

UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

39. årgang · nr. 203 · december 2010



Vigtige adresser...

Formand

Lars Sørensen
Galgehøj 10
8700 Horsens
horsok@mail.tele.dk
tlf. 7564 1027

Kasserer, medlems- registrering og adresseændringer

Kim Taylor
Hovmarksvej 140A
8700 Horsens
kim.taylor@live.dk
20102275

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

Alex Lund Nielsen
Gludvej 69
8700 Horsens
alex@sønderbypil.dk
tlf. 7568 3647

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

Kim Højmark
Paludan Müllersvej 44, 1, 1
8200 Århus N
Tlf. 61 33 32 99
Mail: kimhojmark@gmail.com

Øvrige medlemmer af bestyrelse

Charlotte Purup-Nielsen
Fruenshave 38
8732 Hovedgård
40176472
purup@stoafent.dk

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

Mads Mikkelsen
Toftevej 28
8700 Horsens
75 29 20 05
madsmikkelsen@yahoo.dk

Indbetalinger:

Jyske Bank
Reg.nr. 7245 1035686
Giro 6 76 74 86

Klubhuset

Åbjergskoven
tlf. 7562 8073

Udlån af klubhus og Nøgle til klubhus

Jørgen Skovby Larsen
75.64.70.23
Dagnæs Boulevard 52
8700 Horsens
tj.skovby@mail1.stofanet.dk

Tilmelding til åbne løb

Tove Straarup
Sydvestvej 8, 8700 Horsens
klubtilmelder@horsensok.dk
tlf. 2529 5636
Giro: 6305113
Netbank: 9877 6305113

Tilmelding til åbne løb via

www.o-service.dk

Materielforvalter

Karsten Stald
Østerhøjsvej 16
8700 Horsens
kast@tdcadsl.dk
tlf. 7565 6776

Kort og Sportident

Kai Skoubo Sørensen
Vedbæksallé 84
8700 Horsens
ulla-kai@mail1.stofanet.dk
tlf. 7564 5407

Mail / Hjemmeside

horsok@mail.tele.dk
<http://www.horsensok.dk>

Udløberen

Redaktør:

Gitte Møller Christensen
Vandmøllevvej 10
Hansted
8700 Horsens
gitte.moller.chr@gmail.com
tlf. 75665236

IT supporter:

Jonas Christensen
Vandmøllevvej 10
Hansted
8700 Horsens
zxc_42_hotmail.com
tlf. 61680256

Forside:

Camilla og Niclas
i Norge.
Koncentration før Blodslitet



Formanden har ordet

Det var med stor spænding jeg så frem til løbernes reaktioner på vores DM ved Sukkertoppen. Den flotte natur med Danmarks bedste udsigt fra stævnepladsen blev et hit. Det blev et flot stævne med meget positive udmeldinger fra løberne. Det kan vi leve længe på.

Kvindeløbet var et nyt tiltag i år. Det blev også en succes med 600 tilmeldte. Kun de 500 mødte op. Det er for mig lidt uforståeligt. De mange gode råd arbejdes der nu videre med så succesen kan gentages i 2011.

Beringsstafetten måtte hurtigt melde udsolgt, også her blev det en succes.

Klubmestrene er blevet hædret på stævnepladsen og til klubfesterne. Desværre glemte vi at vi havde en ny dameklasse 70. Men her er Hanne Schultz klubmester og får selvfølgelig sin pokal.

Find vej projektet i Åbjergskoven er næsten på plads. Veteranerne har for nogen tid siden gravet pælene ned, og nu mangler kun lige den sidste finpudsning så brochurerne er klar.

I 2011 bliver næste Find vej projekt klar i Skærvæn i Løsning. Kortet er klar og det er aftalt, hvor pælene skal placeres.





I 2011 vil der blive ekstra fokus på Find vej projekterne og vi skal også have projekterne officielt indviet. Dette indgår i det nye projekt, som Forbundet ansætter en konsulent til at varetage.

Klubfesten blev godt afviklet (så vidt jeg husker), og ved årets udgang stopper festudvalget, og giver stafetten videre til et nyt udvalg. Tak for indsatsen.

I klubhuset er der nu opsat 2 store varmeblæsere. Dette er sket på Horsens Kommunes foranledning for at spare el. Finn Grynderup styrer indstillingen af temperaturen, men i værste fald kan el radiatorerne bruges i nødstilfælde.

Desværre måtte vi aflyse lørdagsløbet i Stagsrode p.g.a. manglende arrangør. Også løbet i Ølsted kneb det med, men her trådte Henning Hansen endnu en gang til. Lad os få lidt flere arrangører på banen, så vi undgår aflysninger i fremtiden.

Det nye kort over Skablund er taget i brug og blev godt modtaget. En stor del af skoven er statsskov.

Lars Sørensen



Eliteidrætsklasserne i Horsens

Horsens Orienteringsklub er tilknyttet eliteidrætsklasserne i Horsens Kommune.

Eliteidrætsklasserne har fået grønt lys til at fortsætte (der forventes en 5-årig dispensation fra ministeriet). Dette betyder, at der kan optages nye elever til en ny 7. eliteidrætsklasse samt op til 12-14 elever i en ny 8. klasse. (bliver en halv elitesportsklasse).

Hvad er eliteidrætsklasserne:

Horsens Kommune og Team Danmark har indgået et samarbejde, der giver en unik mulighed for at skabe sammenhæng mellem at gå i skole og dyrke sin idrætsgren på et højt niveau.

Har du et særligt idrætstalent, kan du søge om optagelse på Langmarkskolens eliteidrætslinje med skolestart hvert år til august. Du kan søge om optagelse hvert år.

Den specifikke træning foregår to gange om ugen, i øjeblikket mandag og onsdag fra 8.00-9.30.

For orienteringsløbernes vedkommende foregår træningen i samarbejde med Sportscollege Horsens, hvor Horsens Ok i øjeblikket har fire løbere tilknyttet; Niklas Ingwersen, Hjalte Thomsen, Camilla og Rasmus Søgaard.



Hvad er sportscollege:

Sportscollege Horsens er et tilbud til de studerende efter folkeskolen, Her er der mulighed for at blive tilknyttet mens man går i 10 klasse, HHX, HTX, erhvervsuddannelse eller en almen gymnasial uddannelse i Horsens.

Sportscollege Horsens er selvejende, hvilket betyder at evt. overskud kun bruges til at skabe optimale muligheder for at dyrke sport.

Sportscollege Horsens kan også tilbyde boforhold.

Selve træningen foregår som regel med udgangspunkt fra Horsens OK's klubhus, hvor vi mødes klar til træning kl. 8.00.

I konkurrenceperioden har der været fokus på at løbe med kort stort set hver gang i Bygholm eller i parken. Enten løber vi et par kortere intervaller uden kort efterfulgt af et O-løb, eller vi har løbet O-intervaller.

Efter det er blevet mørkt i skoven, har vi haft fokus på fysisk træning enten med længere intervaller/ bakkeintervaller eller roligt løb i 90 minutter.

Derforuden er alle på O-linjen udstyret med et adgangskort til Fitness.dk træningscenter, hvor der kan dyrkes styrketræning. Her træner vi også nogle gange.

Der kan læses mere om eliteidrætsklasserne og Sportscollege Horsens på følgende webadresser:

<http://www.horsenskom.dk/Institutioner/Eliteidraet/eliteidraetsklasserne/eliteidraetsklasserne.aspx>
<http://www.sportscollegehorsens.dk/>

Træner for o-løberne
Flemming Thyssen



Update no. 1 fra ungdomsudvalgsformanden

Et indlæg fra ungdomsudvalgsformanden om de valg der er blevet truffet. Et opgør med adresseløs kritik samt en velfortjent tak.

I sommeren 2009 valgte ungdomsudvalget at ansætte Niklas Ingwersen og Rasmus Søgaard som ungdomstrænere. På dette tidspunkt to 18-årige knægte der nu i over et år har haft ansvaret for afviklingen af den ugentlige tirsdagstræning. Det har været en fornøjelse at se, hvordan de to trænere har inspireret og udviklet de helt unge løbere. I denne forbindelse kan jeg oplyse, at vi til vores tekniske træninger i 2010 har haft ikke færre end 63 forskellige ungdomsløbere til start. En flot statistik og vi håber selvfølgelig på at se samtlige løbere til vintertræningen!

