

# UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

41. årgang . nr. 207 . april 2012

1970 – Designet i anledningen af klubstart



1981 – Designet i anledningen af Påskeløbet



2003 – Designet fordi vi trængte til noget andet

1991 – Designet i anledningen af DM



2012 – Designet for et mere nutidigt look.



# Vigtige adresser

---

## Formand

Lars Sørensen  
Galgehøj 10  
8700 Horsens  
[horsok@mail.tele.dk](mailto:horsok@mail.tele.dk)  
tlf. 75 64 10 27

## Indbetalinger

Nordea  
2500 0721 698 734

## Mail / Hjemmeside

[horsok@mail.tele.dk](mailto:horsok@mail.tele.dk)  
<http://www.horsensok.dk>

## Kasserer, medlemsregistrering og -ændringer

Kim Taylor  
Hovmarksvej 140 A  
8700 Horsens  
[kim.taylor@live.dk](mailto:kim.taylor@live.dk)  
tlf. 20 10 22 75

## Udlån af klubhus og nøgle til klubhus

Jørgen Skovby  
Dagnæs Boulevard 52  
8700 Horsens  
[tj.skovby@mail1.stofanet.dk](mailto:tj.skovby@mail1.stofanet.dk)  
tlf. 75 64 70 23

## Tilmelding til åbne løb

[www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)

## Ungdomsudvalg

Mads Mikkelsen  
Toftevej 28  
8700 Horsens  
[madsmikkelsen@yahoo.dk](mailto:madsmikkelsen@yahoo.dk)  
tlf. 75 29 20 05

## Materielforvalter

Karsten Stald  
Østerhøjsvej 16, Egebjerg  
8700 Horsens  
[kast@tdcadsl.dk](mailto:kast@tdcadsl.dk)  
tlf. 75 65 67 76

## Løbstilmelder

Tove Straarup  
Sydvestvej 8  
8700 Horsens  
[tove@fam-straarup.dk](mailto:tove@fam-straarup.dk)  
tlf. 25 29 56 36  
Løbskonto: 9877 6305113

## Udløberen (trykt) / redaktør

Gitte Møller Christensen  
Vandmøllevej 10, Hansted  
8700 Horsens  
[gitte.moller.chr@gmail.com](mailto:gitte.moller.chr@gmail.com)  
tlf. 75 66 52 36

## Træningsudvalg

Britta Ank og Hans Jørgen Vad  
Bystævnevej 2, Vrold  
8660 Skanderborg  
[britta.ank.pedersen@gmail.com](mailto:britta.ank.pedersen@gmail.com)  
tlf. 97 25 00 03

## Kort og SportIdent

Kai Skoubo Sørensen  
Vedbæksallé 84  
8700 Horsens  
[ulla-kai@mail1.stofanet.dk](mailto:ulla-kai@mail1.stofanet.dk)  
tlf. 75 64 54 07

## Udløberen (net) / redaktør

Tove Straarup  
Sydvestvej 8  
8700 Horsens  
[tove@fam-straarup.dk](mailto:tove@fam-straarup.dk)  
tlf. 25 29 56 36

## Webmaster

Finn Hjort Ingwersen  
Dagnæsparken 60  
8700 Horsens  
[phi@learnmark.dk](mailto:phi@learnmark.dk)  
tlf. 42 44 73 10

## Plan for Udløberen 2012

Deadline	Udgivelse
22. maj	12. juni
15. august	28. august
15. oktober	28. oktober
27. november	18. december

## Forside

Nostalgisk tilbageblik – klubjakker

# Formanden har ordet

---

Som sædvanlig sker der meget i klubben. Træningsudvalget er kommet godt i gang med mange deltagere til aktiviteterne. Glædeligt at mange også deltog i lørdagsløbet, hvor det var sprintløb. Hvis man ikke vil sprinte, kan man jo bare tage de 2 ture, som om det var en bane med samme banelængde, som man normalt løber.

Den nationale Find vej dag er den 28. april. Vi afholder vores løb i Bygholm Park efterfulgt af muligheden for at fortsætte ved tirsdagsløbene, og naturligvis også lørdagsløbene.

Forberedelserne til Påskeløbet er godt i gang. Der er udkommet en meget flot stævnehåndbog til funktionslederne, og i juni er der møde med funktionslederne.

De nye klubdragter blev et hit med op mod 75 bestillinger. De er meget flotte, og en stor tak til Camilla og Astrid for deres idéer til design, og til Mads for at regnestykket gik op. Også tak til sponsorerne: Grafisk Forum og Advodan.

Naturfredningsforeningen har taget initiativ til at indsamle idéer blandt brugerne af området ved Bygholm

Sø. Det skal være gode idéer, som gør området endnu bedre. Idéerne kan i en meget grov udgave ses på opslagstavlen i klubhuset. Til efteråret indkaldes der til møde, men kom allerede nu med jeres kommentarer til forslagene. Men et oplagt spørgsmål kunne være, om vi ønsker mere aktivitet i området ved klubhuset. Jeg mener ja.

Korttegrerne har travlt med at vedligeholde kortene og ikke mindst kortene til Påskeløbet. Vi får som altid stor hjælp af Steen Frandsen fra Viborg. Tegningen af et nyt kort ved Tønballegård er i gang og indvies af Skovkarlene i juni måned, og derefter kommer der faste poster i området.

Når du læser dette er det som et netklubblad. Bestyrelsen har vedtaget, at selvom netbladet er godt og flot, skal der udkomme 2 numre som trykte blade i år. Men derefter må vi lytte til medlemmernes mening og ønsker.

Lars Sørensen



Fotokilde: findveji.dk



# Nyt fra træningsudvalget

---

Hermed lidt om, hvad vi har arbejdet med i Træningsudvalget siden sidste Udløber:

## Instruktion til lørdagstræningsløbsarrangører

Der er udarbejdet en ny, udvidet instruktion til arrangørerne af lørdagstræningsløb. Den findes på hjemmesiden under Træningsløb:

[http://www.horsensok.dk/filer/dokumenter/instruktion\\_lordagslob\\_arrangor.pdf](http://www.horsensok.dk/filer/dokumenter/instruktion_lordagslob_arrangor.pdf)

Fremover vil lørdagsløbsarrangørerne i god tid inden deres arrangement modtage en mail fra Træningsudvalget med instruktionen og information om eventuelle særlige forhold i det terræn, hvor de skal afvikle løb.

Hensigten med instruktionen er primært at sikre, at der ved lørdagsløbene altid tilbydes de samme baner mht. længde og sværhedsgrad, så ingen deltagere må vende skuffet hjem uden at kunne få en bane efter deres niveau. Desuden skal instruktionen kunne bruges som drejebog, der gør det lettere at stå som arrangør.

## Divisionsturneringen

Træningsudvalget har udarbejdet en målsætning for klubbens deltagelse i divisionsturneringen. Den er godkendt af bestyrelsen og hænger på opslagstavlen i klubhuset.

Målsætningen lægger vægt på både det sportslige og det sociale ved at deltage i divisionsturneringen. Sportsligt er Horsens OK nu i Nordkredsens 1. division, og det er målet at blive dér samt med jævne mellemrum at kvalificere til landsfinalen. Det er et ambitiøst mål, som vi håber, alle vil bakke op om ved at melde sig til løbene.

Socialt vil vi satse på at gøre løbene i divisionsturneringen til en god kluboplevelse, der også kan være med til

at introducere nye medlemmer til konkurrenceløb. Claudia og Lene har lovet at bistå med denne del.

Årets divisionsløb er 29. april i Dollerup og 2. september i Donsø. Derefter enten op-/nedrykningsmatch i Ørnbjerg Mølle 23. september eller landsfinale i Folehaven 7. oktober!

