

UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

42. årgang . nr. 216 . oktober 2013



Vigtige adresser m.m.

Formand

Lars Sørensen
Galgehøj 10
8700 Horsens
horsok@mail.tele.dk
tlf. 75 64 10 27

Kasserer

Kim Taylor
Hovmarksvej 140 A
8700 Horsens
kim.taylor@live.dk
tlf. 20 10 22 75

Medlemsregistrering og -ændringer

Gitte & Per Mønster Jørgensen
Søparken 12, 1., lejl. 5
8722 Hedensted
Per.gitte@hafnet.dk
Tlf. Gitte 51 34 12 47
Tlf. Per 23 71 69 38

Ungdomsudvalg

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

Træningsudvalg

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

Indbetalinger

Nordea
2500 0721 698 734

Klubhuset

Åbjergskovvej 6
tlf. 75 62 80 73

Udlån af klubhus og nøgle til klubhus

Jørgen Skovby
Dagnæs Boulevard 52
8700 Horsens
tj.skovby@mail1.stofanet.dk
tlf. 21 79 30 33

Materielforvalter

Karsten Stald
Østerhøjsvej 16, Egebjerg
8700 Horsens
kast@tdcadsl.dk
tlf. 75 65 67 76

Kort og Sportident

Kai Skoubo Sørensen
Vedbæksallé 84
8700 Horsens
ulla-kai@mail1.stofanet.dk
tlf. 20 24 54 07

Mail / Hjemmeside

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

Tilmelding til åbne løb

www.o-service.dk
Løbskonto: 9877 6305113

Løbstilmelder

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 25 29 56 36

Udløberen trykt / redaktør

Gitte Møller Christensen
Vandmøllevej 10, Hansted
8700 Horsens
gitte.moller.chr@gmail.com
tlf. 75 66 52 36

Udløberen net / redaktør

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 25 29 56 36

Forside

Klubmesterskab i Sønderskoven

Husk deadlines i 2013!!

Deadline		Udgives
28/5	(trykt blad)	11/6
15/9	(netblad)	28/9
15/10	(netblad)	28/10
15/11	(trykt blad)	3/12



© Ron Leithman - www.ClipartOf.com/d41744

Formanden har ordet

Af Lars Sørensen

Klubfesten nærmer sig. Jeg håber, at rigtig mange vil deltage og hædre dette års klubmestre. For andet år i træk var klubmesterskabet koblet på et åbent løb – en metode som vi helt sikkert vil videreføre, hvis det bliver muligt.

Det er ikke nogen hemmelighed, at vi mangler 3 personer til bestyrelsen i 2014. Formand, kasserer og et menigt medlem. Jeg håber, at der er nogle interesserede, som vil melde sig, så vi kan fortsætte det gode arbejde i klubben med mange aktiviteter til glæde for alle aldersgrupper.

Med hensyn til at jeg stopper som formand, har jeg udarbejdet en liste med opgaver, som jeg helt sikkert ville kunne overtages til at fortsætte med.

I bladet har jeg også skrevet omkring klubvagter for 2014. Læs det grundigt, da der er lavet en ny instruktion, og meget bedre – skriv dig på listen i klubhuset.

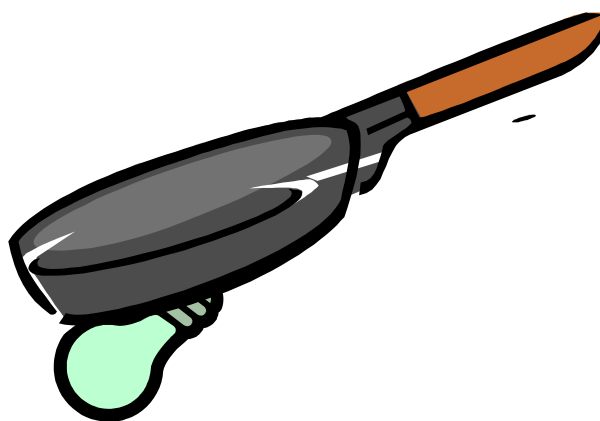
Den nye hjemmeside er skudt i gang. Der kan være noget der skal ændres, og hvis du opdager noget, bedes du skrive til webmaster Thomas Kokholm, som hurtigt retter det til.

Vi mangler også et par stævneledere til 2014 og 2015. Derfor her en opfordring til at melde sig. Det kræver faktisk ret meget at gå rundt og spørge medlemmerne, om de vil påtage sig en opgave.

Et par nye korttegnere har meldt sig i årets løb, men der kan sagtens bruges flere.

Den store succes med mange ungdomsløbere kræver mandskab, og rigtig mange er i gang om tirsdagen. Vi håber, at alle fortsætter i vintersæsonen.

Vi er igen blevet betænkt med lidt tilskud fra fonde m.v., og det er nu muligt at indkøbe pandelamper til ungdomsafdelingen.



Det går jo godt

**Af Lars Sørensen
på bestyrelsens vegne**

Ja

Klubben har et højt aktivitetsniveau med mange tilbud til alle. Vi har ungdom, veteranklub, og alt det midt i mellem.

Vi har stor pressedækning, og der er opmærksomhed omkring, hvad der sker i klubben.

Men det hele skal kædes sammen og drives af en aktiv bestyrelse.

Lige nu mangler vi et medlem til at overtage det spændende job som formand.

Bestyrelsen har spurgt et antal emner uden resultat. Vi kan ikke gøre mere nu, og vil ikke være aktivt søgende for at få fat i en ny formand.

Det er således nu op til medlemmerne eller generalforsamlingen at finde en ny formand. Interesserede må gerne melde sig allerede nu.

Derudover mangler vi også en kasserer og et andet medlem til bestyrelsen.

Bestyrelsen hører således gerne fra interesserede, og er naturligvis klar med yderligere oplysninger om de spændende muligheder i klubben.

Veteranerne

**Af Einar Thomsen, tekst
Ole Christensen, foto**

Uldum Kær

Torsdag den 15. august havde Ole arrangeret tur til Uldum Kær. Efter kaffen kørte vi til p-pladsen ved fugletårnet, og gik en tur på de nye stier i området. Efter vandreturen kørte vi til Tørring, hvor Anne og Svend gav en dejlig frokost i anledning af Annes 60-års fødselsdag. Der var fint solskinsvejr, så vi kunne sidde ude på terrassen, som Svend Aage havde overdækket med plastik. En hyggelig eftermiddag sammen med Anne og Svend Aage.

Vi var 20 til kaffe og 16 i Tørring.



Koi Team Mesing

Torsdag den 22. august havde Ole arrangeret tur til Mesing. Efter kaffen kørte vi nordpå af de små veje til Koi Team Enghavegaard, som er et af Danmarks største bassincentre, hvor hele familien kan finde inspiration til vand, sten og fisk i haven. Efter rundtur i centret og parken, kørte vi til udgravningerne i Alken ved Mossø, hvor vi så arkæologerne arbejde med udgravningerne. Vi fandt et sted med udsigt over søen, hvor vi spiste vores medbragte mad. Vi havde en interessant tur i fint vejr.

Vi var 21 til kaffe og 16 i Mesing.



Bryrup

Torsdag den 29. august havde Ole arrangeret tur til Bryrup. Henning Vide Petersen blev budt velkommen i Veteranklubben. Efter morgenkaffen kørte 6 biler ad de små veje mod Bryrup. Via Hatting, Korning, Rask Mølle, Ale, Tyrsting, Grædstrup og Slagballe bakker nåede vi p-pladsen ved Bryrup Langsø. Der blev også gjort et lille stop ved mindestenen for de faldne flyvere i Dollerup skov. Vi gik de ca. 1,5 km til Grenen, hvor der blev plukket tyttebær, og vi nød den smukke udsigt. Frokosten blev indtaget på pladsen foran den gamle stationsbygning i Bryrup, hvor vi også nød de "små skarpe", som Henning N. og Finn havde medbragt. Til sidst besøgte vi Midtjyllands Kunstcenter, hvor alle ud over synet af de mange kunstværker, også blev budt på kaffe og småkager. Ved 14 tiden var vi tilbage i Horsens.

Vi var 16 deltagere.



Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Vi har i år haft fornøjelsen af at have hele 8 trænere tilknyttet tirsdagstræningen.

De erfarne: Nicklas Mønster, Rikke Holm

Begynderne: Hjalte Thomsen, Astrid Ank, Irene Mikkelsen og Maiken Thyssen

Skovtrolde: Maiken Thyssen og Gitte Dyrland

Introduktionshold for voksne og ungdomsløbere over 13 år: Per Mønster (breddeudvalget).



Gode trænere er en forudsætning for glade og motiverede ungdomsløbere, og dermed at der kommer nogen til træning. I år har vi haft både gode trænere og et rigtig højt aktivitetsniveau. Det er vi overordentlig tilfredse med.

Herfra skal lyde en stor tak til trænerne!

Men i ungdomsudvalget vil vi i mere, derfor søger vi hele tiden nye trænere!