På denne baggrund vil jeg også gerne opfordre alle klubbens medlemmer, unge som gamle, til at møde op hver tirsdag i sommerperioden. Der er ikke tale om en almindelig træning, men om en teknisk træning, hvor man har mulighed for at forbedre sig som orienteringsløber. Derfor skal man også inden afgang til skoven træffe et valg. Vil man lytte til trænerens oplæg, gennemføre momentet og lære en masse, eller vil man selv bestemme sin træning? Det er den første gruppe, der bliver afholdt tirsdagstræning for!

Nogle ungdomsløbere træffer det valg, at de gerne vil være så dygtige som muligt. Kombineret med et stort talent har dette betydet, at Horsens Orienteringsklub i 2010 har haft to løbere i junioreliten samt en enkelt løber på MTB-O-landsholdet. I ungdomsudvalget traf vi det valg, at vi gerne ville hjælpe disse løbere med at blive så gode som muligt. Vi har derfor i år afsat 10.000,- pr. løber til dækning af udgifter i forbindelse med landsholdssamlingerne. Beløbet dækker ikke alle udgifter, men har været en stor hjælp for den enkelte løber. Jeg håber,

at klubben også fremover vil støtte de dygtigste ungdomsløbere.

I starten af 2010 traf jeg det valg, at jeg gerne ville være formand for ungdomsudvalget. Her er der tale om et arbejde fyldt med tilvalg og fravalg. Skal vi satse på eliten eller bredden, de ældste ungdomsløbere eller børnene? Det har også i disse tider handlet om økonomi. Pengetræerne vokser (endnu) ikke ind i himlen i Åbjergskoven, hvilket bl.a. har betydet en prisstigning på Norgesturen. Om vi har brugt for mange (eller for få) penge, er i sidste ende op til Generalforsamlingen at afgøre. Jeg mener, at vi ligger på et fornuftigt niveau.

Jeg har desværre i årets løb hørt en del brok fra forskellige sider. Det har handlet om alt fra kvaliteten af vores træninger til ungdomsudvalgets sammensætning og arbejdsform. Jeg vil gerne modtage kritik, og jeg vil også gerne forsøge at gøre tingene bedre. Desværre er kritikken kun 2-3 gange i løbet af året blevet rettet direkte til mig enten personligt eller pr. mail/telefon. Resten af tiden er der tale om "brok i krogene", der så af omveje er kommet til undertegnendes eller et medlem af ungdomsudvalgets kendskab. Det er upassende, og det skaber en dårlig stemning, når brok uden adresse florerer i klubhuset.

Når jeg hver uge bruger X antal timer på ungdoms- og bestyrelsesarbejdet, hvor jeg hver eneste gang forsøger at træffe de bedste valg for klubben og dens medlemmer, så forventer jeg også, at ris og ros bliver sendt til rette vedkommende og ikke ud i klubhuset som en anden heliumballon.

Det var hermed årets sure opstød fra undertegnede. Min valgperiode er efterhånden ved at løbe ud, og jeg har en forventning om, at nye kræfter vil tage over og videreføre samt udvikle vores blomstrende ungdomsafdeling.



Tak til alle der har deltaget i vores træninger, gjort det muligt at gennemføre vores træninger og tak til alle jer, der hver eneste gang har bidraget til den gode stemning. En særlig tak til ungdomsudvalget og ungdomstrænerne, der igen i år har ydet en

fremragende indsats – uden jer havde min tid som ungdomsudvalgsformand ikke været mulig.

Kim Højmark, Ungdomsudvalgsformand 2010



Championpokalen 2011

Championpokalen er en vandrepokal indstiftet i 1974. I 2011 gives den til den løber i Horsens OK, der samler flest point i nedenstående løb. Vinderen af hvert løb får 100 point, derefter fratrækkes point for det antal minutter man er efter vinderen. Man løber i sin klasse hvad enten det er H10 eller D70. Dog gives der ikke point i B-klasserne, dog undtaget i divisionsløbene, hvor der gives point i alle klasser.

I 2011 er løbene:

12/3	Nordjysk 2-dages	Svinkløv
13/3	Nordjysk 2-dages	Kollerup
26/3	Spring Cup Klassisk	Avnstrup
9/4	DM Sprint	Silkeborg by
10/4	DM Ultralang	Bidstrup Gods
16/4	DM Nat	Gurre Vang Krogenbjerg
21/4	Påskeløb 1. etape	Hald Ege
22/4	Påskeløb 2. etape	Dollerup
1/5	2. divisionsmatch	Randers OK
??	JFM Sprint	?
5/6	Gudenådysten	Silkeborg Vesterskov
27/8	DM Mellem	Grønholt Hegn
4/9	2. divisionsmatch	OK Pan
11/9	DM Lang	Gyttegård
25/9 eller 2/10	Divisionsfinale op-/ nedrykningsmatch.	Tved eller Stagsrode

Som noget nyt er divisionsløbene i år tilføjet championspokalen, det sker for at påskønne fremmøde og gode præstationer i divisionsmatcherne.

På bestyrelsens vegne

Mads Mikkelsen

30	Thesbjerg, Erik	92	93	90	90															367
39	Petersen, Henning Vide			85	84			91												342
40	Gynderup, Finn	64	64	75	76									55						334
41	Petersen, Lene Kolfoed			81	66						96									326
42	Ditlevsen, Karl			83	74									52						318
43	Jensen, Sophia Stegmann	71	77	80	85														54	313
44	Thesbjerg, Ida		98	96	97															291
45	Dauusell-Sørensen Oscar	54	85	77	71															287
46	Gandrup, Annemette	57	78	84	65															284
47	Thyssen, Rebecca Loft	97	93	94	94															284
48	Thyssen, Aase	73	60	62	86															281
49	Nielsen, Mikkel Holm	94	96																	281
50	Harfot, Jonas	92	88																	275
51	Thyssen, Malken	93	100	80	95															273
52	Harfot, Anders	62	69	66	74															271
53	Christoffersen, Jørgen	73	56	87	87									92						266
54	Stald, Karsten	73	56	65	71															265
55	Thyssen, Alberte Loft	86	91	87	87															264
56	Purup-Nielsen, David	64			75									67						261
57	Nielsen, Nicolai		86											83						259
58	Straube, Michael			82	88															257
59	Thyssen, Jørgen			86	85									86						257
60	Ditlevsen, Trille			83	91															254
61	Skoubo, Allan	60	38	73	58															229
62	Kokholm, Mette			72	60			94												226
63	Gynderup, Birgit	18	46	54	38									38						194
64	Ravn, Trine			94	97															191
65	Nielsen, Troels			88															100	188
66	Baun, Henriette			88	97															185
67	Christensen, Poul Erik			91	93															184
68	Ravn, Lisbet			88	87															175
69	Nielsen, Laura Holm	89	86																	175
70	Sieg, Karen			84	88															172
71	Dyrlund, Martin	71		75	87															162
72	Gjermansen, Gunnar			81	75															156
73	Christensen, Emma			80	71															151
74	Andersen, Morten	38	63		46															147
75	Andersen, Anker			77	70															147
76	Kokholm, Thomas			65	74															139
77	Sørensen, Torben			70	69															139
78	Isøe, Harvey			74	42															116
79	Gandrup, Mikkel	65	39																	104
80	Lund, Carsten			58	44															102
81	Skoubo, Theresia			92																92
82	Harfot, Anne Sofie	89																		89
83	Thesbjerg, Allan	68																		68
84	Nicolajsen, Thomas			66																66
85	Thomsen, Hjalte Sebastian																		24	24
	Antal deltagere pr. løb	53	52	5	66	69	7	20	10	12	24	19	18	25						24



Vintertræning i Horsens Orienteringsklub

Dette indlæg henvender sig til de mindste løbere, de ældste ungdomsløbere samt klubbens øvrige og ivrige tirsdagsløbere. Kort sagt et indlæg om træningsmulighederne i Horsens Orienteringsklub.