## Teknisk træning

Der er afviklet teknisk træning om sprint 24. marts ifm. løb i Lovby/Bygholm og om forenkling, fartkontrol og orytme 20. april (aflyst, red.) ifm. løb i Palsgård, samt oplæg om fysisk træning 6. marts og divisionsturnering 3. april.

Teknisk træning 26. maj i Stagsrode må aflyses. Det var hensigten at koble træningen på landsholdenes testløb samme sted, men det er desværre ikke muligt alligevel at være så mange løbere i skoven.

I stedet opfordres alle til at bakke op om læringsklubturen til Oksbøl 2.-3. juni. Det bliver helt sikkert en god og lærerig tur. Se indbydelsen:

[http://www.horsensok.dk/filer/2012/Klubturen\\_oksboel.pdf](http://www.horsensok.dk/filer/2012/Klubturen_oksboel.pdf) og tilmeld dig senest 15. maj til [mette@familienkokholm.dk](mailto:mette@familienkokholm.dk)

Britta Ank Pedersen



# Park Tour 2012

---

Klubben er igen klar med 4 gange Park Tour.

Dato	Område	Mødested
Tirsdag, den 1. maj	Lovby	Lovbyvej
Tirsdag, den 15. maj	Fængslet/Vestbyen	Fængslet på Fussingsvej
Tirsdag, den 5. juni	Bygholm Park	P-pladsen i Parken
Tirsdag, den 12. juni	Skærven i Løsning	P-plads v/Skærven

Der er hver gang følgende baner:

- Bane 1            3 km svær orientering
- Bane 2            2 km let-/mellemsvær orientering
- Bane 3            1 km begynderorientering

Start fra kl. 18.

Poster indsamles fra kl. 19.30.

Tilmelding på dagen.

Prisen er: Gratis for ungdom og 10 kr. for seniorer.

Der løbes med SportIdent.

Præmie til den samlede vinder af alle 4 løb.

Ved løbet i Skærven kan o-sko anbefales.

Lars Sørensen



# Stroppetur på Harrild Hede 4. marts 2012



Hvad får en flok velfungerende og almindeligt begavede voksne mennesker til at bevæge sig rundt i knæhøjt lyng i bakkedal en hel lørdag i bidende kulde i marts måned? Ja, det er et godt spørgsmål. Hans Jørgen havde indbudt til en dag med træning i kompaskurs, skridttælling, finorientering og bom-teknik i sit tidligere orienteringsrevir på Harrild Hede. Og jeg skal love for, at vi fik mulighed for at træne. Hans Jørgen havde sørget for rigtig mange poster, og skærmene var bundet fast i lyn-gen, så de ikke var alt for åbenlyse. 23 personer havde valgt at deltage i dagens udfordringer.

Inden vi blev sendt af sted på formiddagens tur, skulle vi tælle skridt. Måske har du helt styr på det, men jeg havde aldrig prøvet det før. Hans Jørgen havde opmålt et 100 m stykke i skoven, og så skulle vi tælle skridt. Jeg talte lystigt og løb strækningen nogle gange – jeg må dog indrømme, at jeg ikke længere kan huske, hvor mange skridt jeg tog på de 100 m. Måske skyldes det, at jeg overhovedet ikke kunne få det til at stemme med det antal skridt, jeg skulle løbe i det knæhøje lyng for at flytte mig 100 m.

Om formiddagen var der individuelt træningsløb, hvor man fik rig lejlighed til at tjekke kompaskurs og kigge på et detaljeret kurvebillede. Afveje kunne man hurtigt komme på, og det lød ikke til, at det kun var forbeholdt nybegyndere som mig at skulle lede (lidt) efter posterne. Da jeg stod ved startstedet for formiddagens ruter og kiggede ud over heden med alle dens små bakker, kan jeg huske, at jeg tænkte, pyh... hvad skal jeg lige kigge efter, når jeg skal finde posterne, ingen stier, ingen bevoksningsgrænser eller –tætheder, ingen vandløb, i det hele taget ingen af de mere velkendte ting, jeg plejer at bruge i skovene omkring Horsens. Jeg havde for en sikkerhed skyld taget en lille madpakke med i lommen, hvis man nu skulle gå lidt kold i anstrengelserne. Efter at have fulgtes med Trine på et par poster, besluttede jeg mig for at gå ombord i madpakken, så vi ikke blev ved med at løbe lige efter hinanden. Madpakken blev indtaget i en lavning, så jeg ikke kunne se, i hvilken retning Trine løb, så da jeg greb fat i kort og kompas igen, var hun for længst ude af syne, og det var tid til at træne.



Frokosten blev indtaget i Herning Orienteringsklubs klublokaler, hvor vi fik et oplæg om bomteknik. Turen gik derefter tilbage til Harrild Hede, men denne gang i den nordlige ende. Vi fik fornøjelsen af at øve bomteknik, da vi var sammen to og to – med hver sit kort, men kun hver anden post angivet på sit eget kort. Ja, hvor opmærksom er du egentlig, når du løber? Hvad lægger du mærke til undervejs, og hvor meget går koncentrationen ned ad bakke, når du begynder at blive træt? Jeg havde fornøjelsen af at løbe sammen med Allan Skouboe – og jeg skal gerne indrømme, at han kom på en hård opgave med mig som makker. Jeg fik blandt andet løbet i en hel forkert retning fra en post, hvor Allan blev mere og mere forvirret over, hvor jeg dog var på vej hen, når han nu kunne se, at hans næste post lå i

Anita Klynge

en helt anden retning. Til sidst på turen var jeg lige ved at løbe i rundkreds for at finde posterne, jeg havde helt klart nået grænsen for, hvor meget jeg kunne kapere på én dag, både fysisk og orienteringsteknisk i hovedet. I mål kom vi dog, Allan i væsentlig bedre stil end mig, men vi havde i det mindste fået vasket fødderne, efter jeg havde ledt os igennem noget dejligt koldt vand til op over anklerne.

Efter dagens prøvelser føler jeg mig lidt bedre klædt på til at løbe divisionsmatch i Dollerup, hvor vi nok også bliver udsat for hedearealer.

Tak til Hans Jørgen for et utroligt godt og veltilrettelagt arrangement med ruter i flere længder både om formiddagen og eftermiddagen.



# Kunsten at undgå skader

**NB: Hvis du synes, at denne artikel ser for lang ud, til at du gider og læse det hele, kan du med fordel springe rundt i artiklen.**

Jeg vil godt starte med at smide svesken på disken. De sidste 3 måneder har ikke været, som jeg har ønsket. Lige siden årets start har jeg været skadet, og er det stadig. Det tog mig 2½ måned at komme over en skade i højre fod, men før jeg var "rigtigt" løbende, pådrog jeg mig en skade i venstre fod. Så da jeg fik en mail fra Elin, hvori hun bad mig om at skrive om, hvordan man undgår skader kunne jeg ikke lade være at smile.

Derfor handlede mit første udkast til en artikel også om, hvor irriterende det er at være skadet. Men efter at have skrevet en side helt uden en pointe, men blot sammenskrivning af alle de følelser der kommer igennem kroppen, når man er ska-



det, valgte jeg en anden vinkel. Så jeg vil gøre det kort omkring følelserne. Det er lort at være skadet. Undskyld sproget, men det er det. Og man er selv ansvarlig for det, derfor er følelsen ekstra mentalt nedrivende.

For at dette ikke skal føles som en lang stil, har jeg delt det op i en række punkter, som er væsentlige for, at man undgår skader. Nogle af punkterne er mere nørdede end andre. Men ved at stille det op på denne måde, synliggør man også, hvor ens akilleshæl(e) ligger, og hvor man burde gøre noget ekstra.

