtte alligevel gå.

Ole havde et bedre løb, og halede lidt ind på de førende, mens det for mit vedkommende gik fuldstændig i ”fisk”, på et tidspunkt tror jeg at jeg var helt uden for kortet, fandt dog tilbage igen, men havde brugt så meget tid, at jeg måtte opgive – ov, for dette betød så at jeg røg ud af den samlede konkurrence.

3. etape: Det var den dag vi skulle løbe sprint i byen Veszprem. Starten var placeret i centrum af byen, og målet var i et parkområde i udkanten af byen. Temperaturen sneg sig op omkring 35 gr. Så der var godt gang i vandflaskerne både inden start og efter mål. På vej til start, der var igen 2 km, var der placeret flere vandposter, jeg så nogle som fyldte huen med vand, og satte den på hovedet, så vandet løb ned over dem.

Vi havde begge et OK løb, Ole vist et lille bom, men hentede igen et par pladser i den samlede stilling.

En lidt sjov episode var, da jeg var kommet i mål, og skulle have lidt tørt tøj på, sad der en ”ældre” mand på min stol. Da han så at jeg stod og trippede lidt, og han blev klar over at det var min stol, ville han rejse sig, men det kunne han ikke, hans knæ kunne simpelthen ikke bære ham, til sidst lykkedes det dog ved Ole’s hjælp, og han stavrede af sted på stive ben, men han havde jo også lige løbet en sprint på 2,5 km.

4. etape: Stævnepladsen var lige ved stævnecenteret, og temperaturen var igen ca. 35 gr. Området vi skulle løbe i, var ret fladt, gl. militærområde, overvejende åben sletteagtig, med mindre buskbevoksning.

Start og mål var igen placeret 2 km væk fra stævnepladsen, og her var der ingen hjælpemidler, kun gåben, og med den bagende sol foroven, og ikke mange muligheder for skygge var det en udfordring blot at nå ud til startstedet. Ole klarede sig igen

OK Vendelboerne tilbyder gentagelse af sidste efterårs kursus i Hjerte-lunge-Redning til sine medlemmer

Sted: Lørdag d. 16. november 2013 i kantinen, Højene Skole kl. 9.00-13.00

Pris: 100,-kr. pr deltager (halv pris, klubben sponsorerer restbeløbet)
Max 20 deltagere på holdet

Bindende tilmelding senest den 9. november.

Hvis der er flere interesserede, laver vi evt. venteliste m.h.p. at oprette endnu et kursus - hvis der er interesserede nok!

Formålet med kurset er at bibringe deltageren den viden, færdigheder og holdninger, der sætter deltageren i stand til at yde Hjerte-Lunge-Redning (HLR) til en bevidstløs person uden normal vejtrækning samt at bruge en hjertestarter.

Deltageren vil lære specifikt at bruge en ZOLL AED Plus hjertestarter (klubben har indkøbt et styk af denne model) samt få viden om dens HLR-feedback (kvalitets HLR), sikkerhedsprocedure og vedligeholdelse
Indhold i undervisningen:

- Overlevelseskæde
 - Livreddende førstehjælp ud fra ABC-principperne (fremmedlegemer) (Airway-Breathing-Circulation)
 - Årsager til hjertestop (hjerte-kar sygdomme)
 - Hjerte-Lunge-Redning til voksne
 - Hjerte-Lunge-Redning med hjertestarter
 - Færdighedstræning i Hjerte-Lunge-Redning med ZOLL AED Plus hjertestarter og stabilt sideleje
 - Opbygning af hjertestarter, sikkerhedsregler og vedligeholdelse
- Kurset er inkl. kursusbevis og undervisningsmateriale.

Instruktøren kommer fra Medidyne, er certificeret og har stor praktisk erfaring i håndtering af akut syge og tilskadekomne personer.

Se yderligere på www.hjertevagt.dk

Der serveres frugt, vand, kaffe og te undervejs på kurset – sandwich m. øl/ vand umiddelbart efter kursusafslutning – samt socialt samvær☺

Slutter senest ved 14-tiden.