For de yngste løbere (6-12 år) er der hver tirsdag mulighed for at røre sig, når ungdomstrænerne kl. 16.50 byder op til leg og sjov i Midtbyskolens gymnastiksal. Her bliver træning forvandlet til leg, når ungdomsløberne i en time bliver underholdt med lege, boldspil og løb. Vintertræningen i gymnastiksalen er børnenes mulighed for at lege med hinanden og stadig have en tilknytning til klubben i de måneder, hvor den mørke tid og de danske vejrforhold gør skoven utilgængelig for de mindste løbere.

Kl. 17.50 får de to ungdomstrænere travlt. Fra Midtbyskolen går turen til Åbjergskoven, hvor ungdomstræningen for de ældste ungdomsløbere (13+ år) starter kl. 18.10. Her trænes løbeteknik, intervaltræning, distancetræning mv. Det er til denne træning, at ungdomsløberne har mulighed for at få inspiration og motivation til vinterens til tider trivielle træninger. Det er imidlertid også muligt for de ældre seniorløbere at deltage i træningen og på denne måde konkurrere med de unge. Det er både sjovt for de unge, når man kan løbe fra de ældre og mere erfarne løbere, men omvendt burde det også være en udfordring for de lidt ældre løbere at følge med ungdommen - Jo flere vi er, desto sjovere træning.

Jeg vil gerne i denne sammenhæng komme med en opfordring: Lad os træne sammen! Da jeg var yngre konkurrerede jeg ofte med de "lidt" ældre herreløbere. Dengang kunne jeg ikke løbe fra dem, og de ventede sikkert også på mig en gang imellem, men jeg blev presset hver eneste gang til



træningen, da der var andre løbere omkring mig. Dette fænomen med større grupper af løbere ser jeg efterhånden sjældent. Nu hygger de fleste i grupper af 2-4 løbere, hvilket gør det svært for nye løbere at placere sig om tirsdagen.

Hvis vi hver tirsdag var en gruppe på minimum 20 løbere, der stod klar til at træne kl. 18, ville det være nemmere for alle at placere sig i den rigtige gruppe. Måske man havde lyst til en tur rundt om søen, en kortere tur på måske 4 km eller en tur med ungdomsløberne under kyndig vejledning fra ungdomstrænerne. En hyggelig træning med efterfølgende hyggesnak og mad i klubhuset bør herefter være garanteret hver tirsdag i Horsens Orienteringsklub.

Slutteligt skal der lyde en tak til klubhusvagten for at sørge for hyggen efter træningen, samt en tak til alle de løbere der gør hver tirsdag til en god tirsdag!

Kim Højmark, Ungdomsudvalgsformand

Fiduspokalen 2010

Ved klubfesten blev fiduspokalen givet til Aase og Jørgen Thyssen.

Begge yder et stort og fantastisk arbejde for klubben.

Aase laver mad til generalforsamling og medlemsmøder og er af og til arrangør af frokosten til de arbejdende veteraner.

Også til ungdomsklubfesten var Aase i køkkenet.

Derudover er Aase ansvarlig for tildelingen af klubvagterne.

Både Aase og Jørgen er flere gange trådt til som stævneleder og banelægger til klubbens åbne løb.

Jørgen arrangerer lørdagsløb og hjælper ofte børnene med afviklingen af lørdagsløb.

Flere gange om året er Jørgen postudsætter til tirsdags træningen.

Og så var jeg lige ved at glemme at Jørgen er klubbens revisor.

Også til skoleløb og Sund idræt i byen er begge flittige hjælpere.

Tillykke med pokalen!

Lars Sørensen

God rådgivning til hele Danmark

Hos Løberen får du en grundig og seriøs vejledning, uden at det koster ekstra.

Du bliver vejledt af erfarne løbere og fysioterapeuter, som alle har et indgående kendskab til vores produkter.

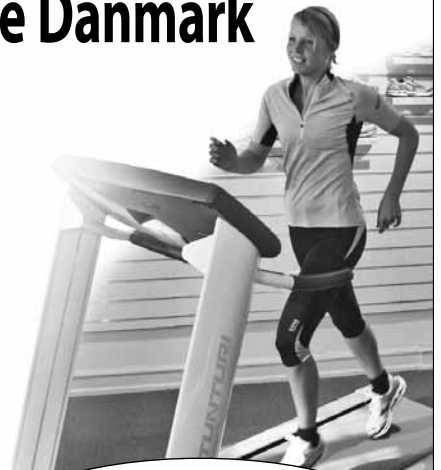
Om du er eliteløber eller motionist spiller ingen rolle, vi gør altid vores bedste for at hjælpe dig.

Velkommen hos Løberen

www.loberen.dk

Esbjerg · Lyngby · Roskilde · Vejle · Aalborg · Århus

LØBEREN 
- Alt i udstyr til løb



Jysk- Fynske Mesterskaber i Stafet 21. august 2010 i Fussingø

Af Mads Mikkelsen

JFM stafet foregik i år i Fussingø skov mellem Randers og Viborg. En afvekslende skov med både nogle flade og let orienterede stykker og et storkuperet område beliggende tæt ved stævnepladsen. Der var 5 hold til start i H35, heraf 2 fra Horsens. Det andet Horsens hold bestod af 3 mesterskabsdebutanter, nemlig Michael Boye, Martin Hastrup Dyrlund og Allan Skouboe. Det er jo vigtigt med gode holdkammerater for at kunne klare sig godt i stafet. Mine holdkammerater var Nicolai Nielsen som stillede med nytænding som første års H35 og Døve-OL medaljøren Allan Thesbjerg. 3 jævnbyrdige løbere og dermed et godt hold, men ambitionen kan jo først sættes efter at have set hvem man skal løbe imod. Da startlisten blev offentliggjort var ambitionen klar. Guld!

Den høje ambition gjorde optakten til løbet ekstra spændende. Kunne vi nu bære favoritværdigheden? - en ting er at være favorit, en anden at vinde og jeg har før været favorit uden at vinde. Et øjeblik uopmærksomhed kan koste hele butikken. Men selvom man kan komme til at bomme, kan man jo altid kæmpe, så jeg forberedte mig på, at blive ved med at kæmpe hele vejen også selvom jeg skulle bomme. Med den perfekte blanding af kampgejst og nervøsitet drog jeg til løb.

Jeg skal løbe første tur, og starter hårdt ud og er da også først ude af stævnepladsen, men på vej op af første bakke løber 2 af mine konkurrenter op på siden af mig, hvad er nu det tænker jeg, men hvad der er værre, er de trækker mig skævt op til posten, som er en gafflingspost. Jeg får dog hurtigt konstateret fejlen stopper op læser mig ind og finder posten, men taber

vel 20 sekunder. Der røg den plan om at løbe sikkert til 1. posten. Til 2. posten kommer jeg for højt op på skrænten, men ser en konkurrent ved posten og får rettet op, tidstab igen! Post 5 ser uskyldig ud på kortet, men en velvoksen underbevoksning tager sigtbarheden og jeg løber lidt skævt og for langt til posten. Nu følger en lille runde med korte stræk med tæt bevoksning og lidt diffuse postplaceringer, her får jeg endelig kontrol over orienteringen med koncentration på kompaskurserne og sikre postindløb. På vej til post 8 løber jeg forbi Odense og ved post 10 får

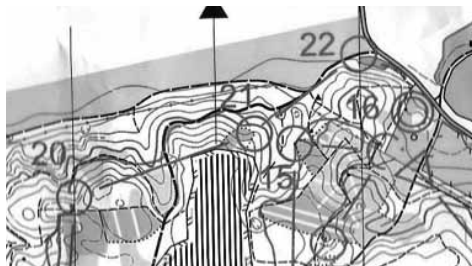


jeg igen kontakt med Anders Dalgaard fra Kolding og har en god ide om at vi fører.