## Hvorfor skadet?

Man kan som udgangspunkt ikke blive skadet, hvis man ikke træner. Men som orienteringsløber, er de fleste faktisk helt tosset med at træne. Personligt er mit motto: "En dag uden træning, er en dag uden mening".

Ved hver eneste træning nedbrydes kroppen, derved opstår en mini-skade. Men efter restitution (hvile) genopbygges kroppen, og optimalt set skulle kroppen på sigt gerne blive stærkere og mere udholdende, hvilket er formålet med træning. Dette er dog ikke altid tilfæl-

det. I nogle tilfælde kommer træningen kun til at virke nedbrydende, det sker, når man ikke får restitueret ordentligt.

Det at restituere forekommer for mange, inklusiv mig selv, noget diffust. Det skyldes, at restitution er mange ting. Og det er langt fra bare det at ligge på sofaen.

## Fornuft og variation

Der kan være flere forskellige årsager til overbelastnings-skader. Man kan dele det op i to grupper; træningsmetoder og kropsbygning + andre forhold.

Hvis man ser på træningsmetoderne, så kan man liste det op i en række forhold: *træning med for voldsom intensitet eller varighed, manglende tilpasning mellem løberens aktuelle fysiske styrke, træningen mangler variation, manglende opmærksomhed på kroppens reaktioner på træningsbelastningen, for hurtig stigning af den totale træningsmængde, pludselige ændringer i træningsprogrammet, pludselige ændringer i trænings-*

*underlaget og for dårlig grundform.* Skærer man det hele over en kam, kan man sige, at det drejer om at have indsigt i sin krop og dens formåen. I forhold til øgning af træning og træningsbelastning skal det helst være sådan, at man maksimalt øger sin træningsmængde med 10 % per år. Det er selvfølgelig individuelt, men med denne tommelfingerregel kommer der til at være *tilpasning mellem træningen og løberens aktuelle fysiske form.*

Når man snakker om indsigt i sin krop, så kommer sætningen, "Husk at lytte til kroppen", ofte. Men hvordan

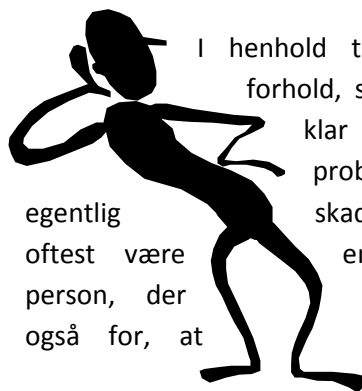


gør man det? Det er saftuseme svært. Hvis man bare var en computer, som man kunne trække alle data ud af, ville man aldrig blive skadet. For så kunne man se, om der var skader på vej. Det kan man ikke! Det er bare drømmetænkning.

Jeg har tit brugt begrebet at lytte til kroppen i flæng. Men efter at have været skadet i tre måneder, så har jeg reevalueret begrebet. For jeg har altid følt, at jeg har lyttet til kroppen, men hvorfor får jeg så overbelastningsskader?

Det er ikke nok at lytte til kroppen, man skal også vide, hvad man skal lytte til. Mange års træning kan give én en del erfaring med diverse skavanker. Derved ved man eksempelvis, hvordan det føles at have en knæskade, og hvordan man skal komme af med denne smerte. Men sommetider render man ind i følelser/smerter, som man ikke kan tolke. Tidligere har jeg tænkt omkring sådanne følelser/smerter, at man bare skal se tiden an. For så vidt er det rigtigt nok, men ikke for længe. Hvis smerten har været der i 5-7 dage, så skal der gøres et eller andet. Man kan holde en pause, gå til en fysiologisk uddannet person (såsom læge eller fysio-

rapeut), eller snakke med en klubkammerat + andre løbere som har haft lignende problemer. Jeg hælder mest til de to sidste varianter, for en pause udskyder som regel bare en skades konsekvenser. Derimod, hvis man snakker med folk, som har forstand på sagerne, så kan man få nogle værktøjer til at klare skaden. Jo tidligere man tager kontakt til sådanne personer, des kortere bliver skadens omfang.



I henhold til kropsbygning + andre forhold, så er man som oftest ikke klar over, at man kan få problemer med dette, før en skade opstår. Her vil det som oftest være en fysiologisk uddannet person, der opdager det. Dette taler også for, at man skal tage kontakt til fysioterapeut eller læge, når man får problemer. For vi har 639 muskler og 206 knogler i kroppen, og hvis man som udøver selv skulle kende til dem alle, så er det svært at få tid til træningen, hvilket nu engang er det sjoveste.

## Spis rigtigt

For at være ærlig, så ved jeg intet om løb som led i en slankekur. Det er også noget, som man skal være påpasselig med, når man træner mod et mål. At tabe sig ved træning kan være en bonus, men det meget vigtigt, at musklerne får energi nok til kunne genopbygges. Det kan godt virke som lidt af et cirkus, når man skal kombinere kost og træning, men her er 4 gode tommelfingerregler:

1. Højst 30 minutter efter et træningspas eller konkurrence skal man have noget at spise. Maden skal bestå af let-optagelige kulhydrater, såsom frugt, hvidt brød og kakaomælk.
2. Det kan være en gode ide at løbe med pulsur, så man kan få et cirka-praj om, hvor mange kalorier man har forbrændt på en træning.
3. Kosten skal helst være indbygget sådan, at man spiser ligeså meget som man forbrænder. Linket nedenunder kan være en hjælp til at se, hvor meget man forbrænder på en dag  
[http://www.motion-online.dk/sundhed\\_og\\_vaegt/sundhed\\_generelt/beregn\\_dit\\_energiforbrug/](http://www.motion-online.dk/sundhed_og_vaegt/sundhed_generelt/beregn_dit_energiforbrug/)
4. Hovedmåltiderne skal bestå af 50 % langsomt optagelige kulhydrater (eks. pasta, ris og kartofler), 25 % frugt og grønt (helst halvt af hvert) og 25 % proteinholdige madvarer (kød og mælkeprodukter).



Hvis man ikke spiser nok og rigtigt, genopbygger man ikke kroppen.

## Sov nok

De fleste mennesker har et billede af, hvor meget deres optimale søvn er – dette er meget individuelt. For mig er det 8 timer, hvis jeg ikke har trænet, dertil lægger jeg de antal trænedetimer. Det vil sige, at hvis jeg en dag har trænet



1½ time, så skal jeg sove 9½ time. Så er kroppen klar til nye udfordringer. Man kan med fordel fordele søvnen, så at noget af den er en middagslur.

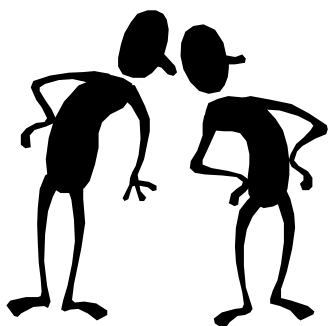
## Klæd om i tide

Efter et træningspas eller en konkurrence skal kroppen gerne bruge al sin energi på at genopbygge muskler, væv og sener. Men hvis man står og bliver kold, går kroppens alarmberedskab groft set i gang med varme

kroppen op, og tilsidesætter alle andre processer. Og det er jo lidt åndsvagt at blive skadet af noget så simpelt, som at man ikke har klædt om. Så husk at klæd om i tide

## Styrketræning

Som løber vil man altid have nogle svage områder rundt omkring på kroppen. Det er typisk knæ, skinneben, ryg, hoftebøjler og fødder. Man ved som regel godt selv, hvor ens svagheder ligger. Derfor er det en god ide, at lave



styrketræningsøvelser for disse områder. Jeg kunne skrive en masse øvelser her, men jeg vil hellere opfordre til at gå på nettet og søge, eller spørge en klubkammerat. Ud over ens svagheder er det også vigtigt, at man passer sin generelle styrke i benene og i overkroppen. Her kan man igen med fordel gå på nettet. Prøv for eksempel at se dette link: <http://www.youtube.com/watch?v=3ov6sL53SwE>.