Bindende tilmelding til Hanne Bak-Mikkelsen, senest 9. november på telefon 41261553/ 9892 4553 eller mail hanne@bak-mikkelsen.dk
FØRST TIL MØLLE.....

Betaling: 100,- kr./person til kasserer Ellen Thomsen på klubbens konto 9001 1400028989 ved tilmelding

Med venlig hilsen

OK Vendelboernes bestyrelse

Hjælpere til Nordjysk 2-dages 2014

Planlægningen af 2-dages er i fuld gang. Der er løb i Bunken lørdag den 15. marts og i Tornby søndag den 16. marts. Fredag den 14. er der fortræning i Tversted.

2-dages med 1500-2000 deltagere er vores store stævne, som vi arrangerer hvert 2. år (de andre år er det Aalborg)

Mogens Christensen og Kjeld Arildsen er stævneledere og en del af de øvrige funktioner er besat.

Men..... der er brug for alle i klubben som hjælpere, - så send en mail eller ring til stævnelederne, så finder de et job til dig.

På kursus i O-løb

Jeg begyndte at løbe orienteringsløb i foråret sammen med min mor i OK-vendelboerne. Jeg blev tilbudt at komme på kurser i orienteringsløb, og det ville jeg gerne. I maj var jeg således en weekend på U1 kursus i Virklund ved Silkeborg, og i juli var jeg 5 dage på sommerlejr i Lodskovvad.

Jeg synes det har været nogle meget gode kurser i forhold til at lære noget om O-løb. Jeg har lært meget, og der var nogle søde ledere. Men jeg synes der var meget hårde programmer på begge kurser, for ud over at skulle løbe en masse, så skulle der også hele tiden foregå noget socialt, og dagene blev derved meget lange og hårde. Jeg er lige blevet 11 år, men der var også deltagere der var 15 år. Måske de bedre kunne holde til de lange dage, som varede fra kl. 7 om morgenen til kl. 23 om aftenen, men det kunne jeg ikke.

Jeg vil meget gerne på kursus i O-løb igen, men så skal det ikke være så lange og hårde dage. Så jeg tænker måske, at det for mig er allerbedst at lære af OK-vendelboerne i forbindelse med løb i skoven.....?!

Eva Navntoft Antonsen

Vel fremme ved Belaton i Ungarn blev vi modtaget af en særdeles sød og venlig ungarsk dame, der havde et stort hus med 8 små lejligheder, og hvor vi havde lejet os ind.

Den næste dag skulle vi registreres på stævnecentret, der var beliggende i en nedlagt militærforlægning. Vi fik udleveret lidt forskelligt materiale, instruktioner om løbene, brystnumre og lidt information om området o.s.v.

Der var udsat poster i et område (model event), således det var muligt at fortræne lidt på kort og område der lignede lidt 1. og 2. dags løbsområde. Det benyttede vi os af, og her fik vi så nok en anelse om hvad der ventede os.

Det var sådan at 1. og 2. etape havde samme stævneplads, og 4. og 5. etape havde samme stævneplads. 3. etape var sprint og foregik i byområde (Veszprem).

Der var tilmeldt ca. 1500 løbere, fra 30 forskellige lande, de fleste dog fra Ungarn, og de omkringliggende lande, bl.a. en del fra Rusland, Kroatien og Slovenien. Fra dette Danmark var vi kun 4.



Min egen bane var senior B, 15 poster, 4,7 km, 215 højdemeter. Jeg brugte 2 ½ times løb, bevægede mig samlet 10 km, fandt 12 poster. Post 1 (ok), post 2 (ok), - derefter startede udfordringerne med masser af højdemeter, tæt totalt uigennemtrængeligt krat af tornede buske og meterhøjt græs. – Eksempelvis valgte jeg fra post 3 – 4 at følge højdekurven i direkte sydlig retning over ca. 200 m. Jeg kom direkte til posten, men de 200 m tog næsten 9 minutter. Ved post 8 gik det galt (en punkthøj i en lille bevoksning i et i øvrigt halvåbent område). Jeg tror, jeg var omkring denne post i over 30 minutter og jeg forsøgte mig flere gange fra et sidste sikkert udgangspunkt. Jeg fik, mens jeg søgte efter posten, snakket med flere løbere, som søgte efter samme post. – Til sidst opgav jeg og pga. tidsgrænsen tog jeg derefter post 9 og de 3 sidste sikre poster, der lå på vej til målet.

