

# -UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

43. årgang . nr. 225 . november 2014





# Vigtige adresser m.m.

## Formand

Thomas Kokholm  
Kirsebærhegnet 9  
8700 Horsens  
[thomas@herbertkokholm.dk](mailto:thomas@herbertkokholm.dk)  
tlf. 51 38 75 42 (bemærk nyt nr.)

## Kasserer

Ole Søgaard  
Østbirkvej 40  
Lundumskov  
8700 Horsens  
[ole.sogaard@gmail.com](mailto:ole.sogaard@gmail.com)  
tlf. 75 65 68 69

## Medlemsregistrering og -ændringer

Gitte & Per Mønster Jørgensen  
Søparken 12, 1., lejl. 5  
8722 Hedensted  
[per.gitte@hafnet.dk](mailto:per.gitte@hafnet.dk)  
Tlf. Gitte 51 34 12 47  
Tlf. Per 23 71 69 38

## Ungdomsudvalg

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

## Træningsudvalg

Britta Ank Pedersen  
Bystævnevej 2, Vrold  
8660 Skanderborg  
[britta.ank.pedersen@gmail.com](mailto: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](mailto:tj.skovby@mail1.stofanet.dk)  
tlf. 21 79 30 33

## Materielforvalter

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

## Kort og Sportident

Kai Skoubo Sørensen  
Vedbæksallé 84  
8700 Horsens  
[ulla-kai@mail1.stofanet.dk](mailto:ulla-kai@mail1.stofanet.dk)  
tlf. 20 24 54 07

## Mail / Hjemmeside

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

## Tilmelding til åbne løb

[www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)  
Løbskonto: 1551 6305113

## Løbstilmelder

Tove Straarup  
Sydvestvej 8  
8700 Horsens  
[tove@fam-straarup.dk](mailto:tove@fam-straarup.dk)  
tlf. 42 54 06 04 (bemærk nyt nr.)

## Udløberen / redaktør

Tove Straarup  
Sydvestvej 8  
8700 Horsens  
[tove@fam-straarup.dk](mailto:tove@fam-straarup.dk)  
tlf. 42 54 06 04 (bemærk nyt nr.)

## Udløberen medredaktør

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

## Husk deadlines!!

**Deadline**  
**Udgivelsesplan for**  
**2015 endnu ikke**  
**fastlagt**

**Udgives**  
**Januar (trykt blad)**

**Forside:**  
**Far og søn i Boller Nederskov**



© Ron Leishman \* www.ClipartOI.com/441744

# Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

## **Pandelamper og vintertræning**

Sæsonen har budt vintertræningen velkommen, hvor ungdomsløberne og gerne mange andre mødes ved Midtbyskolen. Der er tilsvarende lidt længere imellem løbene i terminkalenderen, der til gengæld byder på natløb; skovene er våde og tunge, så der skal lægges kræfter i for at komme igennem de talrige fugtige områder.

## **Kursretning og pejlemærke**

De færre aktiviteter ude i skoven har givet lidt plads til visionære drøftelser inde i klubhuset. Den 5. november havde bestyrelsen indkaldt til fællesudvalgsmøde, hvor vi dels fik diskuteret visionen og målsætningerne for klubben og fik sat ord på, hvad vi også skal have fokus på. Vi er en klub i vækst – både målt på antal medlemmer og i relation til mesterskaber. Vi har medlemmer, der har ambitioner, og som gerne yder en høj træningsindsats. Noget vi i bestyrelsen gerne vil have går hånd i hånd med de aktiviteter, vi tilbyder vores medlemmer.

Vi er stadig på rette kurs i forhold til den retning, der blev sat i 2013. Det gælder ambitionen om niveau og i forhold til perspektiverne for, hvornår disse realiseres. Den opdaterede vision er formuleret således, at Horsens Orienteringsklub vil:

- være et attraktivt tilbud fra motion til eliteplan,
- til stadighed være blandt landets 5 største orienteringsklubber målt på antal medlemmer,
- inden 2018 være blandt landets 5 bedste målt på antallet af medaljer til danske mesterskaber,
- til stadighed være i orienteringssportens øverste division og senest 2018 deltage i landsfinalen,
- konceptudvikle og gennemføre et årligt orienteringsevent.

Udvalgene mødes igen den 12. januar for at konkretisere disse visioner og målsætninger, så vi på generalforsamlingen kan fremvise udvalgenes handleplaner til en bredere drøftelse om vores klubs fremtid.

## **Tirsdagsvagt og Supertirsdag**

Grundstammen for det sociale omkring vores klubliv er tirsdagsvagterne. Oversigten over ledige tirsdage er at finde på opslagstavlen. Skriv dig på og kom tæt på dine klubkammerater med dine kulinariske udfoldelser. Min familie og jeg står i køkkenet den 3. februar – vi glæder os.