## Skovalg

Valget af forkerte sko, har uden tvivl været skyld i mange skader igennem tiden. Et let og enkelt råd – køb altid dine løbesko i en løbebutik. Ekspedienter ved, hvad de snakker om. Her kan man også komme op på et løbebånd, så man virkelig kan mærke, hvordan skoen er at løbe i.



Et andet råd er, at man aldrig skal gå på kompromis med et par løbesko. Her mener jeg, at man ikke skal købe et par sko, fordi de er billigere, eller fordi de ser bedre ud.



Det er også en god idé at skrive ned, hvor mange kilometer eller timer man løber i sine sko, så man kan skifte dem ud, før de er udslidte og nå at købe nogle nye sko. Løbefirmaerne siger, at man kan løbe cirka 1000 km i et par sko, men så er der heller ikke meget løbesko over dem længere. Derfor er det en god idé at købe nye sko, når man har løbet ca. 800 km. Det er en god idé, at skifte imellem de nye og de gamle sko, indtil de nye er løbet til (ca. 5-6 korte ture), så kan man smide de gamle væk. Det er ikke sikkert, at skoene ser gamle ud, men 800 km er en lang levetid for en sko.

## Vær ikke bange

Slutteligt vil jeg sige, vær ikke bange for træne. Man lærer af sin fejl, og man bliver stærkere af at kende sine svagheder.

/Niklas I



# ”Bad girls go to hell, good girls go to Turkey”

Så blev det uge 7 og en flok på tre drenge, ni piger og to trænere tog rejsen til Tyrkiet. Dette var ikke en landsholdstur, men det var et åbent tilbud fra juniorlandsholdstræner Emil Thorsen til satsende 17-20-løbere, der ville og kunne løbe to gange om dagen i tyrkisk terræn. Jeg havde været så heldig at få støtte fra klubben til turen, så jeg havde mulighed for at komme med.

Vi havde selv stået for bestilling af flybilletter og tilmelding til de tyrkiske arrangører. Vi mødtes derfor lørdag aften i lufthavnen i Alanya. Her blev vi mødt af den tyrkiske overarrangør som introducerede os for vores personlige chauffør H-a-s-s-a-n (han havde det med at stave folks navne, så vi bedre forstod det). Vi kom til hotellet sidst på aftenen og fik en lille bid mad og gik derefter i seng.

Dagen efter stod vi op til en buffet, ingen kunne forstå, og med morgenkagebord. Derefter tog vi ud på turens første træning, som var en tilvænningstræning, hvor vi skulle vænne os til at løbe hernede, og se hvordan terrænet er, og hvordan kortet bliver tegnet. Det bedste ved det hele var, at det var vejr til, at man kun løb i T-shirt i februar!

Hele turen igennem nåede vi igennem mange forskellige terræner og en masse forskellige momenter. En af dagene løb vi en rigtig god sprint, hvor vi skiftede mellem tre forskellige teknikker. Først løb vi i en gammel bydel, hvor vi derefter kom ud i ruiner, hvor tungen skulle være lige i munden, herefter rundede vi et åbent område, hvor kurverne var diffuse, og man skulle løbe stærkt i sandet.

Astrid Ank Jørgensen



Vi boede sammen med en stor flok nordmænd, som alle kom fra den store klub NTUNI, der både er en orienteringsklub og et universitet i Norge. Vi løb alle vores træninger med dem og løb også mod dem i konkurrencerne. Vi vandt dog lige så mange konkurrencer, som de gjorde.

Hele turen gik meget på, at vi selv måtte gøre det så seriøst, som vi ville. Der var nogle aftener, hvor vi havde oplæg efter dagens træninger, men det var ikke alle aftener. Ellers havde vi også selv mest styr på, hvor meget vi måtte løbe, og hvor meget vi kunne holde til. Men de fleste kunne heldigvis holde til alle træninger. Ellers kom det sociale også højt og det gode sammenhold på holdet.

Det var en rigtig god tur, og vi er allerede blevet inviteret tilbage igen næste år i uge syv.







## Klubtræningstur

---

### Den 2.-3. juni

Tag med på klubben på træningstur til Oksbøl for hele familien. Der bliver lavet nogle spændende baner i Aal plantage, Vrøgum plantage og Kærgård plantage, så der bliver rig lejlighed til at løbe en masse orientering i klitterrænerne dernede.

Vi har booket Oksbøl vandrehjem, som ligger lige ud til terrænet. Vi har derfor også mulighed for fællesspisning og hyggeligt samvær.

### Program

#### Lørdag

Vi mødes ved vandrehjemmet kl.10:00, hvorfra starten til lørdagens første løb afgår.

Herefter er der frokost som klubben giver.

Så er vi klar igen til løb om eftermiddag.

Evaluering af dagens træningspas.

Vi spiser aftensmad på vandrehjemmet.

Hygge og forberedelse til morgendagens træning.

#### Søndag

Morgenmad på vandrehjemmet.

Formiddagens løb.

Frokost som klubben giver.

Hjemkomst til Horsens senest kl. 15.00.

### Økonomi

Det hele koster kun 250 kr for voksne og 150 kr for børn at deltage.

For det får man:

- overnatning fra lørdag til søndag
- aftensmad og morgenmad serveret af vandrehjemmet
- frokost serveret af klubben
- løb inkl. kort m.v. lørdag og søndag
- masser af orienteringstræning
- godt samvær i klubben

### Tilmelding

Kontakt Mette Kokholm på telefon: 25 40 84 30, på mail [mette@familienkokholm.dk](mailto:mette@familienkokholm.dk), eller skriv dig på listen i klubhuset.

Sig til hvis du gerne vil med, men mangler kørelejlighed.

Seneste tilmelding er den 15. maj

# Vasaloppet

Den første weekend i marts har gennem flere år været et af årets højdepunkter, og dette år var ingen undtagelse. Det var niende gang, jeg skulle til Vasaloppet. Traditionen tro, var jeg med Dansk Skiforbunds Jyllands og Fyns bus fra Fredericia. Dette år var dog lidt anderledes, idet jeg måtte tage af sted uden min lillebror og far.

Trods de manglende familiemedlemmer var den højspændte stemning i bussen den samme som altid. Alle har trænet målrettet hele vinteren, hen imod netop denne weekend, og nu var weekenden så endelig op-rundet. Dette år fornemmede jeg en lidt større forventningsspænding mod det ukendte, da mange af del-tagerne var med for første gang.

Bussen var en kabinebus, så vi kunne ligge ned og sove eller hvile. Ja man sover altså ikke helt perfekt, når to voksne mænd skal ligge side om side på en spånplade, der måler 80 cm gange 180 cm, hvorpå der er påmon-teret skumgummi, som til sidst er pakket ind i noget sædebetræk.

Kl. 8 ankom vi til Malung skole, hvor vi oftest har over-nattet. Vejret er perfekt; det lover godt. Efter indkvar-tering går turen til Sälen for at hente startnumre og få "Vallatips". Vejrudsigten til næste dag er helt perfekt, og det samme er sporene. Det har været tøvejr de fo-regående dage, men nu er det vendt til lige under nul grader. Dermed er sporene meget isede og faste, hvil-ket vil gøre dem meget hurtige. Det eneste der dur i dette føre er godt med klister til at skabe fæste. Efter afhentningen af startnumre og indkøb af klister går tu-ren tilbage til Malung skole for at smøre ski, spise og sove. Der var lidt søvn, der skulle indhentes fra første nat.