Vi har brug for trænere på alle niveauer; fra børn helt ned til 3-års alderen til løbere på svært niveau, der skal arbejde både med det orienteringstekniske og det fysiske.

Orienteringsforbundet tilbyder trænerkurser over 2 weekender, 1. modul i weekenden 14.-15. december. 2. modul er 1.-2. februar. Begge moduler foregår på Himmelbjergens Natur- og Idrætsefterskole ved Ry. Klubben betaler kursusafgiften for alle, der vil bruge træneruddannelsen i Horsens OK.

Se invitationen her: <http://www.do-f.dk/dok/udd/>

Giv besked til undertegnede, hvis du gerne vil på trænerkursus til vinter. Tilmeldingsfrist den 29. november.

Er du interesseret i at være træner i mindre omfang, hører vi også gerne fra dig!

Vintertræning

Vi fortsætter med udendørstræningen frem til den 29. oktober, hvor vi slutter efterårssæsonen af med natløb fra klubhuset.

5. november starter vintertræningen

Træningen foregår i 2 grupper i tidsrummet kl. 16.45-17.45 fra Midtbykolen.

Indendørs i Midtbykolen ved Astrid Ank Jørgensen

Her træner de mindste børn fra 0-klasse op til 11 år (årgang 2002). Træningen består af forskellige lege, der styrker den fysiske form og motorikken. Men måske vigtigst er, at vintertræningen styrker det sociale, fordi børnene også er sammen gennem vinteren, hvor den udendørs træning jo ligger stille.

Udendørs løbetræning ved Nicklas Mønster Jørgensen

For de ældre løbere fra 12 år (årgang 2001) og ældre er der udendørs løbetræning. Målsætningen er at lave en varieret og spændende løbetræning, der forbereder løberne til de øgede udfordringer, der møder dem i de ældre løbsklasser. Vi varierer træningen mellem løbeøvelser og orienteringsløbeøvelser, af og til med pandelampe. Mange forældre løber med, idet træningen er åben for alle.



Aldersgrænsen på 11/12 år skal ikke ses som en fast grænse. Har man som 10- eller 11-årig lyst til at løbe med udendørs, er man velkommen til det, det var der flere der gjorde sidste år. Tilsvarende er indendørstræningen også åben for 12-årige.

Muligheder for orientering om vinteren

Vinteren i gennem arrangerer Horsens OK lørdagstræningsløb. Før jul foregår det i forskellige skove rundt omkring Horsens (se hjemmesiden), mens det i januar og februar er fra klubhuset. Starttid er altid 12.30-14. Pris for medlemmer: 20 kr. for voksne og 10 kr. for ungdomsløbere.

Lørdagsløb er en god lejlighed til at træne orienteringsteknikken og det fysiske!

Der tilbydes typisk 6 baner, begynder, let, mellemsvær og 3 svære baner af forskellig længde.

For de mere rutinerede tilbydes der Night Champ, en natløbsserie i år med 7 natløb i området omkring Silkeborg/Aarhus/Horsens. Se indbydelsen her: http://dagsberg.eu/?page_id=2415.

Natløb er en god måde at træne orienteringsteknikken på, idet man er nødt til at være ekstra præcis, når man ikke kan se så meget som i dagslys. Klubben har købt nye lamper, så der er mulighed for at låne lamper.

Endelig er der vinteren igennem torsdagstræning. Det er fysisk træning fra klubhuset og målgruppen er alle over 13 år. For alle, der har lyst til at komme i bedre form og er med på at udfordre sig selv. Træningen tilrettelægges, så man kan være med på sit eget niveau.



En "genvej" til O-ringen i Boden

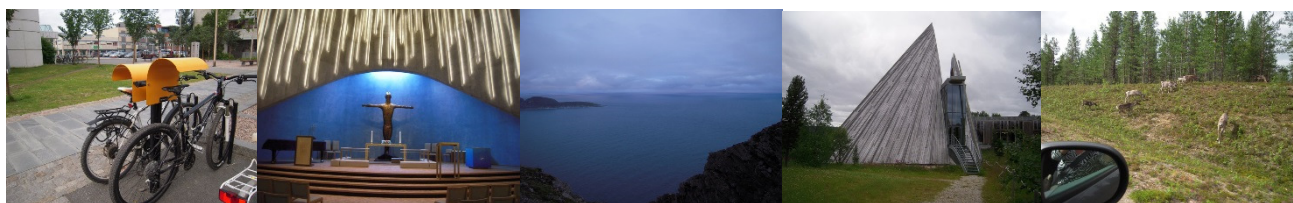
Af Tove og Peer Straarup

Selvfølgelig skulle vi til O-ringen igen i 2013 – Det herskede der aldrig tvivl om, men der er godt nok langt fra Horsens til Boden – ca. 1800 km.

Det ville tage 2-3 dage at nå derop, hvis sjælen skulle med, så vi besluttede at køre en "genvej" ☺ gennem Norge. Vores rute havde stop i Oslo, Trondheim, Narvik, Tromsø, Alta, Nordkapp og Karasjok, og vi landede i Boden kl. 16 dagen før 1. start.

Vi skal ikke trætte jer med alle vores oplevelser, men et enkelt highlight fra hvert sted slipper I ikke for:

- Oslo: Indsejlingen til Oslo, der blev smukkere og smukkere des nærmere vi kom Oslo
- Trondheim: Nidaros-katedralen, som vi kom for sent til at se indeni ☹
- Narvik: Styrregn og absolut ikke andet ☹
- Tromsø: Blå himmel, byen ovenfra (med fjeldheis op), Iskatedralen
- Alta: Gågadens bænke og cykelstativer, Nordlyskatedralen (indviet 10/2 2013) og midnatssolen
- Nordkapp: Fantastisk udsigt – desværre ingen midnatssol, men det var tæt på ☺
- Karasjok: Samernes byting og museum
- Boden: O-ringen og en by klædt på til 13.000 orienteringsløbere med påhæng



Cykelstativer i Alta

Nordlyskatedralen i Alta

Nordkapp kl. 24

Samernes Byting

Rensdyr

Ankomsten til campingpladsen

Efter at villaen var sat op, alt var båret ind, luftmadrassen pustet op, komfuret sat til og øllene sat på køl, blev det tid til at kigge sig omkring. Vi fik hentet brystnr. og brochurer på O-ringentorget, der lå ret tæt på campingpladsen. O-ringens campingplads er delt op i områder, der igen er delt op i gader. De almindelige danskere (dem, der ikke har behov for strøm til campingvognen) boede alle i samme gade, hvilket er helt sædvanlig standard ved O-ringen.

Da vi havde kørt 800 km i bil for at nå fra Karasjok til Boden, og Peer skulle starte på 1. etape allerede kl. 8:30, var aftenen ikke så gammel, da vi gik i seng, og selvom det stadig var meget lyst, faldt vi hurtigt i søvn.



Boden-etapen

Denne første løbedag til O-ringen i 2013 går nok over i historien som den, hvor vi begge havde blyben. Vi havde siddet i bilen i 8 dage og fået minimale mængder af motion, og det tager muskulaturen åbenbart skade af. De tunge, tunge ben ville bare ikke fremad. At banerne tillige gik over store sandede områder gjorde ikke bevægeligheden bedre. Peer startede med 2

megabom, og han måtte kigge efter sit navn helt nede i bunden af resultatlisten. En meget lidt misundelsesværdig placering som nr. 115 af 117 blev resultatet, men så kunne det da også kun gå fremad. Til gengæld kom Tove i mål som nr. 8 med et bom på 4 min. til post 5, men hun kom så heller ikke op i de fjeldparter, hvor Peer bommede.

Luleå-etapen

Anden etape havde samme stævneplads som dagen før. Vi gik bare til start i en anden retning, og kom ikke til at løbe på samme kort. Vi håbede, at vores ben ville vise sig fra en noget bedre side – og det gjorde de heldigvis.

Tove lavede et par ufede bom, der tog en voldsom tid, hvilket gav en samlet placering som nr. 14. Peer havde et lille bom til post 4 og fik en placering som 109 sammenlagt.

Om aftenen løb eliten sprint i byen. Det valgte vi fra.

Hviledags-etapen

For efterhånden mange år side indførte O-ringen en hviledag, fordi der også skal være plads til, at løberne handler i og ser området. Den har i alle årene ligget efter 3. etape, men arrangørerne havde valgt at flytte den en dag som et naturligt afbræk for de deltagere, der skulle køre MTBO de første to dage og derefter deltage i O-ringen 3-dages.

Vores hviledag gik med sightseeing i Boden by. Byen er ikke verdens største, men der var nu alligevel gjort meget for, at vi skulle føle os velkomne. Blandt andet havde byen støbt nogle kæmpe betonkugler,



hvor der var malet o-motiver på og sædvanen tro var der velkomstportaler og velkommen-hilsen lavet i blomster.