Løbet adskilte sig fra et dansk løb ved, at der ikke var poster i slugter, huller, moser eller på høje og udløbere. – Derimod var der poster ved enkeltstående (solitære) træer og klipper. Der var ca. 70 deltagere.

Vi betalte 29 Euro (ca. 225 kr.) for vores 3 baner, - billigt for samlet 8 motionstimer! Der var en dejlig stemning på stævnepladsen og ude på ruten. Deltagerne hyggede sig rigtig! Kørselsvejledningen, vi fik pr. mail, var præcis, og selvfølgelig var der en skærm, der viste vej ind til start.

Jens Chr. Buhl Christensen

2 vendelboer i Ungarn

Engang tidlig forår, begyndte vi at snakke om hvor vores sommerorienteringsferie skulle gå hen.

Nu er vi efterhånden temmelig ”bidt” af den kombinerede form for ferie og orienteringsløb i udlandet, og da vores yngste søn, Torben, er bosiddende i Budapest, var det nærliggende at turen skulle gå dertil, så vi gik på nettet for at lede efter eventuelle løb i Ungarn. Vi fandt et 5 dages løb, som afholdtes i et område 15 km nord for Belaton, og ca. 100 km vest for Budapest.

Vi fik os hurtigt meldt til, der var nemlig stor rabat ved tidlig tilmelding, og tillige med 50% pensionistrabat, og endte med en formidabel løbsafgift på dk. 125 pr. person for alle 5 løb, - ja, i Ungarn rækker vores penge langt.

Vi valgte denne gang at køre hele vejen, dels fordi vi så kunne medbringe lidt større og tungere ting til Torben, bl.a. snaps til hans danske julefrokost, og dels for at se lidt undervejs. Vi havde 2 overnatninger undervejs, 1. syd for Berlin, og den næste i Bratislava, hvor vi overnattede på et hotelskib på Donau, hvilket var en sjov oplevelse, og vi fik også set lidt af Bratislava, som viste sig at være en flot lille hovedstad.