Uret ringede kl. 3 søndag morgen. Bussen afgår kl. 4 mod Sälen. Det er vigtigt at stå forrest i køen ind til startledet for at få en plads forrest i den rigtige side. Det med den rigtige side er næsten religion i Vasalop-pet; skal man venstre eller højre om den første bakke? Jeg har kørt højre om en gang, og gør det aldrig mere. Så jeg skal altid venstre om. Det vil sige ca. 5 spor til venstre for posekasserne. Vi ankommer ca. kl. 5 til star-ten og løber hen til startledene. Jeg skal ind i startled nr. 9, og de åbner kl. 6. Det fryser ca. 14 grader, så det er rimeligt koldt, men der er en fantastisk stemning. Jeg falder hurtigt i snak med nogle svenskere. Der er ikke mange foran i køen, og jeg får den 4. forreste plads i

spor 4 lige til venstre for posekasserne. Det er helt per-fekt, og det samme er vejret.

Så er det i toilet kø og tilbage til bussen for at få varmen og lidt at drikke og spise. Kl. 7.30 går turen hen med den sidste bagage. Nu er stemningen på det højeste. I højtalerne bliver den kendte Vasalopmelodi spillet. Der flyver 3 til 5 helikoptere rundt i luften over os og filmer.

Jeg er klar i sporene.... nedtællingen er i gang .... nu går starten. Yahoo. Vi står helt stille, der går lige et par mi-nutter inden der kommer gang i løbet i de bageste startled.

Men endelig er vi i gang. Det går faktisk rigtigt godt. Der er en del styrt i de andre spor, men jeg går fri, og det giver faktisk plads, at de andre spor har styrt, som hol-der de andre løbere tilbage. Fantastisk start; det lover godt i forhold til bakken. Bakken er første forhindring i Vasaloppet, og det går faktisk også godt. Det vil sige, at jeg er oppe af den første bakke, og har dermed tilbage-lagt de første 3 kilometer efter 45 minutter. Det er i den bedre ende, når man starter i startled nr. 9.

Føret er godt, og formen er efter min egen mening god.



Det kører, som det skal med gode kilometertider indtil Risberg efter ca. 34 kilometer. Den første træthed kommer dog imellem Risberg og Evertsberg, men ikke noget alarmerende, så den får stadig fuld gas. Everts-berg var nået, og jeg er over halvvejs. Jeg tror nu, at jeg kan slå min tidligere rekord på 8 timer og 15 minutter. Nu venter den bedste del af Vasaloppet; en nedkørsel på ca. 10 kilometer. Det går strygende, og jeg er meget forsigtig med nedkørslerne, idet det går meget stærkt, og sporene er isede. Det er næsten umuligt at bremse ned ad bakkerne. Derfor holder jeg god afstand til de

andre løbere, så længe vi kører ned ad bakkerne. Men jeg ender alligevel i et massestyrt.

Jeg står oppe på toppen af en af de mange bakker og afventer en stor flok, der kører ned samtidig. Jeg tænker: "Det der ender galt"! Da de er halvvejs nede af bakken, vælger jeg at køre, for nu kan jeg da nå at stoppe. Jeg er næsten lige startet med at køre ned, og så vælter de alle sammen, og jeg kan ikke bremse. Jeg

Nu plejer kræfterne at komme tilbage, og jeg kan stadig nå min rekord. Desværre kom kræfterne ikke tilbage, og der skulle kæmpes med det mentale, idet jeg havde sat næsen op efter en ny rekordtid. Faktisk blev dette stræk en lige så hård kamp som foregående etape. Udover starten er dette en af grundene til, at jeg vender tilbage til Vasaloppet – man ved aldrig hvordan det kommer til at gå på forhånd. Derudover er det dejligt et udfordre sig selv både fysik og mentalt.



gør alt for at komme uden om, men et styrt er uundgåeligt. Det var ikke godt. Jeg ligger længe i siden af sporet, og er bange for, at jeg har brækket et kraveben. Da den værste ømhed har lagt sig, og jeg kan konstatere, at der ikke er nogen knogler, der er brækket, er den næste tanke: "Har jeg brækket en stav eller ødelagt mine ski?" Det er helt ufatteligt; intet er gået i stykker, hverken knogler eller skiudstyr. Efter 10 minutter er jeg videre, dog med en del ømhed i kroppen.

Oxberg er nået, og nu venter den værste etape til Hökberg. Hvorfor er denne etape den værste? Jeg møder altid muren på denne strækning, og dette år er ingen undtagelse. Der er ikke kræfter til dobbeltstavtag mere, men kræfterne plejer at komme tilbage efter Hökberg, så mentalt skal denne etape bare overståes.

Hökberg – nu er der kun en væskepost tilbage, nemlig Eldris. Jeg tager en god pause og spiser og drikker godt.

Eldris – kræfterne er tilbage, og kilometertiden stiger igen. Der er kun 9 kilometer fra Eldris til mål, og det går svagt nedad det meste af vejen. Mål i sigte, men hvad er nu det? Der er lavet en bakke ca. 100 meter før mål. Den er godt nok ikke særlig stor, men det er ikke lige det kræfterne og humøret er til på dette tidspunkt. Jeg går i mål i tiden 8 timer 41 minutter og 27 sekunder. Jeg slog ikke min rekord (placering 10.009, red.).

Nu venter der et dejligt bad og noget mad. Snakken går lystigt i bussen, hvor de fleste har gennemført i det gode føre. Det er dog ikke noget problem at sove på hjemturen. En helt naturlig træthed gør, at jeg sover som en sten, også selv om vi ligger to voksne mand side om side!

Skal jeg af sted igen? JA, jeg kan ikke undvære det. Det skal simpelthen opleves.

Martin Dyrlund



# Nordjysk2dages

Forårets første konkurrence. Mulighed for en masse klubhygge. To fede løbsterræner i Tolne Skov og Tversted Plantage. Det må siges at være en perfekt 3-i-en kombination. Og det synspunkt var jeg ikke alene om at have, for hele 54 Horsensløbere havde valgt at benytte sig af dette Nordjysk-2-dages weekendtilbud.

Karen Sieg og Thomas havde sørget for en gedigen opvarmning med at arrangere alt det praktiske i form af overnatning på Feriekolonien Tannisbugt ved Tversted, værelsesfordeling, indkøb, måltider m.m.

O-teknisk var vi også en del, der var varmet godt op takket være Hans Jørgen Vads solide kurvetekniktræning den 4. marts i Harrild Hede. Det skulle vise sig, at vi fik brug for både kompaskurser og skridttælling i de krævende terræner.

Og så var der lige transporten tur/retur. Her var jeg så heldig i sidste øjeblik at få en plads i familien Rikke/Nicolaj/Laura/Mikkels bil. Vi snakkede så meget på kryds og tværs i bilen, at Laura og Mikkel næsten glemte at se deres medbragte DVD'er (jeg skulle hilse og sige, at man stiger ret meget i graderne ved at sige, at man arbejder i LEGO).



Jeg må indrømme, at jeg ikke havde nærstuderet nogle kort (ej heller Danmarkskortet) inden turen. Så jeg gjorde store øjne, da vi lørdag middag kørte ind i det flotte og bakkede terræn i Tolne Skov tæt på Frederikshavn. Kurverne lå særdeles tæt, kunne jeg konstatere på det ophængte kort på stævnepladsen. I min træningsdagbog har jeg skrevet følgende om lørdagens konkurrence "Meget bakket. Nr. 3 ud af 25 (men langt efter Ulrikka). Fik aldrig rigtig læst mig ind eller læst fremad". Banen var 5,8 km og tog mig en god time. Vej-

ret var blæsende, men heldigvis havde vi fint læ på stævnepladsen. Som sædvanlig lokkede de mobile sportbutikker med slagtilbud, og der var et dejligt leben af de i alt ca. 1700 nordmænd, svenskere og danskere.