Vi bevæger os hele byen rundt og ender med at købe ind til aftensmad, som vi mod al sædvane selv laver. Grunden til at vi ikke går op på O-ringenrestauranten er, at vi vil ha PYTT-I-PANNA, og for at få det, må vi lave det selv. Altså køber vi Ox-pytt, æg og rødbeder og det bliver et fantastisk



måltid med en dejlig kold letmælk til. Det bliver bare ikke bedre.

Piteå-etapen

Dagens etape lå 45 min. buskørsel væk, men vi havde rigelig god tid, for Peer skulle starte kl. 11:58, men... For første – absolut første – gang i O-ringens historie er der en kø så lang til busserne. Hvad der ikke

var styr på fik vi ikke at vide, men da løberne blev urolige nok, fik vi en melding om, at alle der ikke nåede til start i tide fik ny starttid. Det hjalp på utilfredsheden.

Vi talte, at 8 bus-kolonner à 3 busser kom af sted inden det blev vores tur. Kolonnerne ankom med 8 min. mellemrum, og så behøver man jo ikke at være matematikprofessor for at regne ud, at den første time var gået med at stå i kø.

Da vi kom til stævnepladsen var der til gengæld nemt til alt. Stævneplads, bad og busser var på et og samme område, men nu kunne vi se, hvad der havde givet forsinkelserne. Det var meget svært for busserne, at manøvrere rundt på de mange smalle veje. Dertil kommer en smal op- og nedkørsel til stævnepladsen, og der var sat shuttlebusser ind til dem, der havde valgt at køre selv, fordi de ellers skulle gå 4 km for at komme frem.

Peer nåede sin start til rigtig starttid, og på trods af bom på post 4 og 6 rækker dagens løb til en sammenlagt placering som nr. 94. Tove laver en 180'er fra post 2 til 3, så strækket tager 20 min i stedet for 8, men er stadig nr. 14 sammenlagt.

Jokkmokk-etapen

Herligt navn – Jokkmokk ☺. Jokkmokk Kommune er dagens sponsor, hvilket vi synes er vældig flot, for kommunen ligger trods alt 135 km væk fra arrangementet. Gad vide, om Horsens ok kunne få Aalborg eller Nyborg Kommune til at være sponsor på en etape til et Påskeløb? Næppe!

Peers starttid var 13:11. Vi skal køre samme strækning med bussen til samme stævneplads, så vi tager af sted i rigtig god tid, men vi tager os først en laaaang morgenmad, læser og slapper i det hele taget af.

Dagens løb går superfint for Peer. Han får en dagsplacering som nr. 51, hvilket bringer ham op til

en samlet placering som nr. 91, og det er ikke så ringe. Han kommer dog ikke i jagtstart for han er langt over 90 min. fra vinderen.

Tove havde et lille bom til post 4 og et større bom til post 5, men kommer alligevel i mål som nr. 10 på dagen og nr. 14 sammenlagt.



Da vi kommer hjem fra løbet, tager vi ind til Boden og provianterer til den lange hjemtur, som starter ligeså snart vi er klar efter 5. etape, pakning og bad.

Til aften tager vi op til O-ringentorget, hvor vi får lidt mad, og vi går tilbage til teltet til lyden af svensk Dragspelsmusik (harmonikamusik).

Tilbage i teltet begyndte vi at pakke det sammen i tagboksen, som vi skulle bruge til hjemturen. Man kunne godt frygte, at det ville kræve temmelig meget energi at finde et par shorts mellem hele campingudstyret.

Forsvars-etapen

Selvom Peer var uden for jagtstart, startede han tidligt. Klassens fixtid 8:32, og Peer gik i skoven 10:08.

Dagens etape foregår stort set ved siden af campingpladsen, og straks fra morgenstunden er der en vældig larm. Det viser sig at være forsvaret, der er i gang med opvisning i luften. Der hænger en helikopter i luften meget lavt over campingpladsen, og mens vi går til stævnepladsen kommer der en jetjager, der laver lidt luftakrobatik.

Vi går til stævnepladsen uden oppakning, fordi vi har aftalt at vi pakker helt sammen, før vi går i bad efter løbet. Badet ligger i forlængelse af campingpladsen.

Tove kommer først i mål. Hun har ikke så langt til start, kun 1500 m, så hun er i mål, inden Peer starter 😊. Toves løb gik ok, men det var et forfærdeligt område med stejle skrænter fyldt med skærver og pigtråd. Det betød at hun på strækket til post 3 kom temmelig meget ud af kurs og endte i svensk hygge,

som ikke er så hyggeligt endda. Derudover havde korttegrerne valgt, at meridianerne skulle være blå, og det var ikke godt. Hvem kan i en fart se forskel på grøfter der går nord/syd og meridianer der går nord/syd. Altså ingen pluspoint til korttegrerne den dag. Det ender dog med en dagsplacering som nr. 6 og en samlet placering som nr. 8 – og det er da ok 😊

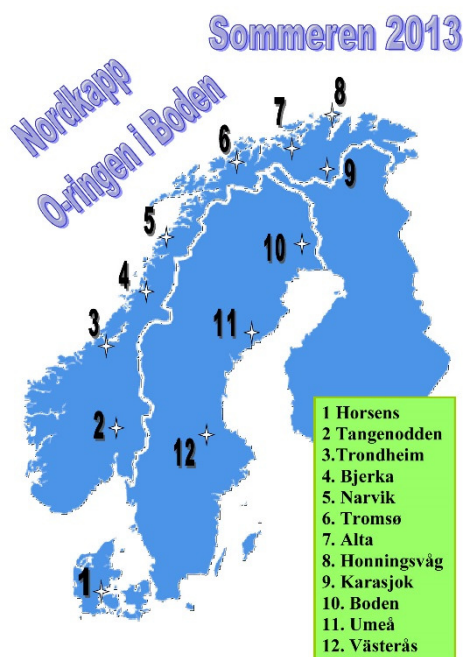
Peers løb gik også ok. Med en tid på 72.:35 får han en plads som nr. 72 og bliver sammenlagt nr. 84.



Da Peer kommer tilbage til campingpladsen mangler der kun at teltet bliver lagt sammen, og så skal det hele naturligvis stoppes ind i den lille bil.

Det hele lykkedes og omkring kl. 13:30 forlader vi Boden i nyvasket og nykæmmet tilstand.

Kursen bliver sat mod Horsens med overnatning i Umeå og Västerås.



O-ringen, hvad er det, og hvorfor deltager vi overhovedet gang på gang?

I år deltog vi for 21. gang og havde bestilt en 20-års-plakette hjemmefra. Da vi var med første gang i 1984 foregik løbene i Ronneby i Blekinge, og i år var vi så nordligt, som aldrig før.

Peer løber altid i sin rigtige klasse, mens Tove i flere år har meldt sig til på motionsbanerne. Det gør hun, fordi der er fri starttid. Til gengæld er der ikke jagtstart og præmier.

O-ringen

- Et 5-dages løb med klasser fra H/D -10 op til H/D 95- og i alle sværhedsgrader og længder.
- Foregår altid i uge 30 og forskellige steder i hele Sverige.
- Der er en hviledag midt i ugen.
- Der er flere typer o-løb – MTBO, almindeligt O-løb, Challenges m.v.
- Der deltager flere tusinde løbere – i 2013 var der næsten 13.000. I Falun i 1985 var der 25.000.
- Der er etableret særskilt campingplads, så vi ved altid, hvor vi skal bo.
- Buskørsel til etaperne.
- Varmt brusebad ved stævnepladserne.
- En lille gave (stofmærke) ved målgang på 5. etape.

Vi kan kun anbefale O-ringen. Det er godt nok ikke altid, at vi er lige heldige med vejret. Faktisk har vi mange gange været ved at drukne i regn, men vi har til gengæld også været af sted i sådan en varme, at vi blev sprøjtet over med vand ude i skoven for at forhindre, at vi tiltede på grund af varme.

Det er 99,99999 % sikkert, at det også bliver O-ringen i 2014, hvor arrangementet har 50-års jubilæum. Læs om det på www.oringen.se og bliv inspireret til at tage med.



Målgaven 1997-2008



Toves samling



Plakette for 10 gennemførte 5-dagars



Målgaven 2009-



Plakette for 20 gennemførte 5-dagars

Klubtur til DM på Møn

Af madmor Karen Sieg

Engang i foråret spurgte Mads, om jeg ville stå for maden på en ungdomstur i september (eller det troede jeg, at han spurgte om). Efterhånden gik det op for mig, at det var en klubtur til DM, og jeg blev lokket med på et stafethold. Da jeg nu alligevel skulle med p.g.a. maden, kunne jeg jo lige så godt løbe!

Mads havde fundet overnatningsstedet og tog imod tilmeldingerne, så jeg skulle "kun" planlægge maden og købe ind, samt finde ud af, hvordan jeg kom til Møn – havde ikke lige tænkt på, at det var SÅ langt væk, da jeg tog opgaven! Heldigvis tilbød Ellen og Eigil kørelejlighed til mig og alle poser og kasser med madvarer til 42 personer.