## **Lørdagsløb – året rundt!**

Planlægning af næste års lørdagstræning er tilsvarende ved at være ganske konkret. Året har været præget af flere drøftelser omkring netop niveauet og kvaliteten af vores lørdagsløb. Har vi for mange baner, og er opgaven dermed for stor for den enkelte? Indrømmet så er det først her i september/oktober, at jeg har haft mulighed for at prioritere selv at deltage. Og det er glædeligt at se, at løbene kan tiltrække så mange løbere. Det er et privilegium, at vi har løb af høj kvalitet og med et nødvendigt bredt udbud i forhold til længde og sværhedsgrad. For at vi fortsat kan holde dette niveau skal vi til stadighed sikre at vi har kompetencerne.

Derfor videreudbygges princippet, så der til hvert lørdagsløb udpeges tre arrangører; to primære ansvarlige og én der kan lære af de erfarne. Læs videre inde i bladet og skriv dig på listen, så vi kan fastholde tempoet. Jeg vil selv være at finde blandt de håbefulde hjælpere til et af årets mange lørdagsløb.

– vi ses i skoven // eller i klubhuset ☺.



## Af Britta Ank Pedersen

Hvis man tænker, at orienteringssæsonen slutter med DM'erne og divisionsturneringen i september så prøv lige at høre her, hvad Hans Jørgen og jeg har oplevet i oktober måned i år: Fantastiske o-løb i både Norge, Sverige og på Bornholm inden for 17 dage. Det har været ren Oktoberfest.

### *På hovedet ud i den norske nat*

Første tur gik til Sandefjord i Norge på vestsiden af Oslo-fjorden. Turen var arrangeret af Lars-Ole Kopp fra Nordkredsens Venner, og der var i alt 31 deltagere. Vi var de eneste fra Horsens OK.

Fredag middag 10. oktober skulle vi møde ved Larvik-færgen i Hirtshals, og vel ovre på den anden side af



Skagerrak blev vi samlet op af Odd og hans bus, der kørte os en tur på en lille halv time til et hotel/motel ved Sandefjord, hvor vi skulle bo de næste to dage på fine 2-, 3- eller 4-mands værelser.

Der var lige tid til indkvartering og omklædning, inden der var afgang til natløb, som den lokale klub i Sandefjord havde arrangeret for os (og deres egne medlemmer). Så det var bare på med pandelampen og af sted, og eventuelle overvejelser om man nu kunne finde ud af at orientere i

norsk terræn var dermed tilsidesat.

Terrænet var bynært, men kunne såmænd være udfordrende nok med stype, sten og stier, der ikke er så tydelige, som vi er vant til i Danmark. Men aftenen var lun og rolig, og vi kom godt igennem.

### *Pointløb med forhindringer*

Næste dag efter hotellets overdådige morgenbuffet stod den på pointløb på Flautangen – en lang landtange ved Sandefjord. Det var dejligt efterårsvejr med solskin og let kølighed, så vi glædede os til de 25 poster på pointløbet. De fleste valgte at løbe to og to, og vi fulgtes da også ad det meste af vejen.

På et tidspunkt kom vi op på en meget høj klippekold (som vi slet ikke havde behøvet forcere, hvis vi havde læst kortet ordentligt), hvor det gik stort set lodret ned mod den vej, som vi gerne ville ned på. Vi var kommet lidt væk fra hinanden, og jeg valgte at løbe lidt tilbage og komme ned på nordsiden af knolden. Hans Jørgen gik mere radikalt til værks og fik fat i et træ tæt på klippen, som han kunne kure 3-4 meter ned ad, inden han igen fik fodfæste. Inden da havde han vist tre andre løbere fra gruppen på rette vej. De var kommet tæt på en halv kilometer væk fra den post, de gerne ville finde, og altså helt op på toppen af klippen uden at tænke over det. "Vi gik bare og snakkede". Ja, sådan kan det gå, når man ikke holder fokus på orienteringen.



Herfra tog vi 4-5 poster hver for sig, men mødtes igen og fulgtes ad i mål med alle poster inden for to timer. Alle, der ønskede det, nåede alle poster inden for fristen på 3 timer, og netop som sidste løber var i mål, begyndte det at regne. Men vi havde jo Odd klar med bussen, så vi kørte tilbage til hotellet med god tid til bad og hvile, inden aftenmaden blev serveret. Om aftenen var der hygge, præmieoverrækkelse og underholdning, mens regnen stadig silede ned udenfor, og vi tænkte på, om det mon ville holde op, inden starten søndag kl. 11 på det åbne løb, vi skulle deltage i.

### **Hvor er post 18?**

Det gjorde det. Kl. 10. Skoven var pjaskvåd, og stierne fulde af vand, men ellers blev det endnu en dag med fint løbevejr. Vi kunne vælge mellem baner på 5 og 10 kilometer med fællesstart og kortskifte.