På feriekolonien var der varmt vand i bruserne og ellers en rigtig hyggelig stemning med god plads til alle. Alle bidrog til fællesskabet, og der gik næsten sport i at snitte grøntsager til aftensmaden. Og for dem, der havde været der før, blev der udtrykt højlydt begejstring over, at huset i år var godt opvarmet, og at sengene tilmed var blevet udstyret med lækre, nye dyner m.m.

Næste morgen var fortryllende. Parkeringen lå kun få hundrede meter fra Skagerak, og jeg kunne ane endnu et fedt terræn med små klitter og fin gennemløbelighed. Der var morgensol, stille og dug i græsset. Jeg blev ringet op af min mand og datter, der glædede sig lige så meget til deres dagsprogram (på en flyveplads), som jeg gjorde. Vores yngste datter var hos en veninde, så alle kunne nyde dagen fuldt ud med hver vores. Det er rart at give hinanden den frihed.

Mine tørre kommentarer i træningsdagbogen til søndagens konkurrence var "Flot skov i dejligt vejr. Ikke det bedste flyd. God opvarmning. Nr. 5 ud af 25". De 4,0 km tog godt 40 min. Selvom placeringerne ser fornuftige ud, er der masser at forbedre – særligt skal jeg arbejde med mit flyd, dvs. planlægge mit udløb fra posterne tidligere, så jeg holder mere konstant fart. Jeg var hhv. 12 min. og 6 min. efter vinderen, som begge dage ikke overraskende var Ulrikka Ørnhagen fra SNAB. Men det var en super dejlig debut på sæsonen. Tusind tak for turen! Hold jer ikke tilbage til næste år ☺.

Anne R. Boye-Møller

# DM sprint

Efter den mest storslåede marts måned, sagde vejrudsigten pludselig "temperaturer nær frysepunktet, hård vind og enkelte haglbyger". Flyverdragter, regntøj, skiftetøj og selvfølgelig løbetøj blev derfor stoppet i bilen inden kursen fredag aften blev sat mod 'Øen'.

Der blæste virkelig en bidende kold vind, men solen skinnede også ind i mellem, og det var som altid hyggeligt igen at hilse på SjællÆnderne efter en lang vinter. Horsens-folkene havde samlet sig i en tæt klynge på stævnepladsen for at holde varmen. Vi orienterede os på stævnepladsen. Fandt publikumspassagen, start og mål. Jeg fandt også startlisten. I D40 var der 2 suveræne favoritter. Vores egen Susanne Thyssen og Vejles (Snabs) Ulrika Örnhagen. De øvrige i feltet kunne jeg måske godt dyste med på en god dag, men chancen var overhængende for, at de havde løbet flere intervaller i vinterens løb end jeg... Dog var det med en vis spænding, at jeg løb til start.

Fremkald 4 minutter før start. Clear, Check. Løse postdefinitioner. Kortet var i 1:4000, så de 2cm til startpunktet gik utroligt hurtigt. Så var jeg i gang. Overså trappen til 1'eren, så jeg fortsatte rundt om bygningen. Her så jeg en af mine nærmeste konkurrenter, Anne Møller Skaug, komme ud fra posten. 2-3, så havde jeg indhentet hende. Vi fulgtes til 4-5. Jeg var forberedt fra

5-6 og kom derhen. 7 var vi sammen igen. 7-8-9 sammen. Men så gik det galt. Jeg var foran og løb op ad bakken. Jeg blev pludselig forvirret over asfalt-stien, som jeg ikke havde set i skyndingen (det var heller ikke nødvendigt, for jeg skulle jo blot læse på skrænten), men da hun pludselig var væk (hun løb nedad skrænten), blev jeg helt forvirret. Sammenlignet med Annes tid, så brugte jeg mindst 50 s for meget på den post. Øv! Herefter gik det rigtigt godt til 11'eren (hvor jeg fik en stræk-vinder over Susanne). 12 tog jeg et svaj, 13 mindre godt vejvalg, 14-16 fint. Spurt i mål (strækvinder igen 😊).

I målet stod Maria Schultz og Anne Møller Skaug. Det viste sig, at jeg var 30 sekunder efter Maria, og blot 4 sekunder foran Anne! Godt jeg spurtede i mål, men Anne ærgrede sig også over sit bom til første post, fordi hun havde taget forkert løs postdefinition. Det er svært at tro, at vi allerede er i D40!!

Susanne blev en suveræn nummer 1. Hun var næsten 2 minutter foran Ulrika. Tillykke Susanne. Også tillykke til Britta Ank og Jakob Ravn, som tog bronze i deres klasser. Vi kom således hjem med 3 medaljer og 3 fjerdepladser (Irene, Mads og Elin), og det af kun 12 startende fra Horsens. Jeg kan godt ærgre mig lidt, men den der ærgrer sig mest, må være Elin. Hun fik en fjerdeplads, men var kun 6 sekunder fra 2. pladsen!



Irene Mikkelsen foran Anne Møller Skaug.

Foto: Kurt Jørgensen, Helsingør OK





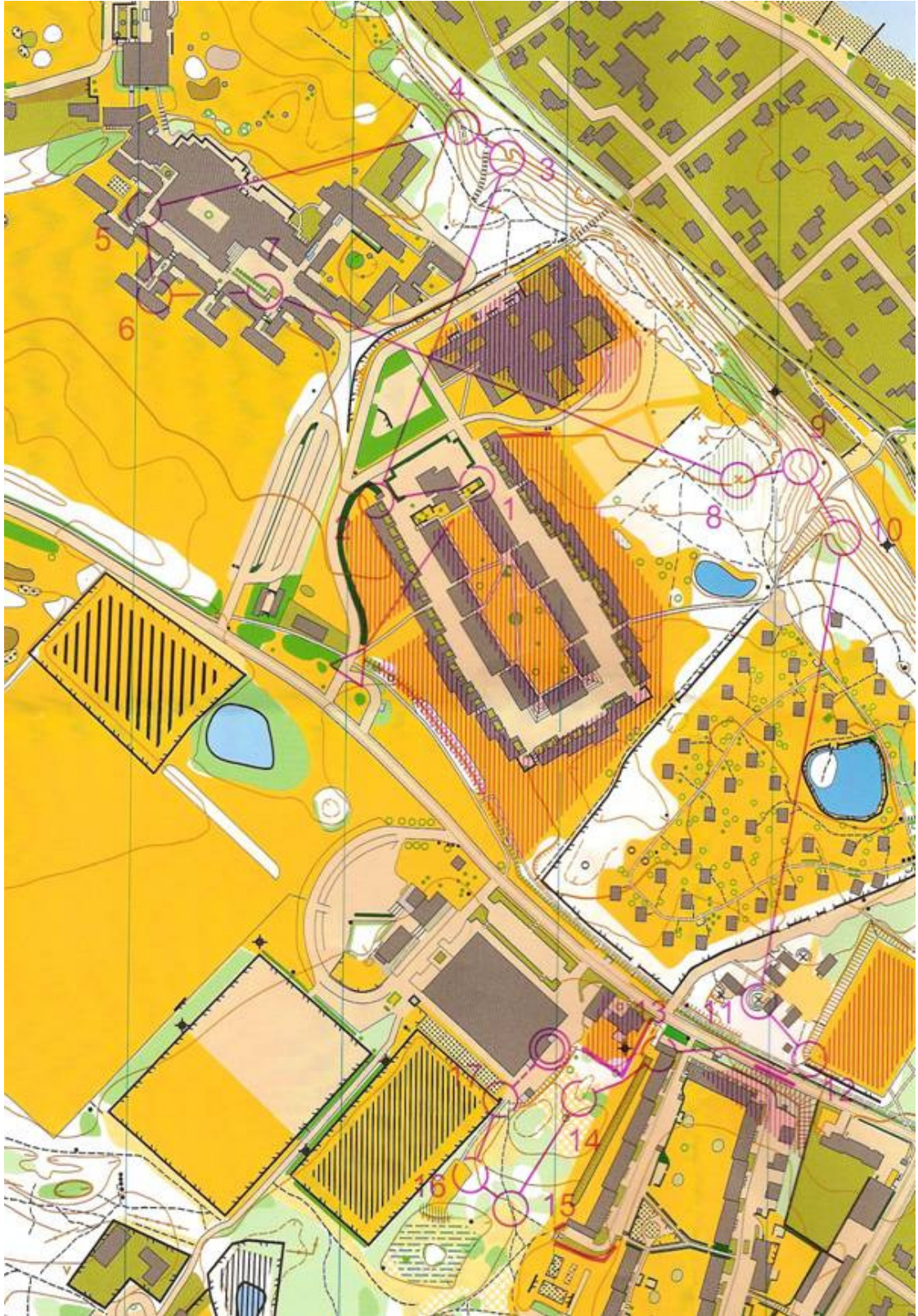
Tak til Helsingør OK for et rigtig flot arrangement. Superspændende baner, som vekslede mellem bymæssig bebyggelse og skov. Det var sjovt, som man blev snydt af målestoksforholdet, ligeså snart man var inde i skoven. Dejligt om aftenen at kunne hygge sig i familiens skød med velfortjente pandekager og øl, efter de 2.1 km orientering ☺ Jeg elsker sprint!