Vi skulle bo på pension Elmehøj kun ca. 10 km fra stævnepladsen. Da vi ankom lørdag omkring 9.15 sad en masse klubkammerater og spiste morgenmad i spisesalen. De havde besluttet, at 6.30 lørdag morgen var for tidligt at køre fra Horsens. Det var et hyggeligt sted og en sød og fleksibel værtinde – kan absolut anbefales, hvis vi skal til Møn en anden gang.

Lørdag løb vi stafet og Horsens fik 2 medaljer, sølv og bronze til henholdsvis D40 og H40.

Efter løbet var mange ude at se på Møns Klint og lære en masse om fortiden på det nye spændende Geocenter. Vi var også nogle, som bare slappede af over en kop kaffe med brød. Senere gik et stort og effektivt madhold i aktion. Der blev snittet og svitset og rørt i gryder til den store guldmedalje. Spisesalen blev også gjort klar og maden slæbt op til en stor buffet, hvor alle vidst blev mætte og tilfredse.

Næste morgen var der friske folk i køkkenet fra morgenstunden og alle fik morgenmad og madpakker, før resterne blev pakket ned, køkkenet tømt og ordnet.

Søndag gjaldt det de individuelle mesterskaber, DM lang, hvor Jacob og Elin sørgede for guldmedaljer til Horsens. Personligt var jeg glædeligt overrasket over at ende lidt foran midten af feltet; det gav mig mod på også at prøve et DM i 2014.

Tusind tak til alle kokkene, borddækkerne, opvaskeholdene og de morgenfriske i køkkenet!

P.S.! Husk at der også er klubtur til Nordjysk 2-dages, 15-16. marts 2014 (Tannisbugt i Tversted) og Påskeløbene på Sydfyn 17.-19. april (overnatningssted ikke på plads endnu).



Pension Elmehøj, set fra kirken med de berømte kalkmalerier (Elmelundemesteren). Bemærk at der er trampolin i haven!

DM-Stafet Klinteskov Møn, 14. september

Af Mads Mikkelsen

Årets DM-weekend blev arrangeret på Møn. Arrangørerne havde gjort deres til at sætte forventningerne op. Det tegnede således til et stævne, der kunne leve op til, at DM-weekenden er årets stævne. Klinteskov på Møn er jo et meget spændende terræn, bl.a. brugt til EM i 2004 og DM i 1996 og 2007. Fra de to tidligere DM-weekender huskede jeg en afvekslende og udfordrende skov både orienteringsteknisk og fysisk. Så jeg tog til Møns Klint med stor respekt for terrænet.

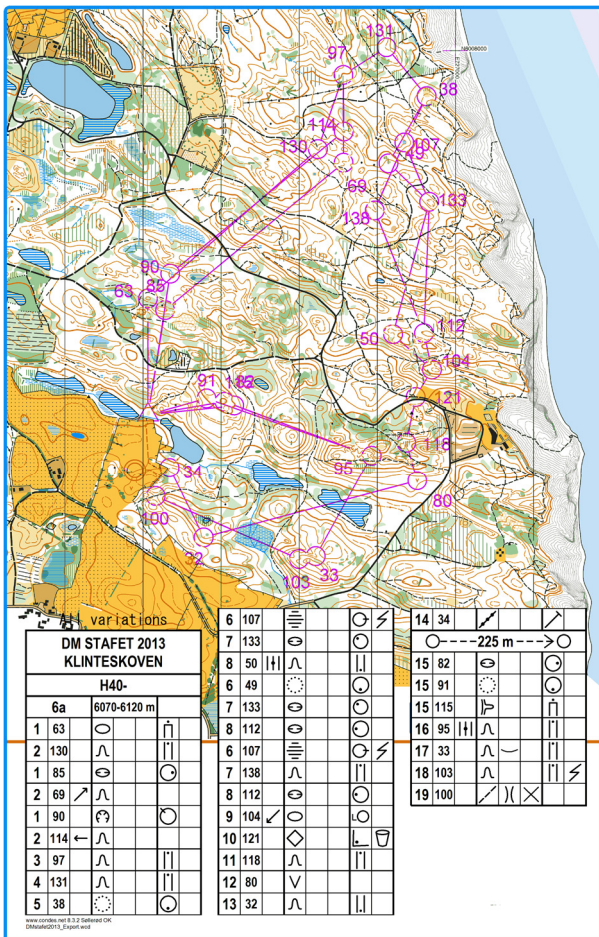
Formmæssigt havde jeg holdt lidt for meget sommerferie i Kroatien. Jeg havde kæmpet for at komme tilbage i form, og her midt i september var jeg ved at have opbygget en rimelig en af slagsen. Vores hold var på papiret godt, og som noget nyt i år udtaget af træningsudvalget. Jeg vidste, at Carsten på 1.-tur var i kanonform, derimod var jeg usikker på Allan på 2.-tur, da han havde fået store problemer med sin akillesene til Døve-OL i Bulgarien i starten af august, og ikke havde løbet siden, men han stillede op. Selv var jeg ikke helt flyvende, men klar til kamp.

Forventningerne til placering kan jo først sættes, når startlisten offentliggøres. I år var der 10 hold på startstregen, OK Pan og FIF Hillerød måtte bære favoritværdigheden, men derudover var der ingen klare favoritter, så med 3 gode løb skulle der være en god chance for en bronzemedalje. Det gav kriller i maven!

Carsten lagde godt ud og kom ind som nr. 4, kun 2,21 efter FIF Hillerød, og med yderligere 3 hold ca. 1 minut efter var spændingen intakt. På 2.-turen skete der en stor udskilning. I toppen skilte FIF Hillerød og OK Pan sig yderligere ud, som nr. 3 skiftede min gamle klub Ballerup OK, og 8 minutter efter kom Allan ind på 4. pladsen. – så skulle der kæmpes. Jeg vidste, at jeg var bedre løbende end min gode ven og konkurrent Morten fra Ballerup, men 8 minutter var lang tid. Topmotiveret drønedede jeg ud i skoven. De første poster gik helt som de skulle, god fart og sikker orientering, det føltes rigtig godt! Men ved udløbet fra post 7 (post 138 til 112) er jeg unøjagtig med kompaskursen ned ad en høj. Jeg kommer ned og rammer stien et andet sted, end jeg havde regnet med, men får det alligevel til at passe og presser på. Men pludselig passer det slet ikke alligevel, jeg forsøger at læse mig ind, men kan ikke greje det; pludselig er jeg meget nervøs! Jeg har dog en ide om, hvor jeg er og løber videre derfra. Meget usikker på det hele forsøger jeg at læse mig ind uden held, indtil jeg ser post 9. Fint! Så er der kun et lille stræk tilbage til post 8. og så af sted i igen. Bagefter kan jeg se, at det nok kostede 5 minutter!

Det var bare det, der ikke måtte ske, så nu skulle der løbes til for trods alt at forfølge den chance, der stadig måtte være, men stadig med styr på orienteringen. Tilbage til taktikken med at bygge løbet op i små bidder og gøre det simpelt. De næste poster frem til publikumspassagen gik fint, og på vej ned over marken ved stævnepladsen ser jeg pludselig Morten. Det gav endnu mere energi og koncentration, for nu måtte det bare ikke gå galt. Jeg overhaler Morten på vej ind i skoven, og presser på alt hvad jeg kan op ad de 6 kurver på den første





bakke. Finder posten med det samme, men desværre skynder jeg mig lidt for meget. Jeg får ikke læst strækket rigtigt og må tage 4-5 ekstra kurver på vej mod næste post, ud over de 6 man skulle have, pyha, men posten var hvor den skulle være. Til sidsteposten tager jeg det sikre udenomsvejvalg for ikke at smide det hele væk og løber i mål 4.19 foran Morten. Hurra!

Det lykkedes og min første DM-stafetmedalje var en realitet! – tak til mine holdkammerater, der havde gjort forarbejdet og løbet os frem til en position, hvor jeg kunne løbe medaljen hjem.

Præmieoverrækkelsen var flot, masser af folk sad og nød solen og klappede på skrænten foran præmieskamlen, stort!

Bagefter tog vi som resten af orienteringsdanmark en tur ned og op ad trapperne ved Møns Klint, det var en rigtig flot oplevelse i det fantastiske sensommer vejr – og så med en medalje om halsen!



Pension Elmehøj, som jeg havde booket, gjorde sig også godt i solskinsvejr, tak til Karen Sieg for indkøb og organisering af maden!

Dagen efter blev også stor, da Jacob blev Dansk mester i H-10! – der var hans far utrolig stolt!



Husby, nu med ensian

Af Trille Ditlevsen

Årets sidste divisionsmatch foregik i Husby Klitplantage.

Bussen kørte allerede kl. 7, men Erna, Karl og jeg ventede med at køre til 7.30 og nød den smukke klare morgenstund fra en C4.

Vel ankommet til Husby med indkørsel fra kirkesiden mødte vi de første Horsensfolk, der vandrede 2-3 km for at komme til stævnepladsen – lidt en omvej.