Hans Jørgen havde valgt 5 kilometer, mens jeg havde valgt 10 kilometer, da der var god tid, til vi skulle med færgen hjem. Det kom jeg ikke til at fortryde, for det skulle vise sig, at der var lagt flere overraskende momenter ind i dén tur.

Ved starten fik vi lagt et lille postkortstort kort foran os, og vi fik at vide, at vi, når vi havde taget posterne på dette kort, skulle vende tilbage til stævnepladsen for at skifte kort, og at der derudover ville være endnu et kortskifte på banen.

Det lille kort var 1:7.500 med tre poster inden kortskiftet. Vel tilbage på stævnepladsen skiftede jeg til et A3-stort kort i 1:10.000. Mens jeg løb af sted fra stævnepladsen, konstaterede jeg på definitionen, at dette kort indeholdt posterne 4 til 18, men jeg kunne bare kun finde indtil post 17, der var indtegnet helt mod syd på kortet. Jeg tænkte, at man måske selv skulle kunne regne ud, hvor kortskiftet ved post 18 var, men spurgte alligevel en official, der kom gående. Han vidste ikke noget. Så mig tilbage til stævnepladsen for at spørge. En venlig dame foldede mit kort ud og pegede i kortets nordligste kant. Dér var post 18! Det kan man da kalde et langstræk: 3,4 km. i luftlinje mellem post 17 og 18, og altså ingen mulighed for at læse frem på banen, fordi man var på vej mod kortskiftet! Jeg besluttede straks, at der var dér, jeg skulle have glæde af de to små stykker chokolade, jeg havde i baglommen!

Næste overraskelse kom, da jeg igen var på vej mod post 4. Den store skovvej, jeg løb på, var ikke på kortet. Hvad var nu det? Indtil jeg opdagede, at et lille område af kortet med posterne 4 til 8 var lavet til kurvekort, så alle sten, stype, tætheder m.v. var væk, og der var kun det brune plan tilbage. OK. Så var kompasset en ven, og posterne sad lige på kornet! Herfra gik det fint af sted, fødderne var våde, men kroppen varm og hovedet koldt. Undervejs mødte jeg Hans Jørgen, der i vanlig stil lå forrest i et tog på 5 km-banen. Senere måtte han dog lade sig falde lidt tilbage, da fugtigheden fik brillerne til at dugge.



Fremme ved post 18 fik jeg igen et kort i A3-størrelse, men nu var det pludselig 1:5.000, og løbet fik næsten karakter af sprint med 17 poster på de sidste knapt 3 kilometer til mål, korte stræk og mange retningsskift. Det følte som om, det gik langsomt fremad med de mange poster, men det var sjovt at skulle omstille sig endnu en gang. Så alt i alt en rigtig god oplevelse og en tid på 2½ time for banens 10,9 km.

Hans Jørgens 5 km-bane havde samme start på et lille kort med tre poster og derefter skifte til et kort med de næste 17 poster, men begge kort var i 1:7.500 og uden indslag af kurvekort.

Fra stævnepladsen kørte Odd os til færgen, og vi var i Hirtshals ved 21-tiden og hjemme tidsnok til at kunne få sovet og komme på arbejde mandag morgen efter en fantastisk weekend. Lars-Ole Kopp har allerede meddelt, at der er tur igen næste år i samme weekend (uge 41), og vi kan kun anbefale flere fra Horsens OK at tage med.

### **Klubtur til Sverige**

Herefter nåede Hans Jørgen lige at være hjemme to dage, inden der var afgang på klubbens egen efterårstur til Göteborg, hvor han var af sted sammen med Lasse og Kristian og 22 andre klubmedlemmer. Der bliver vist nok skrevet om denne tur andet steds her i Udløberen.

Det blev til fem dage og otte løb – heraf to åbne løb, henholdsvis et natløb og et dagløb: Fräknefejden om søndagen inden hjemturen. Der var stort set regnvejr hele tiden, og vandrers hjemmet var pyntet op med vådt løbetøj alle steder, hvor det kunne få lov at være, men humøret var højt, og alle fik meget ud af træningerne i det svenske terræn.

Det kunne man også se bare af resultaterne fra Fräknefejden, hvor Horsens OK's ungdomsløbere tog sejrene i H10 (Jonas Kokholm), H12 (Jacob Klærke Mikkelsen) og D12 (Rebecca Loft Thyssen) og desuden 2.- og 3.-pladser i H12 og U1.



### **Jubilæumsløb på Bornholm**

Det var så Norge og Sverige, og oktobers sidste o-tur ventede: Deltagelse i Höst Open på Bornholm 25. og 26. oktober.