v. Irene





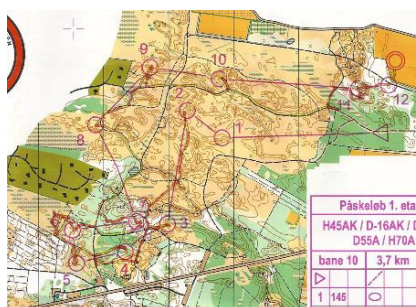
# D40-bane DM Sprint 2012





# Påskeløb på Rømø

Når der er Påskeløb på Rømø, skal man være i god tid,

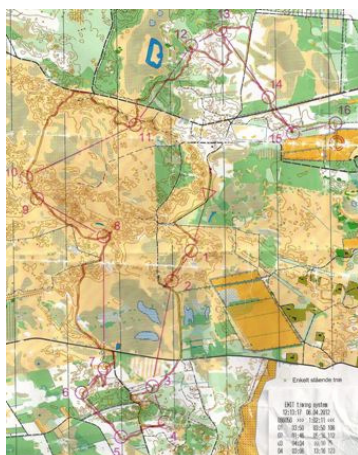


hvis man selv vil vælge sit bo. Derfor bestilte vi allerede overnatning ultimo august 2011. Vi fandt en lille lejlighed på 33 m<sup>2</sup> i Havneby og

bookede til 4 personer. Der var udsigt til Vadehavet, og vi fik snakket meget om det forunderlige i ebbe og flod.

Skærtorsdag løb vi i Rømø Nørreland. Det gik meget godt det meste af vejen, men det gik helt galt ved både post 6 og 11. En tid på 49 min. (21 min. efter vinderen) er ikke imponerende, og de to bom kostede mig omkring 15 min. Men glad blev jeg, da det første jeg hørte ved klubbeteltet var. "Tove, du skal huske at have en fødselsdagsflødebolle af Theresa". Mums, den var god. Og tak for det fine vejr Theresa, men det kunne jo ikke være anderledes, når et sødt barn har 8-års fødselsdag.

Håbet om mit livs løb var intakt fredag morgen. Den dag skulle jeg løbe en vis legemsdel ud af bukserne. Alt var med mig. Jeg huskede Andrés venlige tips og idéer om at læse banen mellem start og post 1, det var min fødselsdag (jeg blev lige 50 år ældre end Theresa), jeg fik en god morgenmad, men sikke et vejr. Øv. Det var en af de dage, hvor man virkelig skulle overbevise sig selv om, at "nu skal du ud og have det sjovt med verdens bedste sport". Jeg fik mig overbevist om det dejlige i at blive våd og beskidt i Rømø Sønderland. Jeg blev etapens nr. 10 og kun 16 min. efter den norske sprinter. Det gik altså nogenlunde på denne våde langfredag.



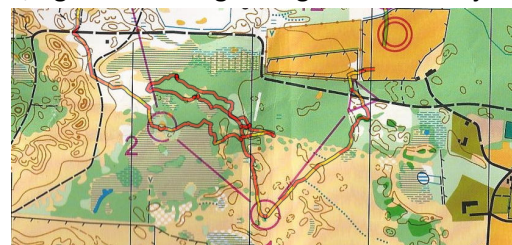
Lørdag var solen på igen. Og på denne flotte, men kolde påskelørdag var der endnu en fødselsdag i klubben. Denne gang var det Rikke – hun fyldte 41 år.

Dagens løb bød på jagtstart, der gik fra stævnepladsen, og det er en rigtig god idé. Så har alle noget at se på,

mens man venter på at starte. Min fixtid var f.eks. 10.50 og min starttid 11.26.47, så der var masser af tid til at gå rundt og botanisere i.

Jeg havde nøjagtig samme starttid som Pia Gade fra Viborg OK, så vi havde travlt med at overbevise hinanden om, at det blev vi i hvert fald ikke stressede af. Det kan godt være, at Pia ikke blev det, m-e-e-n-n jeg var ikke helt rolig, da jeg tog mit kort.

Jeg fandt post 1 med det samme, lavede et 16-minutters bom til post 2 (men midt i bommet mødte jeg Pia, og så bommede vi videre sammen). Jeg kom fra Pia igen, men post 5 stod ikke lige der, hvor jeg syntes, den skulle være, og så kom Pia igen. Jeg lavede småfejl omkring



post 6 og 7, hvor jeg igen mødte Pia. Da jeg løb fra post 9 opdagede jeg, at noget var helt galt. Hvad! Jeg var løbet forbi post 8. Tilbage til den, frem til post 9 igen. Herefter til post 10, og da jeg løber fra den, ser jeg Pia IGEN. Nå, hun får lov at løbe, for jeg har ikke mere at give af. Kræfterne vendte dog tilbage, da jeg fandt post 11 først. Derefter blev kursen sat langs en mose mod post 12, hvor jeg var lidt heldig. Jeg så posten, men da jeg var den eneste, der løb hen til den, tænkte jeg: "Det er nok alligevel ikke den post, der har nr. 60", men det var det. Juhu, så var det bare til sidsteposten og i mål. Jeg slog Pia med 2½ minut. Startede som nr. 16, og endte som samlet nr. 13, og det var vel egentlig ok med de meget svingende præstationer, jeg leverede.

Pia sendte dette link <http://3drerun.worldof.com/> hvor jeg kunne uploade mit spor på hendes kort, starte sporene samtidig og se, hvad vi hver især gjorde undervejs på banen. Det var faktisk rigtig sjovt. Prøv det.

En dejlig Påske, hvor vi naturligvis benyttede lejligheden til at se, hvad vi skulle tage fat på til vores Påskeløb næste år. Peer og jeg er på plads under Allan Schouboes vinger i starten.

Se et andet sted i bladet, hvor du kan melde dig som hjælper til Påsken 2013.

Tove Straarup

# Påskeløb 2013

---

Som det er mange bekendt, arrangerer Horsens ok Påskeløbet i 2013.