Her deltager Eva bl.a. i Sct. Hans løbet



Fælles spising efter Sct. Hans løbet

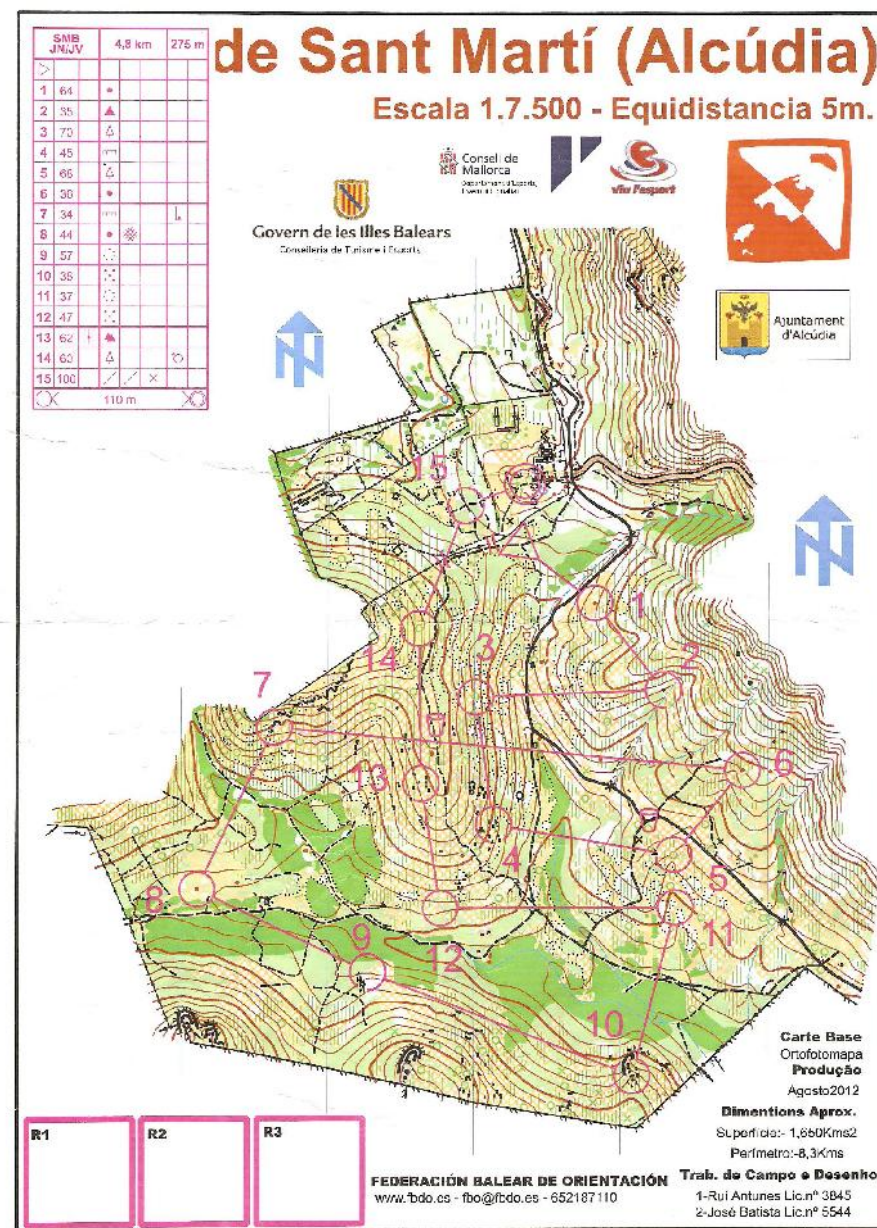
Atter i år har jeg deltaget i korttegning. Grundlæggende har det været på samme måde gennem de 20 år, jeg har været med. Resultatet skal være et godt læsbart orienteringskort i formatet 1: 15.000 med symboler efter IOF's kortnorm. Men der er sket mange ændringer på det tekniske område igennem årene. En af milepælene var da vi gik fra offsettrykkede kort til printede kort. Det medførte at man valgte at trykke næsten alle kort i formatet 1: 10.000. Det var fordi det printede kort i starten ikke havde så præcis en opløsning, som det offset trykte kort. Vi, der er blevet op i årene sætter pris på det større format, fordi øjne er blevet lidt svækkede.

Den næste store milepæl var, da vi fik det nye grundmateriale med laserscannede kurver og oprettede luftfoto i en kvalitet, der overgik det, vi hidtil havde kendt til. Dertil kom GPSer, hvor vi kunne lægge al materialet ind på, så vi kunne have det med ud i skoven. Det medførte at vi besluttede at nytægne alle klubbens orienteringskort. Det har været en lang og resurse krævende proces.

I år er vi nået til det sidste af de store kort nemlig Tornby klitplantage. Vi er 5 korttegnere på opgaven. Der er brugt rigtig mange timer i skoven. Klitlandskabet er som et miniature bjerglandskab. Tilsyneladende store gryder og toppe er vanskelige at tegne, hvis de også skal kunne ses i det rigtige format 1:10.000. Hertil kommer at en del af landskabet skjuler sig i en tæthed 3, som virkelig er umulig at trænge igennem. Sådanne steder bliver der næppe lagt poster, så det er måske ikke så nødvendigt med nøjagtigheden.