Post 13 er en punkthøj inde i en tæt granskov. Jeg løber lidt foran Anders, er omhyggelig med at løbe ind det rigtige sted og kommer ned til en punkthøj uden post! Jeg konstaterer at der ligger 3 punkthøje tæt på hinanden, jeg går til højre men ser hurtigt at jeg kommer ud i det åbne og løber tilbage forbi punkthøjen og op til den rigtige, samtidig kommer Anders til posten fra den anden side. Pyha, der slap jeg med skrækken. Vi kommer sammen ind til publikumsposten ved post 16, nu gælder det fuld koncentration på den sidste runde. De næste poster er lette og vi skiftes til at føre.

Post 20 ligger på skrænten og der er et vejvalgsstræk til post 21. Jeg har bestemt mig for venstre vejvalget ned af kurverne over en slugt og op af kurverne til sidst, da indløbet er sikkert.

Anders løber lige på ud fra posten. Nu er det lige så adrenalinet koger, kan jeg sætte ham af, eller er der noget jeg har overset? Jeg løber alt hvad jeg kan ned af bakken, krydser den store slugt, rammer stien hvor jeg skal, løber langt indtil jeg når til den slugt hvor jeg skal op af bakken igen,



bemærker at bevoksningen som posten skal stå ved er lidt diffus, men pga. mit sikre indløb er jeg ikke i tvivl og spidder posten, flyver ned til sidste posten og i mål.

Først!

Ca. 1½ minut foran Anders, sådan!

Nicolai følger op med et godt løb og holder 1. pladsen nu 14 minutter foran Odense og Kolding og Allan holder sikkert første pladsen hjem, alle klip er i brikkerne og gullet er en realitet. Sådan!

Der var også sejr til D35 holdet ved Rikke Holm Jensen, Berit Harfot og Susanne Loft Thyssen og til H150 holdet ved Per Mønster Jørgensen, Finn Ingwersen og Hans Jørgen Vad.

GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSSENS

Horsens OK tilbage i 1. division?

Efter at have været i op- / nedrykningsfinalen de sidste mange år skete det så i 2010. Vi rykkede ned! Vi var måske lidt uheldige med efterårsferie og Norgestur, men som de siger i fodbold, tabellen lyver aldrig! Vi må konstatere at vi ikke er bedre og må løbe i 2. division i 2011. Nu er det så op til os at bevise, at vi er bedre end 2. division ved at møde op og løbe godt til løbene næste år.

Danmarksturneringen er en konkurrence, hvor klubberne kæmper imod hinanden, man løber på 12 forskellige baner, hvilken bane man løber er bestemt af alder og erfaring. I nedenstående skema er divisionsbanerne sat sammen med de klasser man "hører hjemme" i. Banerne 1 – 4 er

svære baner og således for de rutinerede løbere. Banerne 5 - 8 er tilpasset voksne der løber let til mellemsvært niveau, samt de yngre ungdomsløbere. På den enkelte bane, fx. bane 1, gives der 8 point til den bedste løber fra de 2 klubber, der dystet mod hinanden. Den næstbedste får 7 point og så fremdeles, dog er det kun de 4 bedste løbere fra hver klub der får point. Dertil kommer specielle ungdomspoint, hvor den bedste ungdomsløber på banen får 2 point og den næstbedste 1 point. Hvilket betyder, at klubber med gode ungdomsløbere har en fordel. Turneringsformen betyder, at vi skal stille med et hold, der dækker alle aldre og både nye og rutinerede løbere. Derfor er det vigtigt, at alle løbere stiller op, for at vi kan klare os godt.

Bane 1	Svær	H17-39	4 løbere
Bane 2A	Svær	H-16 + H40-54	4 løbere
Bane 2B	Svær	D17-39	3 løbere
Bane 3A	Svær	H55-64	3 løbere
Bane 3B	Svær	D-16 + D40-49	3 løbere
Bane 4A	Svær	H65-	2 løbere
Bane 4B	Svær	D50-	2 løbere
Bane 5	Mellemsvær	H-14, H-16B, H-20B, H21B, H35B	6 løbere
Bane 6	Mellemsvær	D-14, D-16B, D-20B, D21B, D35B	6 løbere
Bane 7A	Let	H-12, H-14B, H-20C, H21C	4 løbere
Bane 7B	Let	D-12, D-14B, D-20C, D21C	4 løbere
Bane 8	Begynder	H-10, D-10, H-12B, D-12B, Begynder	3 løbere

Næste år skal vi løbe mod Herning OK, Mariager Fjord OK og Viborg OK i 2. division den 1.maj og 4. september.

Hvis vi efter de 2 løb er mellem de 2 bedste hold i 2. division skal vi løbe op-/ nedrykningsfinale d. 25. september mod de 2 dårligste hold fra 1. division.

Hvis vi er mellem de 2 dårligste hold i 2. division skal vi løbe op-/ nedrykningsfinale d. 2. oktober mod de 2 bedste hold fra 3. division i Stagsrode, et løb vi selv arrangerer...

Vi i bestyrelsen vil gerne opfordre alle til at stille op til divisionsmatcherne i 2011, så vi i fællesskab kan få nogle succesoplevelser, og bevise at vi ikke er en 2. divisionsklub, det er nu engang sjovest at vinde!

Hvis vi rykker op, giver klubben lagkage i forbindelse med superfredag d. 4. oktober 2011!

På bestyrelsens vegne

Mads Mikkelsen





Orientering i lovjunglen

Kent Kragh
Advokat



ADVODAN er Danmarks største advokatkaede med mere end 50 kontorer. ADVODAN.dk

ADVODAN Horsens
Rædersgade 3, 2. sal
8700 Horsens
Telefon 75 62 16 44
www.advodan.dk
horsens@advodan.dk

 et netværk til forskel
ADVODAN



Kvindeløb

Det første kvindeløb i Horsens er nu afholdt i samarbejde mellem Horsens Run, Runners High og Horsens Orienteringsklub.

Dagen blev en succes set fra arrangørgruppens side, med 600 tilmeldte og solskinsvejrt til at akkompagnere kvinderne på den smukke rute langs Nørrestrand.

For at starte med baggrunden for løbets oprindelse vil jeg lige hurtigt ridse historien op for, hvordan Horsens Ok blev en del af arrangementet.

Omkring marts fik bestyrelsen en henvendelse fra Horsens Run og Runners High om, hvorvidt vi var interesseret i at indgå i et samarbejde omkring et kvindeløb. De havde en formodning om at kunne skaffe sponsorer til arrangementet, men havde ikke kapacitet til at løfte opgaven omkring selve løbet med hensyn til hjælpere.

Derfor blev ordningen at de stod for at skaffe sponsorer, og vi skulle stå for at skaffe cirka 30 hjælpere til dagen. Ordningen indebar endvidere at overskuddet skulle deles ligeligt mellem de forskellige parter.

Lars Sørensen og Flemming Thyssen deltog i de første par møder på orienteringsklubbens vegne. Efter opstarten trak Lars sig, helt efter planen, ud igen, mens Karen Sieg og Thomas Kokholm i stedet indtrådte i styregruppen.

Planen var fra start at lave et kvalitetsarrangement med god forplejning, gode gaveposer til deltagerne, professionel tidtagning, ordentlig målområde. Alt sammen med det formål at deltagerne ville få lyst til at betale prisen og komme igen året efter.

Fra start havde vi søgt sponsorer til 500 deltagere, men havde et minimum på 300 for at arrangementet kunne løbe rundt. Deltagerantallet på 600 var således over alt forventning. Særligt da vi ret hurtigt skruede ned for markedsføringen, for ikke at få for mange med. Nu hvor vi har fået afprøvet konceptet, håber vi at kunne tiltrække 800 næste år.

Med afholdelse af det første møde her i december er planlægningen af næste års løb så småt ved at starte op. Datoen for næste års løb bliver ændret flyttet, da klubbens nedrykning til 2 division, betyder vi skal løbe divisionsturnering den første søndag i september. Den nye dato er ikke fastsat på nuværende tidspunkt.

Som arrangører har vi fået ros fra deltagerne efterfølgende, men selvfølgelig er der masser af forbedringsmuligheder fremover, som vi har drøftet på et evalueringsmøde.

Til sidst en tak til alle der hjalp på dagen, de andre i arrangørgruppen var meget imponerede over hvor hurtige I var til at rejse stævneplads og pakke sammen igen.