Løbet havde i år 25 års jubilæum, og arrangørerne tilbød derfor som noget helt ekstraordinært løb i Slotslyngen, der ligger lige ved Hammershus Slotsruin, og på Hammeren, Bornholms nordvestligste hjørne. Dét tilbud kunne vi ikke modstå, og det blev til to spændende løb i helt fantastisk terræn, hvor vi virkelig fik glæde af vores fortræning i Norge og Sverige!

Det var orientering på stype og sten og i åbent klippeterræn og usandsynlig smuk natur.

### **Danskerne i mindretal**

Igen var vi her de eneste deltagere fra Horsens OK, og vi var på forhånd begge to sikre på at blive bedste jyde i vores klasse hhv. D50 og H55. Der var enkelte andre jyder ved løbet, Fåborg OK havde lavet klubtur, så de var en del, men ellers var de 350 danske deltagere mestendels fra Sjælland. Samtidig var der godt 400 svenske deltagere, så vi kunne få prøvet kræfter med konkurrenter, der var mere "på hjemmebane" terrænmæssigt.

Ved løbet i Slotslyngen var stævnepladsen placeret på bakken lige over for Hammershus. Banerne var spændende og udfordrende, og vi fik begge to et rigtigt fint løb. Jeg især fik øvet en forståelse af, at det





ikke er alle klipper, der er sorte på kortet. Bakken kan godt være af sten, selv om den er tegnet med kortets brune signatur. Det kan være lidt svært at få ind i hovedet for én, der er vant til at løbe i Østjylland, hvor enhver halvstor sten taknemmeligt bliver lagt ind på kortet. Jeg håber ikke, jeg har glemmt det igen, næste gang jeg kommer ud i nordisk terræn.

### Poster i flere niveauer

Søndag på Hammeren var stævnepladsen tæt på Sandvig Strand. Herfra kunne vi se tre forskellige næstsidste-poster op ad den østvendte bakke ned mod stævnepladsen og se, hvordan mange løbere havde svært ved at orientere sig på skråningen og ramme deres post i det rigtige niveau. Det var ganske underholdende – og en fordel for dem, der som jeg skulle starte sent!



Terrænet på Hammeren var mere åbent klippelandskab og meget spændende at orientere i. Oven i købet var der undervejs på et langstræk ved en åben mark igen et direkte kig til Hammerhus mod syd for dem, der havde tid til at lægge mærke til det. Ellers var vi også oppe omkring Hammeren Fyr og stenbrudene deromkring, som mange Bornholms-turister kender.

Resultatmæssigt nåede jeg mit mål om at blive bedste dansker i min klasse (der var 17 danskere og 18 svenskere). Sammenlagt blev jeg nr. 5 præcis 4.00 minutter efter den samlede vinder. De 4 minutter kunne jeg sagtens finde i et 3 minutters bom lørdag og et sjusket fraløb søndag, men jeg synes, det er fedt at løbe, hvor der ikke er plads til fejl. Det skærper appetitten.

På grund af den lange rejse til Bornholm havde vi indlagt yderligere tre dages ferie i turen, så vi fik set en masse andet spændende bornholmsk terræn i blandt andet Paradisbakkerne, Almindingen, på Dueodde, Døndalen og ved klipperne på nordkysten, inden vi vendte hjem efter en dejlig Oktoberfest.



# Velkommen og farvel

Af Gitte Mønster

## *Vi byder velkommen til*

Lærke Gade Nielsen, Horsens, 13 år

Kamille H. Olesen, Ølsted pr. Løsning, 7 snart 8 år

## *Vi skal sige farvel til*

Birgit Rasmussen, Odder

(Birgit er nu at finde hos Aarhus 1900)

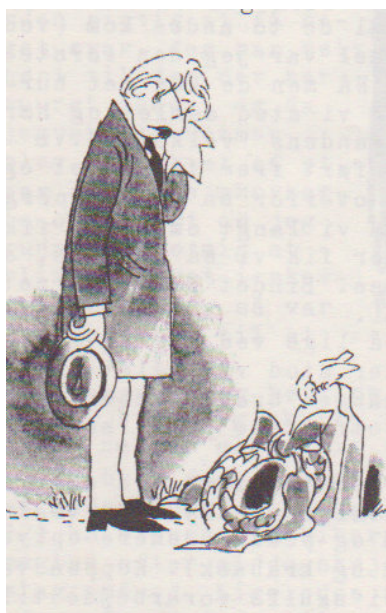
# Lidt om orienteringskort i de gode, gamle o-dage