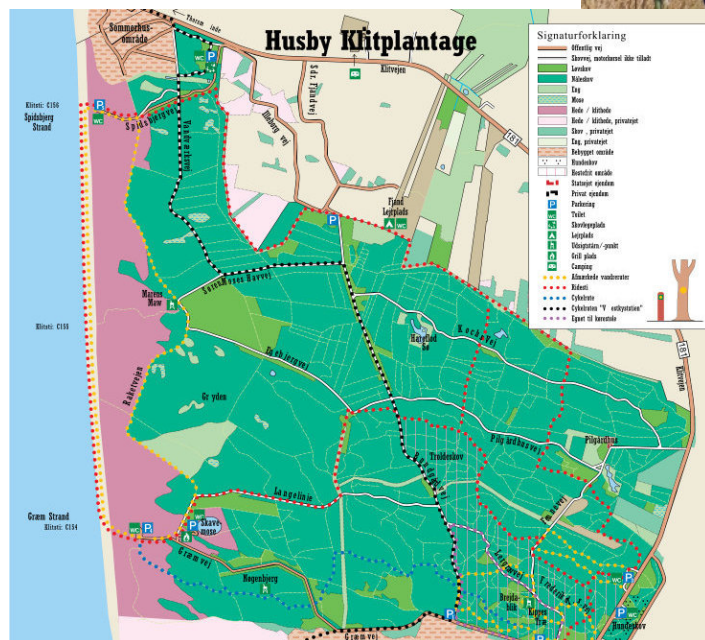
Stævnepladsen og starten var i umiddelbar nærhed af hinanden. Det er dejlig praktisk, når børnene skal følges til start.

Dagens løbsudfordring var at slå Aalborg, Aarhus 1900 og Herning og dermed bevare vores ret til at stille op i 1. division.

At løbe i Husby er ret udfordrende, og det kan tage lang tid. Der er tæt fyrkrat, diffuse områder med små moser og vandhuller.

Store klitter, ja flere af dem har sjove navne f. eks "Marens Maw". Der er dybe lavninger, punkthøje, grønne brandbælter, udløbere, store og små næsten usynlige skovstier, og områder med bunkers helt ude ved kysten.

Min post 1 var en lavning, der lå op af et dybt



traktorspor, som jeg kunne følge hen imod post 2. Inden jeg kom der, mødte jeg Elin, der var startet før mig. Hun kom ud ved en mose, men vi skulle længere frem. Post 3 lå lidt diffust, 4 lå i en lavning på kanten af det åbne, 5'eren var helt ude i det åbne klitlandskab. Post 6 var ved en lille bunker og 7'eren var i en lavning.

Efter post 7 passerede vi en lille mose, som var fyldt med smukke, smukke blå ensian. Jeg har kun set ensian, når vi har løbet o-løb i de europæiske alper – aldrig i Danmark.

Jeg fandt så ud af på nettet, at de ikke findes her på Jyllands østkyst eller på øerne. De findes kun i Vest- og Nordjylland.

Efter post 7 skulle vi videre op over en høj bakkekam og finde 8'eren ved en lysning. Herefter blev det rigtig svært at finde post 9. Det var en lille lysning, men dem var der flere af. Annie fra Herning og Elin og jeg gik lidt i ring og bommede. Endelig piftede Elin, og vi to andre gik efter lyden. Mod post 10 løb vi på en stor skovstier for så at dreje ind i det diffuse og løbe langs en skrænt, hvor vi langt om længe fandt post 10; en sadel. På vej mod post 11 var jeg helt alene i det flade diffuse



område, men pludselig så jeg to personer på en lille høj klippe posten. Fra post 11 havde vi et helt forkert fraløb, men kom til en god sti, hvorfra vi kunne løbe til post 12. Inden post 13 løb vi igen på sti, som endte i skrænter, lavninger og slugter. Elin var igen den skarpeste til finorientering, og hun stemplede først den rigtige lavning. Post 14, vores sidste post, som var en svag slugt, kom jeg skævt til og måtte løbe tilbage, godt hjulpet af tilråb fra Hans Jørgen og Camilla.

Vel ankommet i mål skulle jeg lige sunde mig.

Det bedste ved hele turen var mit naturflip efter post 7 – nemlig at jeg havde set ensian og det i Danmark!

Det er den fineste lille blå blomst med sammenvoksede klarblå kronblade. Da jeg stod og snakkede op om det,



kom de to banelæggere hen og snakkede med mig. De grinede og rystede på hovedet over, at jeg havde tid til at se efter blomster. Men jeg holder jo på, at o-løb også skal være en naturnydelse, og at der skal være tid til det.

Madpakken gled ned, og Elin kom og klappede mig på skulderen og sagde til lykke med, at jeg havde vundet banen. Ret usædvanligt for mig.



Hjemturen gik over Søndervig, og på vejen fandt vi en dejlig gårdbutik, som Elin havde anbefalet. Erna købte blåbærbalsamico, og vi købte hybenmarmelade m.m.

Det var en dejlig september-søndag, især når vi tænker på, at vi med dagens løb sammenlagt vandt retten til fortsat at stille op i 1. division i Nordkredsen.

Vi ses til o-løb ☺

KLUBVAGT 2014

Af Lars Sørensen

Vi er nu klar med en plan for klubvagter for 2014, og den mangler bare at blive udfyldt.

Det er nu muligt at skrive sig på listen.

Vælg mellem	Derfor
1. Klubvagt om tirsdagen	1. Skriv dig på listen
2. Supertirsdag den første tirsdag i måneden	2. Bliv tildelt en vagt
3. Vagt om lørdagen i januar og februar	3. Meddele at du ikke ønsker en vagt

Der er udarbejdet en liste med navne på de medlemmer, som kan blive tildelt en vagt.



Emner som klubvagt 2014

Lars Sørensen

Aase Thyssen

Allan Skouboe

Berit Thyssen

Charlotte Wilsky

Anne Boye-Møller

Bent Vestergaard

Finn Grynderup

Birthe Poulsen

Britta Pedersen

Ole Søggaard

Carsten Thyssen

Carsten Lund

Claudia Thomsen

Erik Purup

Ellen Nielsen

Elin Holm Jensen

Flemming Thyssen

Mads Mikkelsen

Poul Erik Christensen

Finn Ingwersen

Gitte Dyrland

Gitte Christensen

Per Mønster

Karsten Knudsen

Hanne Madsen

Henning Hansen

Lene Kofoed

Tage Baun

Trine Ravn

Jette Christoffersen

Pia Højmark

Michael Lind Frandsen

Mette Kokholm

Jørn Egeberg

Trille Ditlevsen

Kai Skoubo

Karen Sieg

Karsten Stald

Torben Sørensen

Michael Straube

Tove Straarup

Rikke Holm Jensen

Susanne Svendsen

Svend Aage Sørensen

Troels Nielsen



Instruktion for klubvagter

Nu er det din tur – Læs dette grundigt

Bestyrelsen og medlemmerne vil gerne bevare det gode klubliv og ønsker derfor, at der er en klubhusvagt hver uge/tirsdag. Det er derfor vigtigt at alle i klubben bidrager til dette.

Opgaver for klubhusvagten om tirsdagen

- Indkøb og servering af mad og drikke i klubhuset.
- Der må gerne være en lun ret og/eller eventuelt rugbrød. Franskbrød er der intet salg i.
- Drikkevarer er: sodavand, øl, kaffe og te.
- Der må gerne serveres kage, men det er ikke en nødvendighed.
- Antallet af gæster i klubhuset kan variere meget. Forvent mellem 20 og 30 gæster.
- Maden skal være klar fra kl. 18.30, og der kan normalt lukkes ned kl. 20.30. De sidste løbere fra tirsdagstræningen vil normalt være retur i klubhuset kl. 20.
- Undersøg om der er særlige omstændigheder, der gør, at der kommer færre eller flere gæster.
- Overskud fra salget indsættes på klubbens konto. Ved underskud sendes regning til kassereren.

Bliver du forhindret, bytter du selv med en anden på listen.

Er der ønsker eller mangler i klubhuset, må du gerne give besked til veteranklubben, som er ansvarlig for huset.

Har du i ugens løb mulighed for føre lidt opsyn med klubhuset, vil det være fint.

Husk at skrive dig i besøgsbogen så vi til enhver tid kan dokumentere over for kommunen, hvor meget vi bruger huset.

Tirsdagstræningen er planlagt i skove tæt på Horsens netop i et forsøg på, at få løberne til at mødes i klubhuset efter træningen. I øjeblikket er der dog mange mindre børn som skal hjem, men trods det faldende besøgstal ønskes ordningen med klubhusvagt bevaret, og tiderne skifter sikkert snart igen.



Klubmesterskab –11 sekunders margin

Af Ole Søgaard

Et af tegnene på at sæsonen er ved at være ovre er, når indbydelsen til årets vigtigste løb kommer – klubmesterskabet. Selvfølgelig er det også vigtigt med deltagelse i og resultaterne opnået i diverse andre mesterskaber som JFM- og DM'erne, men det er ved dette ene løb, at alt står på spil: Hvem er det, der hele det næste år kan "trække" mesterskabspokalen frem i lyset og sole sig i dens glans.