På kvindeløbsgruppens vegne

Flemming Thyssen



Tættere på ... kunderne



Kaj Blom
Partner
Tlf. 79 29 56 02 / 25 29 56 02
Fax 72 29 56 02
Mail: kblom@kpmg.dk



Helle Lorenzen
Director
Tlf. 79 29 56 05 / 25 29 56 05
Fax 72 29 56 05
Mail: hlorenzen@kpmg.dk



Jens Møller
Director
Tlf. 79 29 56 03 / 25 29 56 03
Fax 72 29 56 03
Mail: jensmoeller@kpmg.dk



Finn Steinfeldt
Director
Tlf. 79 29 56 15 / 25 29 56 15
Fax 72 29 56 15
Mail: fsteenfeldt@kpmg.dk



Morten Klarskov Larsen
Senior Manager
Tlf. 79 29 56 08 / 25 29 56 08
Fax 72 29 56 08
Mail: mklarsen@kpmg.dk

KPMG
Holmboes Allé 1,6. etage
8700 Horsens



www.kpmg.dk

Rådgivning og revision

Thylegene 2010



De glade vindere fra Thylegene 2010

Besked fra Jakob Ravn: Thy-legene har 40-års jubilæum i 2011.

Legene holdes fredag den 6. maj fra kl. 15 til søndag den 8. maj kl. 16.

"Teutonerhytten" i Dover er bestilt

Sidst i Maj måned kom indbydelsen til årets spændende thylege løb. I år skal der løbes det rigtige Thylege løb i Stråsø plantage. Som sædvanlig gamle kort på de lange baner, og o-kort på de kortere baner. Området er spændende, med masser af udfordringer.

Lejren var Østofte lejren i Hee, tæt ved Ringkøbing. Åse, Jørgen, Jytte og Kai var gået sammen om stævnet, både løb og forplejning var i særdeles kompetente hænder, og blev holdt den 18., 19. og 20. juni.

Vor kalender var reserveret til disse dage, så der var bare at tilmelde os. Anne som hundepasser af "Jasmin" og "Rikki". Annes ryg var relativ ny-opereret, så derfor ingen bane. Svend Aage valgte bane 3: Thylege kort på 3-4 km.

Den 18. juli pakkede vi vor nye Hobby campingvogn, (det var 2 tur med den) og kørte mod nordvest. Det var pivende blæsevejr, så det rev lidt i køretøjet. Vi nåede frem i god behold, og fandt en plads langs et hegn med god læ.

Nogle gange har der gået lidt fest i disse fredage før thylegene, men i år var det forholdsvis roligt. Anne havde også lavet mad til Jette og Jørgen. Det blev indtaget i den store samlingsstue sammen en del andre. Og vi hyggede os da også gevaldigt.

Lørdag formiddag gik med hygge og opladning til løbet.

Ved 12 tiden kørte vi mod løbsområdet. Flot startsted i et brandbælte med læ og sol.



Hygge foran hytten lørdag formiddag



Opladning til løbet

Thylegene 2010

Min bane var på 3,5 km. Post 4 drillede, den var noget længere mod nord end forventet. (Det var vi heldigvis flere om) Næste post gav også lidt rynker i panden, men også her ledte jeg for tidlig. Resten gik nogenlunde, for på thylege kort er 5-10 minutters bom ikke at regne. (Jeg tror ikke vi fik at vide hvor gamle kortet var.) Min tid?? Heldigvis kan jeg ikke huske det, men dem som har resultatlisten kan nok finde mig på sidstepladsen.

Hjemme igen på Ølstofte lejren var Lejrcheferne i gang med aftensmaden: Hamburger ryg og nye kartofler hertil flot salatbord. Desserten var is.

Thylegenes stifter var desværre ikke tilstede. Jacob Ravn var så uheldig at få berberistorn i sin hånd, og han var nu på hospitalet med blodforgiftning. Han var dog ikke mere medtaget end han fredag sendte Lisbeth til sommerhuset i Thy for at hente banneret. Det afleverede hun så lørdag formiddag sammen med notater fra de tidligere thylege.

Disse notater blev på behørig vis oplæst af Peer Straarup. Han sørgede også for de sædvanlige skål. Vist nok en skål for hver 5 lege. Tidligere var det en skål for hvert år. Det gav sikkert en noget løssluppen stemning, hvad rygterne også fortæller: En væltede på cykel, og overnattede i en roemark, en anden historie om nogen, som på Samsø gik ud til østkysten for at se solen stå op. Ak ja genfortalt tit nok bliver historierne bedre og bedre.



Billeder fra stævneplads og på vej til startpost

Thylege mester blev Peer Straarup, 8,6 km. 19 poster i tiden 1.24.05, og han fik selvfølgelig den gule førertrøje.

Senere på aftenen var der lejrball og fællessang. Ved midnat gik flere i seng, også undertegnede, så hvem der vandt festen står hen i det uviste.

Søndag morgen kom man dryssende til morgenmad, nogen med et træet udtryk i ansigtet, måske var det dem som vandt festen.

Pointløbet var henlagt til hvide sande. Her havde Herning OK ved Asger Kristensen lavet et kort "Poster i Skoven". 69 poster fordelt på området nord for kanalen. Posterne gav point fra 10 til 100. De sværeste langt væk gav selvfølgelig mest.

Pointløbet blev vundet af Flemming Thyssen med 1440 point.

Anne og jeg valgte at gå en tur ved hvide Sande havn og nyde stemningen.

Tilbage på Ølstofte lejren spiste vi frokost som var rester fra aftenen før. Flemming blev hyldet som vinder af pointløbet, og derefter afslutning af dette års Thylege.

Se billeder i fotoalbummet.

Til slut en besked fra Jacob Ravn: Thylegene har 40 års jubilæum. Legene holdes fredag den 6 maj fra kl. 15 til søndag den 8. maj kl. 16. "Teutonerhytten" i Dover er bestilt.

Derfor en opfordring til Alle: Ung som gammel. Nye medlemmer og ældre medlemmer. Reserver weekenden, bak op om Jacobs løb, og dermed takke ham for hans initiativ for 40 år siden.

Anne og Svend Aage

Klubtur til Moss Norge

Pigestafetten 2010

På Horsens OK's årlige klubtur er der tradition for at pigerne laver en stafet for det mandlige køn. I år var det Camilla, Karen Sig og undertegnede der stod for affoldelse af stafetten. I år havde vi bl.a. en opgave hvor holdene skulle komponere et vers til ære for Susanne Svendsen fordi hun altid lægger et stort arbejde i den mad vi får på turen, selvom hun ikke selv er med. Det er noget alle sætter meget stor pris på. Pigegruppen synes at alle i klubben skal høre de gode vers der blev skrevet, derfor får I dem her.

Vinder verset kom fra: El tempo gigante
(Niklas M, Henning H og Søren S)
Melodi: Herren som skabte alt på jord
Herren som skabte mange ting
En ko, en so, en sommervind
Ud af det Susanne kreerer
Det dejligste mand, som man ser
Der er kødsovs, der er steg
Og det smager, hvor er hun sej



En delt 2. plads:
FIRaMi (Finn, Mikkel og Rasmus S)
Melodi: Åh Susanne
Åh Susanne du laver dejlig mad
På hele Norgesturen, der gør den os så glad
Sovs med kartofler og dejlig flæskesteg
Med dette fyldt i maven går løbet som en leg

Dine boller i karry med revet gulerod
Gør at man ej mærker, sin meget ømme fod



Nr. 2: Charmetroldene (Karsten, Morten og Hjalte)
Melodi: Bjørnen sover
Tak for maden
Tak for maden
Ska' vor madmor have
Maden var den bedste
Bedste mad for heste*
Tak for maden
Tak for maden
Ska' Susanne have

*heste i denne forbindelse = trætte, udasede, hårdt arbejdende o-løber

Nr. 4: De døvstumme vandskabninger
(Daniel, Rasmus H og Per)
Ingen melodi
Vi hylder Susanne
Susanne er Gud
Hun fylder vores maver
Vi beder bordbøn
Ikke for gud, for Susanne
Forloren hare, boller i karry
Et stort hurra
Vores alles Susanne

Nr. 5: De vise myre (Mathias M, Thomas og Niklas I)
Melodi: Midsommervisen



Vi elsker hvor piger, når vi spiser med dem
Susannes mad, gør os så glad, at vi kan spise det i bad
Vi spiser så meget, efter vi har leget
Med de sødeste pi'r, når de instrukser gi'r
Camillas dejligste sang, og Karens festligste klang
Rikke spiller petanque, hele dagen lang
Vi synger for vor pi'r, da de os glæden gi'r

Vi syntes at alle versene var super gode, men da det var
en del af konkurrencen, skulle de vurderes. De andre

kategorier som holdene blev vurderet i var: hold navn
og udklædning, kampråb, tingfinder, fairplay, løbet og
fedtepoint. Især i år blev der lagt stor vægt på fedteriet,
hvilket et hold måtte mærke hårdt da de nægtede at
fedte. Måske de ændrer holdning til næste år ;-)

Vinder af pigestafetten blev FiRaMi med Finn, Mikkel
og Rasmus S. Længe leve pigestafetten og tak for en
dejlj tur.