Af Ole Christensen

I gamle dage, dvs. i tiden før orienteringskortene så dagens lys, anvendte man Geodætisk Instituts målebordsblade til orienteringsformål. Disse kort daterer sig ofte mange år tilbage i tiden, men man havde ganske enkelt ikke andre muligheder. Bjerre-kortet fra 1971 var klubbens første o-kort og det var først op i 1990'erne, at de sidste af klubbens skove blev tegnet. Flere af klubbens medlemmer var dog i begyndelsen ikke helt enige i beslutningen om at kassere målebordsbladet, og i 1975 kunne man bl.a. læse følgende indlæg i Udløberen:

## *Afskedsord til målebordsbladet*

Ja, så er du færdig, du er kasseret, vi har fundet på noget der er bedre. I dag var det sikkert sidste gang, du bliver anvendt til træningsløb i Ølsted skov. Det var et godt løb, du dannede grundlag for, men det er ikke nok, vi gider ikke se dig mere. Hvorfor? Tja, det ved jeg ikke med sikkerhed, men du er altså ikke in mere, det må du kunne forstå. Du må da også selv kunne indse, at der er mange fordele ved o-kort. Der kan f. eks. spares en masse tid under og efter træningsløbene. Nu kan vi jo blot følge sporene, der er stampet i skovbunden (for i de skove vi råder over til træningsløb, vil vejvalg blive reduceret til noget, man taler om med højtid i stemmen). Efter løbet er der heller ingen grund til at slå sig ned i græsset for at kunne sidde og grine ad dem, der har været på skovtur.



Måske var det en god ide, om vi engang om året løb rundt om Bygholm sø på tid. Så kunne man udarbejde resultatlisterne på forhånd. Hvad siger du? Vil det gå ud over miljøet? Måske, men det får være. Vi ønsker millimeterretfærdighed, ikke noget med slump, forstår du! For øvrigt kan du godt spare dit selvforsvar, din sag er afgjort for længst. Verdensmesterens mage har talt! Han har via Jyllands Posten betroet det danske folk, at ALLE o-løbere helst vil løbe efter o-kort. At vi så er et par stykker, der må se den sandhed i øjnene, at vi slet ikke er rigtige o-løbere, det må vi jo søge at leve med.

Hvad er det? Ligger du der i den dødskrampe og tror, at jeg er blindt forelsket i dig? Så fald ned igen, du har absolut din begrænsning. Det var klubmesterskabet i Yding skov et afgørende bevis for, det var et løb, der sagde spar to, til det meste vi har set. Denne skov er kun en af de mange skove i Danmark (for slet ikke tale om udlandet), som kun er relevante til orienteringsløb efter o-kort. Men vi er stadigvæk en del, der mener, at mange af de mindre østjyske skove er så lette at orientere i, at hvis man får dem detaljeret tegnet, så vil det være misbrug af det så fascinerende udtryk "orientering" at kalde det for orienteringsløb. Men



hvil nu i fred, kære målebordsblad, som har beredt os så mange glæder og trøst dig med, at kun det døde kan genopstå!.

I det følgende nummer af Udløberen havde den daværende formand for kortudvalget, følgende svar

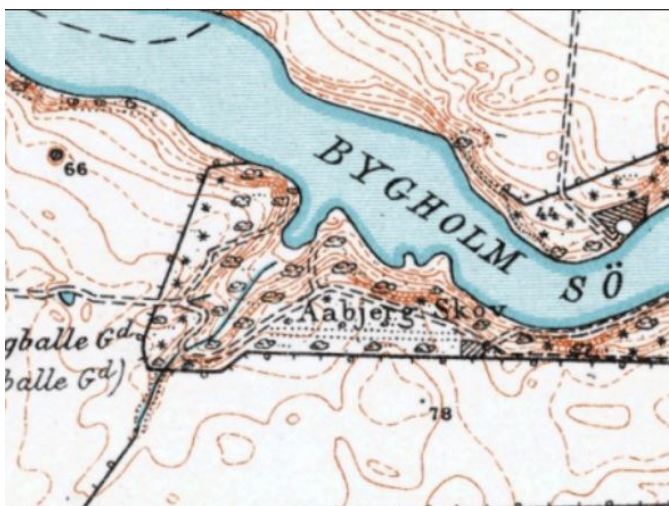
*Trøsteord til Målebordsbladet*

*Det er med lidt blandede følelser, jeg læser artiklen "Afskedsord til målebordsbladet" i sidste nummer af Udløberen. Efter en sådan omgang får enhver med følelser i livet mest lyst til at gemme sig langt væk og aldrig vise sig mere. Det vil jeg på det kraftigste anbefale dig – kære målebordsblad, om ikke at gøre. Du har startet og gjort det muligt for os alle at løbe o-løb, og du vil stadigvæk mange år frem i tiden være det grundlæggende i o-sporten herhjemme. Havde vi ikke haft dig, havde det aldrig været muligt at fremstille så gode, og så mange o-kort, som vi har i dag. Vi bruger dig simpelthen som grundmateriale for næsten al kortfremstilling, og det syntes jeg du kan være stolt af. Grunden til at vi ikke bruger dig til konkurrenceløb skyldes, at du indeholder for få detaljer, så som gennemløbelighed, manglende vejnet o.l., hvilket medfører, at en stor del af vore løbere bliver sure og tvære og påstår, at du ikke giver en retfærdig konkurrence.*



