

# Vestjysk OK træningsplan 2025

Ver 2, jan 25

| Dag   | Dato  | Md  | Skov/arrangement                      | Startsted/<br>afmærkning fra... | Banelægger           | Hjælper 1           | Hjælper 2      | Bemærkning                   |
|-------|-------|-----|---------------------------------------|---------------------------------|----------------------|---------------------|----------------|------------------------------|
| ONS   | 1     | JAN | Midtj. Superv.lang 2, Gedhus          |                                 | Lars-Ole Kopp        |                     |                | Tilmeld i O-service          |
| SØN   | 5     | JAN | <b>Nibsbjerg/Vestre/Holstebro</b>     | Engvej 16                       | Bjarne Olsen         | Brian Grøngård      |                |                              |
| SØN   | 12    | JAN | <b>Holstebro by</b>                   | Anlægget ved pavillion          | Varny Vestergaard    |                     |                |                              |
| SØN   | 19    | JAN | Midtj. Superv.lang 3                  |                                 | Lars-Ole Kopp        |                     |                | Tilmeld i O-service          |
| SØN   | 26    | JAN | <b>Sir Lyngbjerge</b>                 | P-plads på toppen               | Jørn Mørup           | Søren Steffensen    | Dorte Mørup    |                              |
| SØN   | 2     | FEB | <b>Ulfborg</b>                        | Grillhus v.Skyttecenter         | Varny Vestergaard    | Balazs Molnar       |                | Fællesløb                    |
| SØN   | 9     | FEB | Midtj. Superv.lang 4 Fejsø            |                                 | Lars-Ole Kopp        |                     |                | Tilmeld i O-service          |
| SØN   | 16    | FEB | Midtj. Superv.lang 5, Midt/vest       |                                 | Lars-Ole Kopp        |                     |                | Tilmeld i O-service          |
| SØN   | 23    | FEB | <b>Ølgryde</b>                        | Trækrisvej 13/ A11              | René Bitsch          | Dorte Ehlers        |                |                              |
| LØR   | 1     | MAR | Torsted                               |                                 | Herning OK           |                     |                | Fællesløb                    |
| SØN   | 9     | MAR | Vinterlang 6, Hjelm Hede              |                                 | Skive AMOK           |                     |                | Tilmeld i O-service          |
| F/L/S | 14-16 | MAR | Nordjysk 2-dages V. Torup             |                                 |                      |                     |                | Tilmeld i O-service          |
| SØN   | 23    | MAR | <b>Klosterheden øst</b>               | Fruerhøj shelterplads           | Laurits Bernitt      | Jesper Lundsg.      |                | <b>Ændring fra ver 1.</b>    |
| LØR   | 29    | MAR | Hoverdal midt                         |                                 | Herning OK           |                     |                | Fællesløb                    |
| TIR   | 1     | APR | Haunstrup                             |                                 | Herning OK           |                     |                | Fællesløb                    |
| TIR   | 8     | APR | <b>Vestre Plantage</b>                | Harrestrupvej 12C               | René Bitsch          | Dorte Ehlers        |                |                              |
| TIR   | 15    | APR | <b>Husby midt/vest</b>                | Græmvej 91/Husby K.             | Frank Vilstrup       | Mads Nedergaard     | Winnie Fly     | Fællesløb                    |
| TIR   | 22    | APR | Haunstrup                             |                                 | Herning OK           |                     |                | Fællesløb                    |
| TIR   | 29    | APR | Løvbakkerne                           |                                 | Herning OK           | IFK-løb 1000 - 1500 |                | Fællesløb                    |
| TIR   | 6     | MAJ | <b>Ølgryde</b>                        | Shelterplads/ A11               | Ann-Vibeke Mose      | Mogens Vennevold    |                |                              |
| TIR   | 13    | MAJ | <b>Strårsø vest/Sdr. Vosborg Hede</b> | Paradisvej/ A16                 | Mick Steenkjær       | Charlotte Steenk.   | Døtre          | Fællesløb <i>måske begræ</i> |
| TIR   | 20    | MAJ | <b>Skovlund</b>                       | Naturskolen                     | Brian Grøngård       | Mads B. Jensen      |                | Fællesløb                    |
| TIR   | 27    | MAJ | <b>Strårsø øst</b>                    | Fuglsang p-plads                | Jakob Vemmelund      | Frank Vilstrup      |                | Fællesløb <b>ændring</b>     |