Rikke

K. WESTERGAARD AUTOMOBILER ^A/_S

Aut. forhandler

RENAULT

Aut. service

VOLVO

Høegh Guldbers Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 51 33 - Telefax 75 62 73 32



HORSENS OK's billedarkiv



Er det snart tilgængeligt for klubbens medlemmer????

Rolig, rolig jeg er i gang, og jeg er kommet meget langt. Mange årgange står klar i min kælder, men der kommer ingen album i klubhuset, før det hele er fuldstændig færdigt.

Der skal ikke herske tvivl om, at det er et stort og meget tidskrævende arbejde at ordne et så fyldigt arkiv, som klubbens billeder er blevet til igennem 40 år. Foreløbig har det taget et par år, og det kommer til at tage mindst en vinter mere.

Efterhånden har jeg samlet en kasse dubletter, som jeg sætter i klubhuset på et tidspunkt. Så kan I tage de billeder, I har lyst til.

Tove

Festudvalg søges

Efter 10 år i spidsen for festudvalget stopper Jette Christoffersen og Jørn Egeberg ved årets udgang.

Hele udvalget stopper, og der er derfor brug for nye kræfter.

Hold dig ikke tilbage, for naturligvis skal vi have klubfest og alt det andet som udvalget klarer.

Der er næsten helt frie hænder og nye ideer er velkomne.

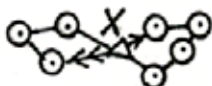
Men først skal I lige melde jer, og gerne snarest. Måske kan Jette give et par gode råd.

Lars Sørensen



1cm = 125m

Nytårsløbet 33 år



Banerne til det 33. Nytårsløb den 31. december kl. 10 er lagt. I år bliver post definitionen TRAPPE. For dem er der mange af i Horsens Nord. Og det giver mulighed for gode 0-baner. De er prøveløbet.

LANG 12 km 21 poster kl. 10⁰⁰ (24 grønne kort)

MELLEM 8 km 13 poster kl. 10⁰⁵ (80 blå kort)

KORT 5 km 10 poster kl. 10¹⁰ (72 gule kort)

Løbet er et sløjfeløb med 8 forskellige baner for løb. „Knudeposten“ X ved start og mål (markeret på kortet med en trekant) skal kun „klippes“, når der skiftes sløjfe. Første sløjfe er vist med én pil, anden med to.
Kortet: Horsens Nord 2011, 1:12.500 udl. i plastflomme i startøjeblikket. Posterne er på kortet med bogstaver.

Post definitionen: TRAPPE

Start og Mål: For um Horsens.

Startafgift: 25 kr. Udfyld kontrolkortet!

Tilmelding: Kun for udenbys løbere på telefon 75612050 inden 29. december.

Når max-deltagerantallet, kan der samles med ét kort. For af hensyn til en fair kamp er der kun trykt 176 kort.

Premieoverrøkkelse: Kl. 12. Posterne inddrages fra kl. 13.

Omklødning og Bad: For um Horsens.

I Horsens løber vi Nytåret ind!

Velmodt! Jakob Ravn



Klubfest 2010

Traditionen tro blev årets klubfest holdt i Vinten forsamlingshus. 57 forventningsfulde gæster var mødt op.

6 borde var smukt pyntet i efterårsmotiver, og på hvert bord var et o-kort fra forskellige skove. Under hver tallerken var kort over Åbjergskoven med en liste. Herpå skulle skrives hvilke kort der stod på bordene fra 1-6. Allerede inden spisningen startede blev der diskuteret om kortnavnet.

Lidt efter kl. 18.- annoncerede hus-orkestret Jan og Jørgen aftenens første information. Det var Jørn Egeberg som bød velkommen med lidt information om hvad der var sket på denne dag for år tilbage, og han kom vidt omkring: Elvis, Tom Jones og mange flere. Herefter fik Johannes Poulsen ordet, og han informerede om at førnævnte kort skulle afleveres efter hovedretten og så ville der blive lodtrækning blandt de rigtige besvarelser: Gevinst en fl. Vin.

Forretten i år var Tunmusse´. Hovedretten Græsk farsbrød og Oksefilet. Hertil et flot salatsbyld og 2 slags kartofler. Derefter kaffe med ostelagkage og småkager.

Undervejs blev der sunget en utraditionel sang lavet af Tove Strårup. Konkurrencen om kort blev vundet af Susanne Baun, Claudia og Rikke Holm. Erik Purup var ekstra kreativ i sit gæt på skovene: Egeskov, Bøgeskov, Granskov, Elskov, Skov I, og 100 m. skov. Det udløste en ekstrapræmie: 1 Tuborg.

Tidligere mestre og pokalvindere fik erindringsmedaljer. Herefter fik vindere af årets klubmesterskaber medaljer, desværre briljerede mange med deres fravær.



Klubbens fornemmeste pokal: Fiduspokalen gik til Aase og Jørgen Tyssen for deres store arbejde på rigtig mange fronter.

Lars Sørensen takkede festudvalget for 10 års tjeneste, hvilket udløste stor klapsalve. Udvalget har valgt at trække sig, så nye kræfter kan komme til, og Lars opfordrede nogen til at melde sig, så traditionerne kan fortsætte.

Resten af aftenen var der dans til de altid veloplagte Jan og Jørgens diskotek. Dansegulvet var næsten hele tiden fuld. Kl.ca. 00,30 blev der serveret karrysuppe med ris og kylling.

Festudvalget havde derefter ca. 1 time med oprydning og læsning af emballage og ikke solgt øl og vand.

Til alle som ikke var med: kom næste år, det er hyggeligt og festligt.

Se billeder i fotoalbummet.

Anne og Svend Aage

Åbne løb i 2011

Horsens arrangerer 2 åbne løb i 2011:

Lørdag den 28. maj arrangerer vi en afdeling af Dansk Part Tour i Bygholm Park og omkringliggende områder. Løbet er i kategorien sprint, dvs. korte intensive baner på ca. 2 – 3,5 km afhængig af klassen. Der løbes 2 løb, vinderen er den løber med den sammenlagt bedste tid. Løbet arrangeres lørdag eftermiddag og vi vil derfor gerne byde alle i Horsens velkommen til sprintløb. Løbet erstatter dermed træningsløbet lørdag eftermiddag.

Søndag den 2. oktober arrangerer vi B-løb i Stagsrode. Løbet er op- /nedrykningsfinale for 2./3. division og 3./4. division. Løbet blev tildelt os, da vi lå i 1. division, det gør vi som bekendt ikke mere. Så vi håber at vi kan klare os så godt i 2. division at vi ikke skal løbe den dag. Det kan godt blive noget rod. . . .

Vi mangler stævneledere og banelæggere og hjælpere til de to arrangementer. Har du lyst til at hjælpe til skal du melde din interesse til et bestyrelsesmedlem.

På bestyrelsens vegne
Mads Mikkelsen



Carl Bæk & Søn

VESTERGADE 31-33 · 8700 HORSSENS
TLF 75 62 18 88 · FAX 75 62 21 25 · E-MAIL horsens@elplus.dk

ELplus



TLF. 75 60 18 88



Elvis eller Cliff?