Jeg må selvfølgelig indrømme, at der er meget forskel på, hvor tæt besatte de forskellige klasser er og dermed konkurrencen og æren ved at vinde pokalen. Men f.eks. i min klasse – H50 – er der tæt og hård konkurrence.

Faktisk begynder kampen lige efter det sidste års klubmesterskab. Når vi mødes til træning falder der ikke sjældent en bemærkning om "hvordan det nu lige gik sidst" eller "nå du er ved at være klar til ...". Og til konkurrencer: "Ja, ja. Men, hvordan var det nu lige..." Og dårlige undskyldninger er der som regel nok af.

Men det er jo bare et tegn på, at selv om man ikke er helt ung længere, så er konkurrencegenet stadig i behold, og når vi nu alligevel ikke kan blive dansk mester, så er klubmester jo heller ikke så ringe endda.

Så det var med en vis portion spænding, at vi kørte til Sønderskoven i Vejle til årets klubmesterskab.

Henning Hansen og jeg kørte sammen, da vi begge skulle af sted som nogle af de sidste i vores klasse. Og én ting var vi enige om: Michael Straube skulle bare ikke være klubmester én gang mere. Nu havde vi hørt på ham i 2 år. Det måtte bare være nok.

Michael var én af de første på banen, og da vi var 90 deltagere i klassen betød det, at da vi ankom til stævnepladsen, var Michael allerede kommet i mål,

og dermed kunne vi bruge hans tid som en målestok at løbe efter. Ikke at det som regel betyder noget – det giver jo ikke færre bom af den grund, og det er primært dem, der giver forskellen i løbstid. Men det så fornuftigt ud. Michael havde løbet på 59:49 – det burde være muligt at få en bedre tid. Samtidig kunne vi også se tiderne på f.eks. Rikke Holm, og hun havde en tid på 50:39, så der var noget at stræbe efter.

Så ud til starten og af sted. Prøve at være sikker på orienteringen, og så håbe at banelæggeren ikke

havde været alt for ond i forhold til bakkerne. Det går helt fint, kun små svaj på vej ind mod posten, så det føles godt. Og tempoet er rimeligt set i forhold til bakkernes højde og stejthed. Optimismen er i behold. Godt og vel halvvejs går det stadig fint, og jeg har undgået bom af betydning. Faktisk føler jeg mig så meget ovenpå, at jeg tænker, at det måske



endda ikke er helt umuligt at nå ned i nærheden af Rikkens tid.

Om det var det, der gjorde, at koncentrationen svigtede, ved jeg ikke, men fra post 15 til 16 var der et langt løbestræk på god sti og vej, så jeg planlagde ruten 16-17-18-19-20 og så i mål, men hvad skete. Fra post 16 løber jeg til post 19. Hvad laver jeg lige her? Det er da helt forkert – nummeret passer ikke. For pokker da. Der røg muligheden for at nå Rikke, men hvad med Straube. Ok, der burde være tid nok. Så det er bare videre, og prøve at indhente noget af det tabte, selv om krudtet efterhånden er blevet "noget vådt".

Men op ad bakken til sidsteposten, og så bare give den gas rundt om tennisbanen og i mål.

OK; tiden var fornuftig. Straube var slået, men hvad med Torben og Henning. Torben var i mål og på resultatlisten med en tid pænt efter Straube, så ingen problem der. Men Henning var først startet 10 minutter efter mig, så det var bare at vente, men jeg havde trods mit bom en god mavefornemmelse.

Mens jeg stod og ventede, kunne jeg følge flere fra klubben komme i mål, blandt andet Peer Straarup,

der lige fik sig klemt ind foran Eigil Nielsen og dermed blev klubmester i H60 med en margin på 40 sekunder. Jeg tjekkede med uret. "Nå, nu gik tiden for Henning", sagde jeg, men lige i det samme så jeg ham komme frem bag tennisbanen på vej i mål. "For pokker da". Var jeg for hurtig til at dømmе ham ude? Hvordan var det nu lige med sekunderne på mit ur i forhold til den officielle tid?

Nå, hen og snakke med ham og høre hans tid, og hvad var det nu, min tid var. Frem med sedlen med stræktiderne. Jo, den var lige nøjagtig hjemme. Yes, jeg slog ham – med en margin på 11 sekunder.

Så skulle vi selvfølgelig sammenligne stræktider. Vi skiftes til at være hurtigst på de forskellige stræk. Henning bommer lidt et par steder, og så har jeg jo mit store bom ved post 16, så ved post 19 – 2 poster før mål – er Henning 11 sekunder foran mig! Jeg vinder 15 sekunder frem til sidsteposten (post 20) og 7 sekunder i opløbet.

Så læren er: **Du har ikke vundet, før du er helt i mål. Du kan tabe det hele på de sidste poster.** Eller sagt på en anden måde: **Du har ikke tabt, før du er helt i mål, så selv om du har bommet undervejs, så giv den gas helt frem til mål alligevel.**



Men det var i øvrigt ikke kun i H50, at konkurrencen var hård. Faktisk blev H21, H60 og H70 afgjort med mindre end 1 minut mellem nr. 1 og 2.

Sølv til DM-stafet til de unge løvinder i D40...

Af Anne R. Boye-Møller



DM-stafet løb af stablen på en smuk efterårsdag den 14. september i Klinteskoven på Møn.

Men egentlig startede forberedelserne til DM allerede i januar! For her havde træningsudvalget besluttet at gøre noget konkret ved målsætningen:

"Klubben satser på at vinde medaljer ved jyske og danske mesterskaber. På listen over DM-medaljer er målet en placering i top 10. Klubben stiller flest mulige hold til stafetmesterskaber".

Klubben udpegede derfor tre kompetente stafetkoordinatorer, som ville arbejde for, at så mange løbere som muligt ville deltage i stafetmesterskaberne, samt – i samarbejde med løberne – at sætte holdene. Elin Holm Jensen og Troels Jensen påtog sig opgaven for hhv. dame- og herreløberne og Mads Mikkelsen for ungdomsløberne – med Britta Ank Pedersen som sparringspartner fra Træningsudvalget.

I juni kom så den første indpisker-mail til seniorerne. Her fik vi bl.a. at vide, at *"hvor der er tvivl om, hvem der skal på det ene eller det andet hold, vil vi skele til pointene fra tidligere løb. Divisionsmatchen i Bøgsted Rende den 23/6, vil være meget aktuel, da terrænet her vil minde meget om JM/DM-terrænerne. Når vi har et oplæg til holdsammensætningen, vil vi*

fremsende det til dig inden tilmeldingsfristen udløber, så du har mulighed for at kommentere, få en forklaring og eventuelt melde fra".

Jo, opgaven blev taget dejlig seriøst af vores koordinatore, og det skærpede absolut konkurrencegenet i mig 😊. Også Vestjysk2-dages blev brugt som jagttagelsesløb.

Jeg ville godt nok gerne på 1. holdet til DM-stafet i år efter at have været på 2. holdet de foregående år...(for 1. holdet havde en flot tradition med at tage guld!)! Det var derfor superfedt lige inden sommerferien at blive udtaget til 1. holdet til JFM-stafet i august, som var min første milepæl. Rikke Holm Jensen og Susanne Loft Thyssen var allerede selvskevne til 1. holdet. Mine rivalinder som tredje løber på 1. holdet var primært Irene Klærke Mikkelsen og Runa Iversen (for Berit Harfot var rykket op til D45). Og til JFM-stafet vandt vi sørme D35 ☺ og 2. holdet blev nr. 2. Juhuuu, så kunne vi forvente at blive inviteret på Rådhuset senere på året og trykke borgmesteren i hånden!

Næste milepæl var nu DM-Mellem. Også her gik det fint, så nu var det en realitet: Jeg var kommet på 1. holdet til DM-stafet med Rikke og Susanne. Mine rivalinder kom på et godt D35 hold sammen med Britta Ank Pedersen (D35 og D40 skulle løbe samme baner). Bakkeintervallerne kort forinden og min deltagelse i træningsudvalgets kursus om mellemdistanceorientering havde givet pote. Jeg glædede mig nu som et lille barn til weekendturen på Møn og til at løbe i min "barndomsskov" Klinteskoven, som var tæt på det sommerhus, vi havde haft i min opvækst.



Vel ankommet til Møn fandt vi en plads på toppen af stævnepladsen med suverænt udsyn. Solen skinnede og der var ikke en vind! Ah!

Jeg var spændt på, hvordan det ville gå både fysisk og orienteringsmæssigt, for i tre uger frem til DM-stafet fik jeg ikke løbet o-løb. Jeg havde erhvervet mig nogle trælse vabler på hælene, og de ville ikke hele (og så var der også lige en triathlon, jeg skulle til). Jeg "tørtrænede" i stedet med kortet aftenen og morgenen forinden og blev fortrolig med højdekurverne.