*Det skal du ikke blive nedtrykt over, for du indeholder en ting, som vi aldrig nogensinde kommer uden om, nemlig dit dejlige kurvebillede på vort o-kort. Det vil alle dage komme til at danne grundlag for kurvebilledet på vore o-kort. Derfor syntes jeg, at du allerede nu skal berede dig på at genopstå fra de døde, og føre dig frem i rampelyset, for vi kan simpelthen ikke undvære dig. Til sidst vil jeg give dig et godt råd: Bevar dig "sund og rask", for du bliver ikke genoptrykt mere.*

**Det var lidt kortnostalgi fra midt i 70'erne, og man må da konstatere, at der er løbet en del vand i åen siden dengang, men morsom læsning er det da! Og målebordsbladet ER altså afgået ved døden for flere år siden.**



Området omkring klubhuset vist på målebordsblad 1928-1940

# Championpokalen 2014

## Af Britta Ank Pedersen

Navn	Klubmesterskab nat	Nordjysk 2-dages	Nordjysk 2-dages	Danish Spring	Danish Spring	DM nat	1. Divisionsmatch	Påskeløb	Påskeløb	DM Sprint	DM ultralang	Jysk-fynsk sprint	Jysk-fynsk lang	DM mellem	1. divisionsmatch	DM lang	Op-/nedrykningsmatch	Klubmesterskab	Samlede sum	De 10 bedste resultater
1 Jacob Klærke Mikkelsen	100	88	100	98	100	99	90	100	99	100	100	100	100	98	90	90	90	100	1742	999
2 Rebecca Thyssen	0	100	100	98	96	0	90	99	86	97	100	99	100	98	90	100	90	100	1543	994
3 Anne Sofie Harfot	100	99	99	0	0	98	90	100	97	100	0	95	100	99	0	97	90	98	1362	990
4 Rikke Holm	100	93	100	0	0	95	90	0	0	99	100	100	100	96	0	95	90	0	1158	978
5 Erik Hedver Thesbjerg	99	97	97	0	0	0	90	97	98	98	94	99	97	96	90	98	90	98	1438	978
6 Laura Holm	95	94	93	0	0	0	90	97	100	97	98	0	96	96	90	98	90	0	1234	964
7 Susanne Thyssen	0	89	100	81	100	0	90	97	94	100	98	99	0	92	90	82	90	94	1396	964
8 Elin Holm Jensen	90	83	95	98	100	96	90	94	95	0	0	0	100	97	90	98	0	0	1226	963
9 Carsten Thyssen	0	90	94	96	87	0	90	94	91	100	85	100	0	0	0	0	90	100	1117	945
10 Berit Harfot	98	100	95	0	0	89	90	94	83	0	0	98	0	0	0	0	90	100	937	937
11 Ella Mikkelsen	0	0	90	98	94	0	90	96	97	0	0	0	93	0	90	91	90	95	1024	934
12 Irene Mikkelsen	97	0	93	89	87	92	90	85	77	96	0	97	0	83	90	78	90	94	1338	928
13 Britta Ank	100	0	94	0	0	0	90	94	92	100	66	0	0	0	90	75	90	100	991	925
14 Allan Thesbjerg	98	100	95	0	0	0	90	62	58	99	0	99	0	0	90	48	90	99	1028	922
15 Tove Straarup	90	84	87	0	0	0	90	96	97	0	95	0	0	0	90	77	90	100	996	919
16 Mads Mikkelsen	100	82	87	91	82	86	90	78	83	99	48	97	0	85	0	0	90	87	1285	912
17 Kristian Vad	94	90	96	93	73	84	90	0	0	0	0	0	86	91	90	0	90	0	977	904
18 Alberte Thyssen	0	78	85	0	77	0	90	86	71	97	82	99	0	84	90	64	90	100	1193	903
19 Theresa Skouboe	0	99	100	0	0	0	90	96	0	0	0	0	100	100	90	100	0	100	875	875
20 Henning Hansen	0	84	89	0	0	0	90	92	88	98	55	0	0	0	90	28	90	90	894	866
21 Trille Ditlevsen	0	67	68	0	0	0	90	91	89	0	0	0	90	86	90	0	90	98	859	859