Jeg synes, det er fascinerende at gå stille og rolig rundt og efterse terrænet, med en GPS i hånden, hvor jeg hele tiden kan se, hvor jeg befinder mig på kortet. Vejret har været fantastisk til opgaven i år. Der har været masser af usædvanligt store og flotte korbær. Ind i mellem er der kommet råbukke tæt forbi, som jeg har kunnet nyde synet af. Der har været mange gode naturoplevelser.

Fremover vil det blive lettere at revidere de nu tegnede kort. De nye GPSer forenkler opgaven. **Finn Mengel-Jørgensen**



**Puig de Sant Marti, Alcudia,
Mallorca, den 26. maj 2013**

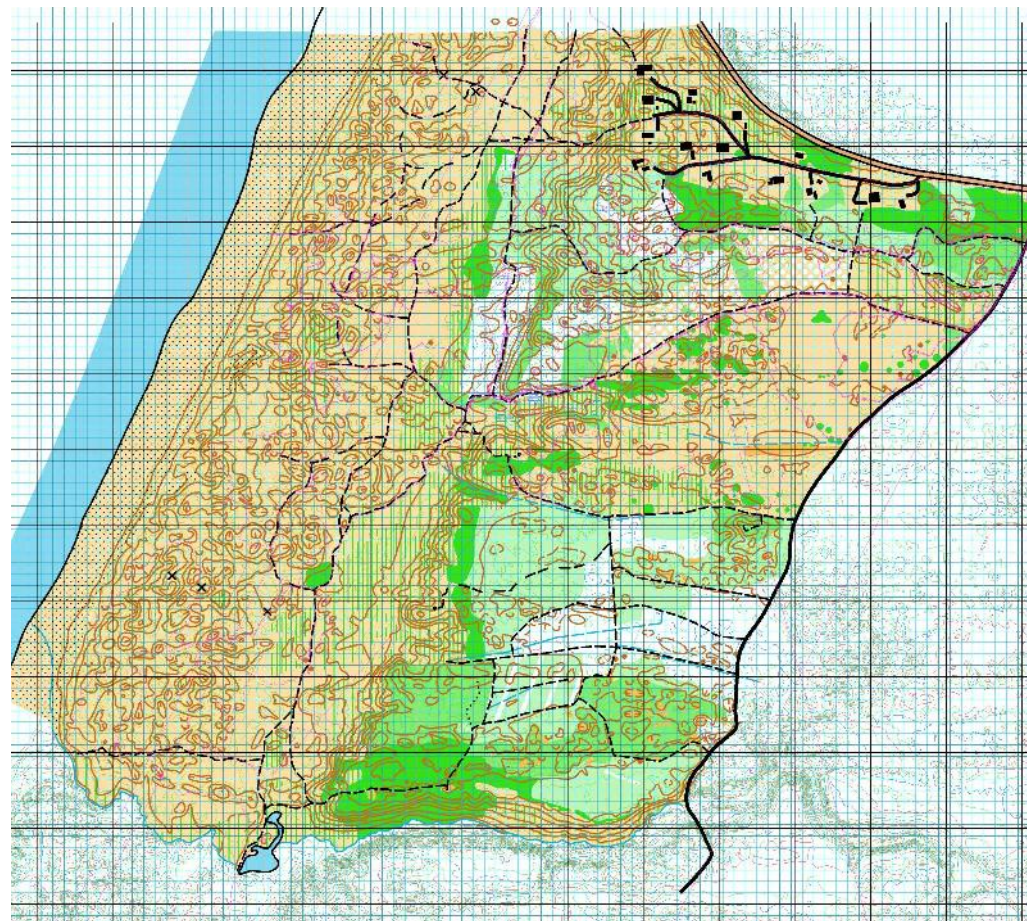
Når vi skal på ferie, og vi har besluttet os for en destination, undersøger jeg normalt, hvilke muligheder, der er for løb i området. Fremgangsmåden er, at jeg starter med at anvende Google. Resultaterne af mine undersøgelser er meget forskellige. Da det blev besluttet, at vi skulle til Mallorca, valgte jeg at google ”Running at Mallorca”. Et af de første links var www.elitechip.net.