Der skal bruges mange hjælpere til at afvikle et 3-dages-løb med 2.000 løbere, og der er brug for alle – store og små, unge og gamle, så derfor en opfordring til dig:

Gå ind på [www.horsensok.dk/paaskeloeb2013/](http://www.horsensok.dk/paaskeloeb2013/), klik dig ind på fanen Kontakt og se, hvad der er af ledige funktioner. Hvis det område du egentlig havde tænkt dig at være leder for, er optaget, så meld ud til en af funktionslederne, hvor du gerne vil hjælpe til.

Det hele starter med fortræning tirsdag og onsdag før Påsken og selve arrangementet afvikles torsdag, fredag og lørdag.

## Påskeløb Horsens Orienteringsklub



## Kvindeløbet

---

Årets kvindeløb i Horsens finder sted:

Onsdag den 16. maj 2012. kl. 18.30 v/Langmarkskolen, Nørrebakken 1, 8700 Horsens.

Pris: Kr. 150,- + gebyr



Vinderne fra 2011

For dette får deltagerne:

- \* Løb 6,5 km på stierne v/ Nørrestrand
- \* Opvarmning v/Fitness.dk
- \* Gavepose fra Beauty & Wellness, samt produkter fra andre leverandører – til alle
- \* Svedtransporterende T-shirt til de første 400 tilmeldte
- \* Mange pæne lodtrækningspræmier
- \* Legeaktiviteter for børnene under løbet
- \* Mulighed for omklædning før og efter løbet

Maks. 500 deltagere af hensyn til plads på stierne!



# Beringsstafetten

# BERINGS stafetten 2012



Tirsdag d. 14. august  
2012 i Bygholm Park

**Hvem.** Beringsstafetten afvikles i et samarbejde mellem atletikklubben Atletica og Horsens Orienterings Klub. Arbejdet og overskuddet deles ligeligt mellem de to klubber

**Planlægningen** af årets stafet er godt i gang. Nye tiltag er debatteret, og nogle sniger sig med i årets udgave af stafetten. Der bliver ikke trykt indbydelse og plakat, som vi plejer, men de kan printes fra hjemmesiden. Samtidig dropper vi udsendelsen af indbydelse, men sender indbydelse og plakat i PDF-udgave til alle tidligere deltagere og beder interesserede om at søge yderligere oplysninger på hjemmesiden. Herudover vil der blive fremstillet en flyer til uddeling.

**Styregruppen** har fordelt opgaverne mellem sig på følgende måde:

Stævneplads	1 Opmåling, styring af hegn, toiletter klargøring af pladsen. 2 El, teltopstilling, klargøring af pladsen. 3 Kontakt til kommune, affald, klargøring af pladsen.
Løb	Opmærkning af rute, opsyn med rute.
Børneløb	Modtage tilmelding på dagen, afvikling og medaljeoverrækkelse.
Forplejning	Pakning og udlevering af madposer, officialsforplejning.
Sponsorer	Skaffe og pleje sponsoraftaler.
Regnskab	Holde styr på finanserne, tilmelding, deltage i opbygning og afvikling.
Løbsafvikling	Start- og målgang, stafetskitte og beregning.
Walk	Opmærkning af rute, vagt, vejvisning, start og målgang.
Stævneleder	Koordinerer, mødeafvikling, speakerhjælp, præmieoverrækkelse.

Over 100 hjælpere er i gang på dagen, for at stævnet kan forløbe uden problemer. Når sidste løber er i mål, hjælper alle til med at rydde pladsen, og ved 23-tiden kan pladsen som regel forlades, og et afsluttende stykke brød kan nydes i Atleticas klubhus.

**Afviklingen** af stævnet starter torsdag med, at alle holdkuffer pakkes og uddelingen starter. Mandag opmærkes placering af hegn, sponsorets telte m.m. Tirsdag morgen starter med opsætning af hegn og opsætning af telte. Samtidig kommer de første deltagere og sætter deres telte op.





**Løbets placering** i kalenderen er lidt afhængig af øvrige arrangementer i den meget aktive by Horsens. Der skal tages hensyn til både koncerter, andre løbsarrangører (både amatører og professionelle).

**Overskuddet** på arrangementet afhænger meget af vores sponsorindtægter. Vi har de seneste år været presset hårdt af de mange arrangementer, som afvikles i byen. Vi har i år forsøgt at være rigtig meget omkostningsbeviste, da vi kan se, at løbernes betaling faktisk kun dækker de faste udgifter.

**Fremtiden.** For at Beringsstafetten kan køre videre, er der brug for nye

kræfter på flere poster. Jeg er ved at lave en slags drejebog til stævnet, og vil hænge den op i klubhuset, så kan I prøve at se lidt på opgaverne. En god måde at komme ind i arrangementet på kunne være, at være skygge ved årets stævne. Kom og få en snak så finder vi ud af noget – husk på, det er ikke kun arbejde, det er også en oplevelse at være med til at afvikle sådan et stævne.

Peer





# Besøg i Hundslund

---

Torsdag den 15. marts havde Erling arrangeret besøg i Hundslund.



Vi mødtes på parkeringspladsen foran kirken. Vi fik kaffe i det nye menighedshus.

Efter kaffen kom den lokale præst Sonja Nicolaisen, som fortalte om sit spændende liv. Hun er opvokset i Horsens i Sønderbrøkvarteret, og gik på Søndermarkskolen og Statskolen.

Derefter gik vi over i kirken. Præsten fortalte om kirkens historie og inventaret i kirken.

Efter besøget i kirken gik vi over i den lokale købmandsbutik, som drives af ulønnede lokale beboere.



Vi var 22 deltagere.

# Løvhøjstien

---

Torsdag den 29. marts havde Ole arrangeret travetur på den nyanlagte Løvhøjsti. Efter kaffen kørte vi til p-pladsen ved Hotel Opus.



Løvhøjstien starter bag hotellet, og fungerer som bindeled mellem stierne ved Nørrestrand og Naturstien fra Horsens til Silkeborg.

Vi fulgte rød rute, som er en 2,8 km lang sti ved Horsens Enge. Stien er anlagt på diget, der løber langs Store Hansted Å.

Området, der omkranses af stien, er lavet om til vådområde i 2011.

I skoven langs rød rute kom vi til et af Danmarks flotteste fugletårne, som er bygget ind i terrænet på en spændende og utraditionel måde. Står man i tårnet, er man mere end 8 meter over engene med rigtig gode muligheder for at kigge fugle fra både skov og eng.



På ruten kom vi forbi kommunens største bøgetræ, som er 150 cm i diameter.

Fra fugletårnet fulgte vi stien tilbage til p-pladsen.

Vi var 21 deltagere.

Med venlig o-hilsen

Einar



Kortet er fremstillet på grundlag af tekniske kort fra Horsens Kommune og flyfoto. Tegnet af Steen Frandsen på Mac 2008.

© Copyright

## BYGHOLM PARK

Målestok 1:5000  
Ækvadistance 2 m  
Signaturer: ISSOM 2007

**2. maj**

Sundhedsevent

Arrangør: Veteranerne

**2. maj**

Kursus for lærere i Horsens Kommune

Arrangører: Karsten Stald og Mads Mikkelsen

**16. maj**

Kvindeløbet

Arrangør: Flemming Thyssen

**22. maj**

Udtagelsesløb for landsholdene

Arrangør: Nicolaj Nielsen

**7. juni**

Møde i Nordkredsen

**13. juni**

Naturløb for skoleelever

Arrangører: Karsten Stald m.fl.

**12. juni**

Medlemsmøde i klubhuset

**14. juni**

Møde om Påskeløbet 2013

Arrangører: Flemming og Carsten Thyssen

ENERGI  
HORSENS

Ormhøjgårdsvej 12  
8700 Horsens  
www.grafiskforum.com