22 Johanne Skouboe	0	0	98	0	0	0	90	100	100	0	0	0	95	0	90	97	90	87	847	847
23 Aase Thyssen	0	63	97	0	0	0	90	76	85	93	0	100	0	0	90	54	90	0	838	838
24 Julianus Hastrup Dyrland	0	89	96	0	0	0	90	93	95	0	0	0	91	0	90	90	90	0	824	824
25 Karl Ditlevsen	0	63	69	0	0	0	90	79	72	0	0	0	72	94	90	46	90	91	856	810
26 Lene Kofoed Petersen	92	78	56	0	0	0	90	87	84	0	64	0	75	0	0	38	90	92	846	808
27 Troels Jensen	99	82	89	91	87	0	90	0	0	0	0	0	94	90	84	0	0	0	806	806
28 Claudia Thomsen	0	59	51	0	0	0	90	81	85	0	0	0	67	0	90	53	90	90	756	756
29 Karen Sieg	0	37	84	0	0	0	90	100	92	0	86	0	0	0	90	77	0	92	748	748
30 Mikkel Holm Nielsen	0	95	87	0	0	95	90	95	92	0	91	98	0	0	0	0	0	0	743	743
31 Ida Thesbjerg	100	0	0	0	0	0	90	74	60	0	0	0	79	73	90	0	90	82	738	738
32 Per Mønster	97	0	0	0	0	0	90	71	77	0	51	92	0	0	90	54	0	93	715	715
33 Peer Straarup	0	86	0	0	0	0	90	79	78	0	0	0	0	0	90	74	90	100	687	687
34 Jakob Ravn	0	0	0	0	0	0	90	81	78	93	52	0	93	0	0	93	0	81	661	661
35 Jørgen Thyssen	0	78	81	0	0	0	90	84	77	0	0	0	0	0	90	69	90	0	659	659
36 Hans Jørgen Vad	0	0	85	0	0	0	90	85	80	0	0	0	0	0	90	27	90	100	647	647
37 Trine Ravn	0	38	79	0	0	0	90	87	83	0	0	0	0	0	90	0	90	88	645	645
38 Nathalie Dyrland	0	94	89	0	0	0	90	88	95	0	0	0	0	0	90	0	90	0	636	636
39 Finn Ingwersen	100	0	0	0	0	0	0	82	79	94	68	97	0	0	0	0	0	99	619	619
40 Niklas Ingwersen	0	0	0	83	0	84	90	0	0	0	0	0	0	85	90	76	0	100	608	608
41 Elise Purup-Nielsen	0	88	75	0	0	0	90	84	76	96	0	0	0	0	0	0	0	94	603	603
42 Trine Beuchert Madsen	0	100	95	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	97	562	562
43 Karoline Beuchert Madsen	0	92	91	0	0	0	90	0	0	0	0	0	100	0	90	0	90	0	553	553
44 Jonas Kokholm	0	0	0	0	0	0	90	95	92	0	0	0	93	0	90	0	90	0	550	550
45 Nicolaj Nielsen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	93	0	90	90	72	90	0	525	525
46 Susanne Baun	0	82	83	0	0	0	0	94	73	0	0	0	0	0	90	0	0	93	515	515
47 Mathias Mønster Jørgensen	0	0	0	0	0	0	90	72	82	0	0	90	0	0	90	0	90	0	514	514
48 Martin Hastrup Dyrland	0	64	0	0	0	0	90	64	86	0	0	0	0	0	90	28	90	0	512	512
49 Lasse Fenger Vad	0	85	87	0	0	0	0	87	76	0	0	0	88	0	0	85	0	0	508	508
50 Tommy Jakobsen	0	71	84	0	0	0	90	69	68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	472	472
51 Runa Iversen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	91	79	90	0	90	100	450	450
52 Niklas Mønster Jørgensen	0	0	0	0	0	0	90	83	88	0	5	0	0	0	90	0	90	0	446	446
53 Allan Skouboe	0	58	0	0	0	0	90	56	61	0	0	0	0	0	90	0	90	0	445	445
54 Harvy Ilsøe	0	0	0	0	0	0	90	62	50	0	0	0	0	0	90	0	90	61	443	443
55 Michael Straube	0	70	94	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	97	441	441
56 Rasmus Harfot	0	96	91	0	0	0	0	89	76	88	0	0	0	0	0	0	0	0	440	440
57 Torben Sørensens	0	44	50	0	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0	90	0	90	91	435	435
58 Gunnar Gjermandsen	0	0	0	0	0	0	90	78	78	0	0	0	0	0	90	0	0	89	425	425