Susanne bevarer at holde nerverne i ro og kommer ind efter sin første tur som nr. 2. Fedt-fedt!! Så er det min tur. Jeg føler mig usikker, og kommer aldrig rigtig ind på kortet. Faktisk formår jeg at stå ude på første post og tænke "shit, hvor er min Sport-Ident brik!?" (Heldigvis havde jeg lagt den i min baglomme efter at have clearet den! Koncentrationen blev ikke just fremmet af det stunt...). Nå men alt i alt smider jeg for mange minutter på min tur (og guldet ryger på den konto), for der bliver for kort tid ned til forfølgere. Rikke tager de lange ben på nakken og løber med holdets hurtigste tid os ind til en sølv-medalje.



Således kan det også lyde (citat hjemmesiden):

I D40 var det en spændende dyst, hvor Susanne Loft Thyssen kom ind som nr. to efter første tur – halvandet minut efter Silkeborg OK. Derefter løb Anne Boye-Møller Horsens-holdet i front på 2. tur, men på sidste tur skulle Rikke Holm Jensen op mod tidligere juniorverdensmester og nykåret veteranverdensmester Tenna Nørgaard Landspørg, så Rikke måtte se sig passeret, og Tenna løb sejren hjem til Tisvilde Hegn OK i samlet tid på 2 timer og 21 sekunder – 2.19 foran Horsens-pigerne. Silkeborg OK blev nr. 3.

Weekendens høst slutter på Møns Klint, hvor mit blik for søpindsvin og vættelys bliver vakt til live...



Tak for en herlig weekend til Jer alle! Fornemt arrangeret med overnatning og mad! Og tak for en superfin optakt fra vores stafetkoordinatorer! Når medaljestatistikken foreligger i DOF, ved vi, om vi opfyldte 2 eller alle 3 punkter i vores målsætning!

Torsdagstræning

Af Tove Straarup

Sagt med det samme – DET er TOSSI-godt !!!

Endelig, endelig var der nogen, der synes, at klubbens bredde skulle tilbydes noget træning. Træningsudvalget meldte et meget spændende program ud, og jeg sprang på med det samme – heldigvis for det, for det er altså TOSSI-godt.

Hans Jørgen Vad var vores træner (tænk at man i en alder af 59 år har fået sådan én) på den første torsdag. Han lagde ud med en grundig opvarmning og efterfølgende løb vi seks-dagesløb. Vi var mindst 3 på hvert hold, alle med nogenlunde samme styrke rent løbsmæssigt. Løber 1 og 2 blev sendt af sted og løber 1 skulle løbe så hurtigt som muligt på en rundstrækning på 380 m. Løber 2 skulle holde sig bagved. Når løber 1 og 2 havde spænet en omgang blev løber 1 skiftet ud med løber 3. Nu skulle løber 2 løbe med maksimal hastighed og løber 3 holdt sig bagved. Næste omgang blev løber 2 skiftet ud med løber 1 og nu skulle løber 3 holde tempoet oppe. Sådan drønedes vi rundt, så længe vi overhovedet magtede. Herefter var der afjogning og udstrækning. Herligt!



Efter den første torsdagstræning

Torsdagen efter var det Anne Boye, der var vores træner (jamen, er det ikke flot – nu har jeg to). Anne havde bedt om, at vi stillede op i o-sko, så det gjorde vi naturligvis. Træningen den aften var opvarmning med let løb med tilhørende armsving, benspark og knæløft indtil vi kom ned til de små søer.

Her skulle vi op i den store lavning og lave styrketræning. Vi lavede armbøjninger, drønedes op- og nedad bakker, brugte træstammer som balancebomme (nogle var endog flere meter over jorden, respekt). Herefter gik turen op til en bred grøft, som vi skulle springe fra side til side i, derefter løbe for fulde hørm op ad bakken og nedad igen for at starte forfra med grøftespring.

Grøften var enten for bred, eller også var de fleste af os for tunge, for det fungerede ikke rigtigt, hvorfor Anne viste os hen til spangen, der går over den lille sø. Her skulle vi med så få skridt som muligt op ad bakken øst for søen – så var det nedad igen, tværs over søen (på spangen selvfølgelig), op ad bakken vest for søen, nedad og på den igen, forfra.

Efter at vi havde været igennem øvelsen 3-4 gange fandt Rikke en smallere og meget tør grøft, hvor vi kunne lave grøftespring. Også her gentog øvelsen sig 3-4 gange, hvorefter der var afjogning tilbage til klubhuset. Selvfølgelig til fælles udspænding.

Lige pludselig var det torsdag igen, og jeg glædede mig til at få dagens udfordring. Da dagens træner (hold da op, nu har jeg faktisk 3 trænere til disposition, whauu) Thomas Guldmann var forhindret, tilbød Anne at overtage



træningen af os. Thomas havde planlagt, at vi skulle lave intervaltræning på en rundstrækning af ca. 700 m. For at lære ruten at kende varmede vi op i joggetempo på den.

Tilbage ved klubhuset bad Anne os om, at lægge x-antal sten på et af bordene. Antallet skulle svare til det antal omgange vi mente, vi kunne klare, og så gik øvelsen ud på, at vi fjernede en sten, hver gang en runde var gennemført.

Efter hver runde, hvor vi skulle løbe så hurtigt vi kunne, holdt vi en pause i den halve tid. Altså hvis omgangen tog 3 min., måtte der pustes ud i 1,5 min. Jeg valgte at lægge 4 sten, og jeg skal hilse at sige, at det var en stor, stor fryd og tilfredsstillelse at smide den sidste sten på jorden.

Så blev det tid til 10 min. afjogning og endelig noget udspænding.

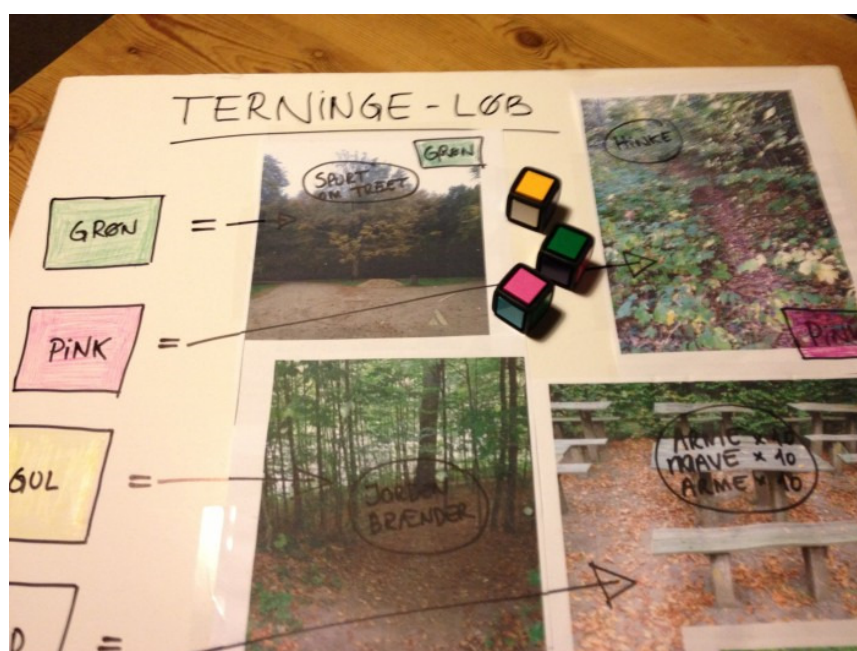
4.-torsdagstræning var egentlig ikke træning. Hans Jørgen havde valgt løbetest som dagens program. Det skulle foregå i parken. Nogle få valgte at køre derned, og mange varmede op ved at jogge turen på godt 2 km. Jeg valgte jogge-turen. Vores trænere siger jo samstemmende, at vi skal være godt varme, før vi kan yde det maksimale 😊

Da vi kom til parken fik vi et vist starterne. De skrappe og yngre skulle løbe 5 km, mens vi mindre seje og lidt ældre nøjedes med 3 km. Hans Jørgen stillede sig midt mellem starterne, så vi alle kunne høre hans nyindkøbte fløjte. Da fløjten lød, spænedede vi så hurtigt, at jeg tænkte – det her holder ikke hele vejen for mit vedkommende. Peer løb forrest, dernæst Aage Dahl (77 år) og så kom jeg. Hvad var der med ham Aage Dahl, der løb så vældigt stærkt? Det kunne bare ikke passe, at han skulle løbe hurtigere end mig, vel? Nej!

Altså strammede jeg ballerne, og overhalede ham. Jeg ventede nu egentlig bare på at blive overhalet, for jeg kunne godt mærke, at det her gik temmelig meget for hurtigt, men du godeste – det varede rigtigt længe inden Finn Ingwersen og Carsten Bai kom forbi. Det var dog utroligt, tænkte jeg og løb videre i hastigt tempo.