På denne hjemmeside var der en løbskalender med mange forskellige events. Til min overraskelse viste det sig, at der var et orienteringsløb ved Puig de Sant Marti, ca. 45 km fra, hvor vi skulle bo. Der var også et link til Orienteringsforbundet på Mallorca (Federation Balear De Orientacion) www.fbdo.es, mailadresse: fbdo@fbdo.es. Efterfølgende fandt jeg den også på Facebook. Næste skridt var derefter at sende en mail til forbundet for at høre om mulighederne for deltagelse. Der kom hurtigt et svar og efterfølgende lidt kommunikation, - endda om morgenen på løbsdagen, da jeg blev i tvivl, om vi kunne køre til stævnepladsen.

Hele familien – 5 personer – var til orienteringsløb. Ella, Ditte og Thomas gik en bane, som havde karakter af ”let bane”. Jeg troede egentlig, det var en begynderbane. Den var 1,8 km med 8 poster. Jeg troede, jeg havde tilmeldt Mette til en mellemsvær bane (3,7 km, 13 poster, 180 højdemeter). Da jeg efter løbet så kortet, måtte jeg konstatere, at det var noget af en udfordring, hun havde fået. Umiddelbart var kun 3 af posterne mellemsvære – resten havde karakter af svær bane. Mette fandt langt de fleste af posterne og fik en uforglemmelig oplevelse på 2 ½ time.



Min andel af Tornby kortet



O-kalender 2013

Dato:	Arrangement:	Arrangør:	Sted:	Banelægger/ Tilmelding:
Oktober 2013:				
6.	Klubløb	Vendelboerne	Tversted	Chr. Larsen
9.	NJM klub nat		Vesterris	4.10./O-Service
10.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
13.	Klubløb	Vendelboerne	Bunken	Jens Buhl Christensen
16.	Natteravn 1		Kølvrå/Uhreskoven	9.10./O-Service
20.	Klubløb	Vendelboerne	Råbjerg	Mogens Christensen
23.	Natteravn 2		Skovlund	20.10./O-Service
24.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
27.	NJM dag		Bulbjerg	18.10./O-Service
30.	Natteravn 3		Skive Plantage Vest	24.10./O-Service
31.	NightChamp 2013-14		Marselisborg Storskov	28.10./O-Serv
31.	Gymnastik	Vendelboerne	Homlegårdskolen	kl. 18.30
November 2013:				
2.	Efterårsstafet		Linddale	25.10./O-Service
3.	Klubløb	Vendelboerne	Sæby	Thorkild H. Pedersen
6.	Natteravn 4		Stanghede	2.11./O-Service
7.	NightChamp 2013-14		Silkeb.Vesterskov	4.11./O-Service
7.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
10.	NJM klub dag	Vendelboerne	Tversted	1.11./O-Service
14.	NightChamp 2013-14		Hansted Skov	11.11./O-Service
14.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
17.	Klubløb	Vendelboerne	Bjergby	Ole Thomsen+ Jens Rasmussen
21.	NightChamp 2013-14		Fløjstrup Nord	18.11./O-Service
21.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
28.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
December 2013:				
5.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
8.	Klubløb (Juleløb)	Vendelboerne	Tornby	Erik Fuglsang
12.	Gymnastik	Vendelboerne	Holmegårdskolen	kl. 18.30
31.	Klubløb (Nytårsløb)	Vendelboerne	Tolne	Mogens, Nanna, Vivi og Peter

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 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**, 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:

Lise Flauenskjold, Slåenvej 8, 9800 Hjørring
Jeanette Bødker Jørgensen, Bispensgade 37 D, 2-47,9800 Hjørring
Bodil Popp-Kristensen, Vrejlev Klostervej 315 B, 9830 Tårs
Maria Klausen, Skagen Landevej 514, 9800 Hjørring
Susanne Weinkouff Sørensen, Engparken 25, 9800 Hjørring
Maja Olsen, Høngårds Ager 36, 9800 Hjørring