Ved klubfesten ønskede Jørn Egeberg for vores 40-årige klub, at den måtte være still-going-strong som Cliff Richard, når den bliver 70. Det ønske deler forhåbentlig de fleste i klubben, men vi ved godt, at hovedparten af de aktive i Horsens OK er i den sene del af livet.

Man hører af og til, at nu må yngre kræfter tage over, men problemet er, at der ikke er lige så mange yngre kræfter, som der er ældre. Det betyder, at enten vil klubbens tilbud forringes, eller også må vi ud og rekruttere nye medlemmer, - mange nye medlemmer.

Breddeudvalget har bestyrelsens opbakning til at sætte fokus på rekruttering af familier i de kommende år.

Det er netop breddeudvalgets målsætninger at

- synliggøre sporten og Horsens OK
- rekruttere nye medlemmer
- fastholde medlemmer



Synliggørelse af sporten

Første forudsætning for at få nye medlemmer er at sikre, at folk på egnen generelt har kendskab til orientering og Horsens OK. Dette fremmer også mulighederne for at søge eksterne midler.

Jeg har indtryk af, at der er god forbindelse mellem Horsens OK og Horsens Folkeblad, og at orientering er blevet godt eksponeret gennem de senere år dels gennem utrættelige rapporter om præstationerne ved lørdagsløbene og særligt gennem Troels Nielsens præstationer som landsholdsløbere. Det er særdeles vigtigt, at denne relation bevares.

Mange af klubbens medlemmer yder en stor indsats ved Beringsstafetten og Kvindeløbet, hvor vi har en

stor berøringsflade med løbere. De skal gerne vide bagefter, hvem der har arrangeret!

Find vej i ... hedder projektet med de faste poster i skoven. Her kan Horsensianere og turister løbe en bane uden at komme i kontakt med os. Projektet øger kendskabet til sporten.

Sidste vinter havde Horsens OK en biografreklame i Megascope i Horsens i en måned. Nye medier kan måske rykke lidt ved sportens lidt støvede image.

Rekruttere nye medlemmer

For at rekruttere nye medlemmer har vi afholdt nogle arrangementer for begyndere: Sund Idræt i Byen arrangementet havde 190 deltagere, som prøvede orienteringsløb. Det betyder, at med løbene i januar og februar har over 200 personer prøvet orienteringsløb i 2010. Der er altså et rekrutteringsgrundlag.

I 2011 taler vi om at holde endnu et rekrutteringsarrangement i foråret. Måske bliver det i forbindelse med Park Tour eller et indvielsesarrangement for de faste poster. Det er vigtigt, at disse arrangementer bliver eksponeret i pressen, så måske skal der være noget særligt på programmet? Forslag er velkomne!!

Inden rekrutteringsarrangementerne skal der reklameres målrettet mod familier. Vi vil gerne have plakater op på alle skoler i Horsens og omegn om vores lørdagstræninger i Åbjergskoven! Alle medlemmer opfordres til at bakke op om dette initiativ.

Den bedste måde at rekruttere på er ved mund-til-øre-metoden. Så vi opfordrer igen i år alle i klubben til at tage en ven eller bekendt med til orienteringsløb. Vi opfordrer også alle passive medlemmer til at dukke op. Har I forslag til forbedringer til klubben, så kontakt os.



Det viser sig, at familiemedlemmer er de mest stabile. Breddeudvalget går derfor forrest i produktionen af nye medlemmer med tilgangen af Kristine og Jonas 0 år ☺



Fastholde nye medlemmer Træningstilbud

For at deltagere ved et rekrutteringsarrangement skal komme igen, skal der være et nyt tilbud klar med det samme, og helst en tilbudsække. I breddeudvalget arbejder vi med at gøres vores eksisterende tilbud mere synlige og målrettede.

Sidste år oprettede vi Dame-Herre 10 holdet. Det er egentlig blot en måde at 'sælge' den eksisterende ungdomstræning på. DH10 træner hver tirsdag med



forældre. Man kan løbe en begynderbane eller en let bane.

Rasmus Søgaard står for træningen. Hold som dette, hvor man kan 'gå til orientering', annonceres på

hjemmesiden under 'NY I HORSENS OK',

så potentielle medlemmer kan se, hvilke tilbud vi har netop for deres aldersklasse/niveau. HD10 holdet var en succes med over 20 børn i foråret.

I Dansk Orienterings Forbund (DOF) arbejder de med begrebet familieorientering. Her møder hele familien på fastlagte datoer. De løber en let bane sammen, og børnene får en stjerne på et stempelkort. Når de har været der f.eks. 6 gange, får de en lille gave. Der er ikke krav om medlemskab for at løbe familieorientering. Vi overvejer at bruge Park Tour og/eller tirsdagstræninger til familieorientering.

Kontakt

Ud over et træningstilbud er det også væsentligt for fastholdelsen af nye medlemmer, at de har en

kontakt i klubben. Én der kan fortælle hvordan tingene fungerer i klubben, én der lige kan spørge om det gik godt i dag efter et træningsløb, én der kan hjælpe ud til løb. Breddeudvalget søger altid kontakt personer/kontakt familier, så meld Jer gerne!

I breddeudvalget opfordrer vi nye medlemmer til at dukke op til supertirsdag. Vær åbne, byd velkommen.

En opgave for hele klubben

Horsens OK har et rigtig godt grundlag for at rekruttere nye medlemmer. Vi har arrangementer, som er velegnede til rekruttering. Vi har et ugentligt træningstilbud med faste trænere. Vi har træningsløb hver lørdag. Vi har supertirsdage, hvor vi kan møde de nye. Vi har et flot klubhus at samles i. Vi har de relevante udvalg, og vi har mange medlemmer, der arbejder for klubben med stor entusiasme.

Det, der skal til, for at det virkelig lykkes os at rekruttere i stor skala, er, at alle udvalg og enkeltpersoner tænker på, hvordan tingene kan blive lettere for nye medlemmer. Vi skal arbejde tættere sammen i udvalgene, så kan det lade sig gøre at rekruttere 15 familier på de næste 3 år!

Flere personer må gerne bakke op og deltage i udvalgene! I breddeudvalget siger vi tak til Erna, der har valgt at stoppe efter mange års tro tjeneste. Tak for din indsats for at modtage nye på en ordentlig måde. Erna kan ikke erstattes af en enkelt person, så vi har plads til flere! I DOF lægger de op til en bredere definition af orientering, måske GPS tracking og hold-løb. Har du nye ideer, er du meget velkommen i Breddeudvalget.

Så lad os sammen gøre en indsats for, at Horsens OK kan holde sig aktiv som Cliff Richard eller Madonna.

Irene Mikkelsen

Herudover består breddeudvalget af: Allan Skouboe, Karsten Stald, Carsten Bai og Lars Sørensen

NYT FRA VETERANKLUBBEN

Ring Sø

Torsdag den 30. september havde Mona arrangeret tur til Ring Sø. Karl Johan gav en genstand til kaffen i anledning af sin fødselsdag.

Efter kaffen kørte vi til parkeringspladsen lige før Brædstrup. Vi fulgte stien gennem skoven ned til søen. Vi gik på den nyanlagte trampesti, fra præstegårdsskoven til rasteplassen ved badebroen, hvor der er borde og bænke. Her spiste vi vores medbragte mad. Her havde vi en flot udsigt over søen og landskabet. Karl Johan gav en genstand til frokosten.

Vi fulgte stien tilbage til parkeringspladsen.

Trampestien, som er 2,4 km rundt om søen, blev officielt indviet lørdag den 19. september 2009. Kl. 14 klippede borgmester Jan Trøjborg snoren over til den nye trampesti.

Vi var 19 til kaffe og 15 med på turen.



Stjernholm Museum

Torsdag den 7. oktober havde Gunnar Skovgaard arrangeret besøg på museet. Der var opsamling ved klubhuset, hvorefter vi kørte samlet til Stjernholm.

Der blev serveret kaffe i museumscafeen. Birthe fra museet fortalte om de mange solmærker på bjælkene. Gunnar gav en genstand til kaffen.