| TIR   | 3     | JUN | <b>Klosterheden midt/nord</b>         | Møllesøen                       |                      |                     |                | <b>Ændring fra ver 1.</b>    |
| TIR   | 10    | JUN | <b>Vandkraftsø</b>                    | Tvis Mølle Naturcenter          | Lars Storper         | Dorte Storper       |                |                              |
| LØR   | 14    | JUN | Husby øst/vest                        |                                 | OK Gorm              |                     |                |                              |
| SØN   | 15    | JUN | Husby øst/vest                        |                                 | OK Gorm              |                     |                |                              |
| SØN   | 22    | JUN | Sommer-Milen, Feldborg                |                                 | Lars-Ole Kopp        |                     |                | Tilmeld i O-service          |
| TIR   | 24    | JUN | <b>Sommerløb/-arrangement</b>         | ???                             | ???                  |                     |                | Hvem byder ind?              |
| TIR   | 5     | AUG | Hoverdal vest                         |                                 | Herning OK           |                     |                | Fællesløb                    |
| TIR   | 12    | AUG | <b>Nordre Feldborg</b>                | Bjørnholtvej                    | Mogens Vennevold     | Ann-Vibeke Mose     | Varny Vesterg. | IFK-løb 1100 - 1400          |
| TIR   | 19    | AUG | <b>Kjærgårds Mølle</b>                | Shelterplads Langergår          | Per Henriksen        | Jakob Vemmelund     |                |                              |
| TIR   | 26    | AUG | Kiddal                                |                                 | Herning OK           |                     |                | Fællesløb                    |
| SØN   | 31    | AUG | <b>Strårsø, 1. div.match</b>          | Lystlundvej 32                  | Varny Vestergaard    | Alle medlemmer      |                |                              |
| SØN   | 7     | SEP | <b>Klosterheden øst</b>               | Fruerhøj shelterplads           | Poul Schøler         | Per Henriksen       |                |                              |
| SØN   | 14    | SEP | <b>Skånsø</b>                         | P-plads ved Skånsø              | Jørgen Damtoft       | Mick Steenkjær      |                |                              |
| LØR   | 20    | SEP | Torsted                               |                                 | Herning OK           |                     |                | Fællesløb                    |
| LØR   | 27    | SEP | Haunstrup                             |                                 | Herning OK           |                     |                | Fællesløb                    |
| SØN   | 5     | OKT | <b>Tvis Mølle/Vandkraftsøen</b>       | Tvis Mølle Naturcenter          | Mads Bak-Jensen      | Anne Schultz        | Anton          |                              |
| SØN   | 12    | OKT | <b>Husby midt/øst</b>                 | Husby Kirke                     | Poul Schøler         | Varny Vestergaard   | Bodil Dam      | Fællesløb                    |
| LØR   | 18    | OKT | Hoverdal øst                          |                                 | Herning OK           |                     |                | Fællesløb                    |
| SØN   | 26    | OKT | <b>Sir Lyngbjerge</b>                 | P-plads på toppen               | Lars Storper         | Dorte Storper       |                |                              |
| SØN   | 2     | NOV | <b>Ulfborg</b>                        | Grillhus v.Skyttecenter         | Mogens Vennevold     | Ann-Vibeke Mose     | Lizzie Olesen  | Fællesløb                    |
| SØN   | 9     | NOV | <b>Holstebro by</b>                   | Badmintonhallen                 | Varny Vestergaard    |                     |                |                              |
| SØN   | 16    | NOV | Strårsø øst/midt                      | Lystlundvej 32                  | Holstebro OK/Erlin   |                     |                |                              |
| LØR   | 22    | NOV | Nørlund                               |                                 | Herning OK           |                     |                | Fællesløb                    |
| SØN   | 30    | NOV | <b>Østre Plantage</b>                 | Roklubben / TV M/V              | Laurits Bernitt      | Fam. Odgård-Jacob   |                | Fællesløb <b>ændring</b>     |
| SØN   | 7     | DEC | <b>Banelægger bestemmer</b>           |                                 | <b>Hvem vil ????</b> |                     |                | Juleløb                      |

Se startsteder m.m. på [www.vestjyskorientering.dk](http://www.vestjyskorientering.dk) eller følg **Vestjysk Orienteringsklub** på facebook