Min testtid blev bare god – 14:48, og det er i grunden ikke så galt for en ældre, lettere gumpetung kone 😊. Når nu det gik SÅ godt, og jeg var SÅ god måtte jeg hellere jogge ordentlig af, så jeg fulgtes med Peer tilbage til klubhuset. Det var nok mere Peers jogge-tempo, end det var mit, for jeg syntes, at jeg løb med tungen ud ad halsen hele vejen 😊. Allerede inden badet blev jeg bekræftet i, at jeg havde løbet over evne. Det var en utrolig stor overvindelse at få sit legeme flyttet fra bænken, få sit løbetøj af og komme ind under bruseren. Støn!

Nu er mennesket jo sådan indrettet, at vi glemmer hurtigt – heldigvis var jeg klar til strabadserne, som Anne havde fundet på til den 5. træning. Hun havde lavet et stort arbejde med at opfinde et terningeløb. Da jeg spurgte hende ugen før, hvad det var, sagde hun: "Det ved jeg faktisk ikke endnu, men jeg kan se, at I skal have o-sko på".



Der mødte 14 personer op, og vi blev præsenteret for projektet. Anne havde lavet 3 terninger med farver i stedet for tal, og hun havde taget 6 fotografier forskellige steder omkring klubhuset. På hvert sted var der en øvelse, der skulle gennemføres. Vi skulle slå 3 terninger. Hver farve var tilknyttet en øvelse, så hvis vi slog hvid var der dømt arm-/mavebøjninger på bænken ved klubhuset, grøn var lig med en spurt om træet ude ved vejen, lilla betød 20 meget lange skridt helt nede ved jorden, pink var at hinke op ad bakken til klubhuset, blå var at lave 8-taller ved bommene og gul gav meget små og hurtige skridt op ad trappen. Alle øvelser startede ved søbredden nedenfor klubhuset, hvilket betød at

bortset fra øvelse lilla var det op ad bakken til klubhuset, lave øvelsen og tilbage til søbredden igen. Jeg skal hilse at sige, at vi sagtens kunne holde varmen.

Efter 30 min. med diverse trængsler var det tid til afjogning og udspænding.

Træning 6 havde Thomas planlagt skulle være 30-20-10, og den mødtes vi som sædvanlig til en god gang opvarmning sammen med endnu et par nye i flokken (dejligt). Opvarmningen var en løbetur i let tempo på små 2-3 km.

Herefter skulle vi løbe 30 sek. i vores almindelige løbetempo, så 20 sek. i testtempo og endelig 10 sek. i spurt. Da Ole var skadet fik han overdraget fløjten, så Thomas kunne løbe med – fin fordeling. Efter spurten vendte vi om og startede så (uden pause) i almindelig tempo igen i 30 sek., 20 sek. i testtempo og 10 sek. i spurtempo. Dette gjorde vi i 4 min., så var der 3 min. pause inden vi tog næste runde i 4 min. Efter 3 omgange à 4 min kunne nogen af os helt legalt jogge af, men hardcore-folket nappede et par ”blokke” mere.

Efter afjogning og udspænding ventede der os et iskoldt brusebad, men med en overophedet krop var det alligevel dejligt.

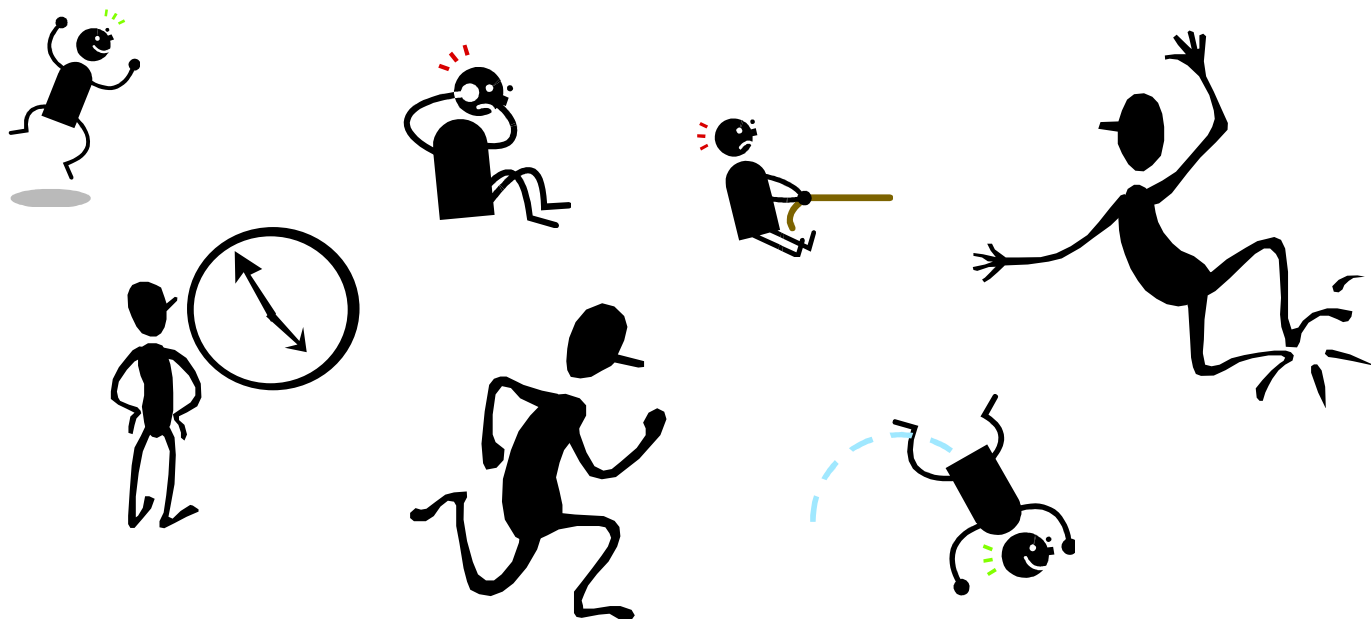
Der er desværre ingen torsdagstræning med træner i uge 44-47, og det er rigtigt ØV! Selvfølgelig kan vi godt lave selvtræning, men det er ikke helt det samme!

Program resten af efteråret 2013

Træningsprogrammet fra uge 48 ligger bare klar

Dato	Træning	Fodtøj	Træner	Mine bemærkninger
28.nov.	En tur på Bakken	Løbesko	Thomas Guldmann	Det handler nok ikke om Bakken i Klampenborg
5. dec.	Kongens efterfølger	O-sko	Anne Boye-Møller	Mon H.K.H. kronprinsen kommer
12. dec.	Pres citronen	Løbesko	Hans Jørgen Vad	Ups, så er der nok ernæringslære
19. dec.	Testløb + Julemik	Løbesko	Hans Jørgen Vad	Det ved jeg, hvad er – UHM

Der har efterhånden været 27 forskellige personer i aldersgruppen 13-77 til træningen, og det er rigtigt fantastisk, men der er plads til mange flere, så mød op og deltag i klubbens bedste projekt for 2013 – altså set fra min egoistiske synsvinkel. Jeg skal hilse at sige, DET HJÆLPER på muskelstyrken, konditionen og dermed lysten til træning.



Klubfest for voksne

Af Gitte Dyrland og
Anita Klynge

Klubfesten er årets sociale højdepunkt, og er en fest for alle medlemmer over 16 år i Horsens Orienteringsklub.

Du medbringer masser af godt humør og danseskoene, så sørger vi for lækker mad, gode drikkevarer, festlige indslag og musik.

- Hvor** Festen afholdes i Horsens ok's klubhus, Åbjergskovvej.
- Hvornår** Lørdag d. 16 november, vi starter kl. 18.00.
- Pris** 175 kr. – betales ved indgangen. Inkl. i prisen er en 3-retters middag og så naturligvis hotdog til natmad 😊
- Drikkevarer** Kan købes i baren til fordelagtige priser.
- Tilmelding** På mail til anita@klynge.dk eller sms 2991 8996 senest den 5. november 2013 – men gør det allerede nu, så du ikke glemmer det 😊.

Har du lyst til at hjælpe til så kunne vi godt bruge et par stykker, som vil hjælpe med at dække bord lørdag kl. 14. Hvis du har en computer med god musik, som du kan medbringe, vil vi også meget gerne høre fra dig.

Hilsen

Festudvalget



Ungdomsklubfest

Af Maiken Thyssen

For ungdomsløbere fra 6 til 13 år er der klubfest den 22. november 2013 kl. 18-20.

Overrækkelse af pokaler til klubmestre og overrækkelse af trænings-T-shirt til de flittige ungdomsløbere, der har været til 7 ud af 10 træninger i efterårssæsonen.

En sjov aften med dine klubkammerater!

Mere information senere.

Tilmelding på maikenrj@hotmail.dk



Horsens



Orienteringsklub

Indbydelse til ekstraordinært medlemsmøde

tirsdag 26. november kl. 19.00 i klubhuset



**Hvad er Horsens OK's
fremtid?**

**Kom og hør om det klubudviklingsforløb,
som et udvalg fra klubben har deltaget i under
eliteidrætskommune Horsens det seneste halve år,
og deltag i debatten om,
hvordan fremtiden skal se ud for Horsens OK.**

Vel mødt!