Efter kaffen blev vi delt op i tre hold, hvor vi på skift blev vist rundt i køkkenet og stuerne og fik set og fortalt om de mange ting. De to andre hold gik igang med at fremstille æblemost, af de æbler vi selv havde med. En hyggelig dag i fint solskinsvejr. Vi var 23 deltagere.



Skolemuseet i Allegade

Onsdag den 13. oktober havde Ole arrangeret besøg på museet. Ole havde haft en snak med Kjeld Jensen, som har haft ansvaret for museet, og han har budt os velkommen til det sidste besøg på museet.

Horsens skolemuseum har til huse i Allegades skole, Allegade 4. Skolen er kommunens første skole, bygget i 1860, samtidigt med Borgerskolen i Skolegade blev bygget. Til forskel for de 2 skoler dengang var, at Allegade skole var en friskole, hvilket vil sige, at her kunne alle børn gå gratis i skole, i modsætning til Borgerskolen, hvor det var for børn, hvor forældrene kunne betale. Senere kom så alle de andre skoler til. Ryesgades skole, som også er en af de ældre skoler, var oprindeligt læreseminar for kvinder.

Vi gik næsten i barndom. Vi læste i gamle ABC bøger. Vi brugte kugleramme og tavle til at regne med. Der var penne, blæk og trækpapier, ja, alt det vi husker fra vores barndom. På siden af skolebordet/bænken hang vores gamle skoletaske. Katederet var naturligvis forhøjet, men der så vi ikke læren træde op. Kaj Skovbo fik lov at sidde på sin gamle plads, det var nemlig "hans" gamle skole.

Herudover var der udstilling af genstande fra sløjd, biologi, geografi, skolekøkken, håndgerning, fysik og kemi. Alt det vi husker, som det så ud i vores skoletid. Utroligt så langsomt udviklingen har gået, hvad skole angår. Når vi ser billeder tilbage i tiden, sammenligner



Veteraner på skolebænken

dem med museet, hvor inventaret er fra 1930, og til hvad vi husker fra 1950.

Sidst men ikke mindst var der gamle skolebilleder, hvor vi fandt mange kendte personer, ud over os selv, søskende, forældre og mostre, fandt vi bl.a. også

Erik Nielsen med flere medlemmer i klubben, Fra skolebilledet og til i dag, har de nu forandret sig.

Vi var 20 deltagere.

Med venlig O-hilsen
Einar

Kvindearr.: Hvordan opstod kvindearrangementet?

- Der var en i klubben som hver tirsdag, havde brug for hjælp til sit kreative hjemmearbejde, så talte vi om, at starte en "klub" kun for kvinder, vi aftalte at mødes den første torsdag i måneden, i perioden sept. - marts, hvor de mørke aftener er.

Man har mere tid og lyst på denne tid af året, til at snakke og hygge sammen uden mand og børn!

Når vi samles om torsdagen, bliver der snakket strikkeopskrifter, problemer med strikketøjet, "kvinde"løb, og madopskrifter, samt hvad der ellers rører sig i kvindeverdenen.

Vi laver også arrangementer, så som tøjparty, fremvisning af hjemmelavet smykker, "kurser" i billedredigering, demo og smagsprøver på the.

Kommende arrangementer:

2 dec.

julehygge, her medbringer man selv materialer, til det man har lyst til at lave!

6 jan.

foredrag ved Birthe Christensen - om deres tid i Israel.

3 feb.

Anne Mette Gandrup vil fremvis og fortælle om hvorledes man filter (filtning)

3. marts.

denne dag er ledig til en som har et godt initiativ! forplejningen til vore torsdagsarrangementer brød/ kaffe og the, skiftes vi til at tage med!

- dette indslag er skrevet af en mand, da der ikke er afholdt "kursus" i tekstbehandling endnu! :))

Med venlig Hilsen
Johannes Poulsen
Bækvej 33, Lund
8700 Horsens
Tlf.: 40263112
Svar Svar alle Videresend

Ungdomsklubfest 2010

Fredag d. 12/11 kl. 18.00 mødte 22 forventningsfulde ungdomsløbere op til fest på borgeren. Væggene var i dagens anledning pyntet med dyrebare gobeliner og bordene med kandelabre.

I faklernes skær indtog de modigste ungdomsløbere et krus heksebryg fra heksens dampende gryde.

Alle blev bænket ved det festligt pyntede langbord. Alberte havde lavet de flotteste bordkort - skjolde til drengene og prinsessekroner til pigerne. Den helt rette borgstemning indfandt sig hurtigt.

Efter et solidt måltid bestående af hestepærer og dragelår skulle mestrene kåres.

Lars delte erindringsmedaljer ud til sidste års mestre – Rebecca, Daniel og Jakob. Derefter blev dette års klubmestre hyldet – Ida, Mikkel og Mathias.

De ungdomsløbere, der i årets løb havde deltaget mest flittigt i ungdomstræning, skulle også hædres med en t-shirt. Ida og Rasmus vandt konkurrencen, de havde deltaget i flest ungdomstræninger. Der blev også t-shirts til Teresa, Anne Sofie, Esben, Julianus, Johanne, Jakob, Jonas K, Lea, Rebecca, Morten, Mathias, Daniel, Jonas H, Alberte og Erik.

Efter præmieoverrækkelsen blev der dystet i forskellige discipliner – bide til bolle, knoglekast, sætte hale på hesten, appelsindans m.m. Traditionen tro blev der også danset limbo.

2 verdensberømte troldmænd underholdt med deres troldmandsshow. Det vakte vild jubel, og især Lasse og Erik kunne ikke begribe, hvordan troldmændene kunne gennemføre de vanskelige tricks. Tak til Ditlev og Jonas for underholdningen.

Resten af aftenen forløb med kagespisning af en flot kageborg, kreeret af Runa. Fremstilling af skjolde og disko.

Tak til alle ungdomsløberne og heksene. Det blev en rigtig festlig og hyggelig aften.

Berit Harfot



KALENDER

1. December

Møde i klubbens Breddeudvalg.
Deltagere: Irene Mikkelsen, Erna Germann,
Carsten Bai, Allan Skouboe, Karsten Stald,
Lars Sørensen

6. December

Bestyrelsesmøde

16. December

Julefrokost i Veteranklubben.
Arrangør: Tove Straarup, Karsten
Stald, Lars Sørensen

19. Januar

Bestyrelsesmøde

25. Januar

Generalforsamling

29. Januar

Sport Award i Forum Horsens

29. Januar

Møde i Nordkredsen

3. Februar

Møde i Eliteidrætsrådet

Lars Sørensen



grafisk forum a.s

kommunikation der skaber opmærksomhed

Reklameafdeling der kan stå for...

- > Idé
- > Design
- > Branding
- > Marketing
- > Fotografering
- > Web
- > Rentegning

Grafisk produktion: Alt i offset- & digitalt tryk

- | | | |
|-------------|-------------------|---------------|
| > Brevpapir | > Visitkort | > Konvolutter |
| > Flyers | > Profilbrochurer | > Tidskrifter |
| > Magasiner | > Arsberejninger | > Manualer |
| > Kataloger | > Prislister | > Brochurer |
| > Plakater | > Bøger | > Kalendere |
- ### Øvrige grafiske produkter
- | | | |
|---------------|---------------------|-------------|
| > Stempler | > Stickers/mærkater | > Flag |
| > Skitte | > Bannere | > Roll-ups |
| > Messestande | > Facadeudsmykning | > Emballage |
- ### Diverse efterbehandling & forædling
- | | | |
|---------------|--------------------|--------------|
| > Udstansning | > Partiel lakering | > Lakering |
| > Gummining | > Silikmining | > Laminering |
| > Kachering | > Folietryk | > Prægning |

Yderligere muligheder for...

- > Pakning
- > Logistkløsninger
- > Lagerhotel
- > Adressfletning
- > Variable data
- > Svanemærkning
- > FSC-certificering

All around you

Kontakt
Carsten Thyssen
Mobil: 4044 8684
c.thyssen@grafiskforum.dk

Ormhøjgårdvej 12
8700 Horsens
7561 3344
grafiskforum.dk