Navn	Klubmesterskab nat	Nordjysk 2-dages	Nordjysk 2-dages	Danish Spring	Danish Spring	DM nat	1. Divisionsmatch	Påske løb	Påske løb	DM Sprint	DM ultralang	Jysk-fynsk sprint	Jysk-fynsk lang	DM mellem	1. divisionsmatch	DM lang	Op-/nedrykningsmatch	Klubmesterskab	Samlede sum	De 10 bedste resultater
59 Henning Larsen	0	0	0	0	0	0	90	78	72	0	0	0	0	0	0	0	90	93	423	423
60 Tage Baun	0	53	84	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	0	90	0	0	97	404	404
61 Lasse Thyssen	0	0	0	0	0	0	0	97	98	0	0	0	0	0	90	0	90	0	375	375
62 Eline Thyssen	0	95	96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	0	371	371
63 Erik Purup-Nielsen	0	53	66	0	0	0	90	80	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	369	369
64 Matyas Pentek	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	86	90	100	366	366
65 Poul Larsen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	88	358	358
66 Maiken Thyssen	0	0	79	0	0	0	0	74	78	0	0	0	0	0	90	0	0	0	321	321
67 Gitte Dyrland	0	0	0	0	0	0	90	63	65	0	0	0	0	0	0	0	90	0	308	308
68 Birgit Grynderup	0	36	79	0	0	0	90	53	49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	307	307
69 Finn Grynderup	0	50	48	0	0	0	90	63	51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	302	302
70 Hanne Schultz	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	100	280	280
71 Erna Germann	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	0	270	270
72 Ole Søgaard	0	0	0	0	0	0	90	91	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	267	267
73 Flemming Thyssen	0	0	0	0	0	0	0	87	0	0	0	0	0	0	90	0	90	0	267	267
74 Thomas Kokholm	0	0	0	0	0	0	0	52	34	0	0	0	0	0	90	0	90	0	266	266
75 Henning Vide Petersen	88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	83	261	261
76 Eigil Nielsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	76	90	0	256	256
77 Mette Kokholm	0	0	0	0	0	0	0	71	65	0	0	0	0	0	90	0	0	0	226	226
78 Thomas Nikolajsen	0	22	37	0	0	0	0	27	28	0	0	0	0	0	90	0	0	0	204	204
79 Kent Kragh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	100	0	0	200	200
80 Henriette Baun	0	0	0	0	0	0	0	93	98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	191	191
81 Ole Christensen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	190	190
82 André Gautier	0	0	0	0	0	0	0	90	97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	187	187
83 Elinor Henriksen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	95	185	185
84 Karsten Stald	0	91	91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	182	182
85 Charlotte Wilsky	0	0	0	0	0	0	90	0	0	91	0	0	0	0	0	0	0	0	181	181
86 Magnus Hartvigsen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	180	180
87 Poul Erik Christensen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	180	180
88 Jørgen Jensen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	180	180
89 Frank Krog Jensen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	82	172	172
90 Mathias Cornelius	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	81	171	171
91 Karl Johan Jepsen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75	165	165
92 Anker Andersen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	73	0	0	0	0	0	163	163
93 Anders Harfot	0	71	79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150	150
94 Svend Aage Sørensen	0	0	0	0	0	0	0	55	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	103	103
95 Troels Nielsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	100	100
96 Rasmus Efsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100	100
97 Jørgen Jensen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97	97	97
98 Henrik Dagsberg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	95	95	95
99 Palle Møller Nielsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92	92	92
100 Lea Kokholm	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90
101 Gunhild Oshiri Jepsen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90
102 Anita Klynge	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90
103 Carina Hartvigsen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90
104 Gitte Mønster	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90
105 Thomas Emil Jensen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90
106 Sverin Oshioi Jepsen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90
107 Henning Mindstruplund	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	90
108 Carsten Bai	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	90	90
109 Andrea Hönkhe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	90
110 Ellen Nielsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	90
111 Linnea Thesbjerg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	90
112 Freja Duedal Nielsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	90
113 Erik Warncke	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	86	86	86
114 Roar Amundsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	24	24
115 Katrine Hartvigsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
116 Johan Lystbæk Vestergård	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
117 Jan Andersen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

# Arrangør-teams til lørdagsløb 2015

## Af Britta Ank Pedersen, Træningsudvalget

Nu er det tid at få udfyldt terminslisten for 2015 med arrangører af lørdagsløbene. Og vi har brug for dig!

Målet er, at der fra i år skal være arrangør-teams bestående af tre personer til alle løbene.

En gennemgang af lørdagsløbene og deres arrangører de seneste to år viser nemlig, at enkelte medlemmer har stået for at arrangere mange løb, og at der til nogle løb kun har været én mand til opgaven.

Desuden kan vi konstatere, at næsten halvdelen af arrangørerne har været +60 år, og næsten hver fjerde har været over 70 år.

Disse forhold viser, at det er nødvendigt, at flere medlemmer – og nye medlemmer – bliver lært op til at lave træningsløb, så ansvaret bliver fordelt, og så der er nye kræfter til at tage over, når de ældre lader sig pensionere. Derfor er det nødvendigt, at dem, der laver lørdagsløb, inddrager flere i opgaven.

Det er et privilegium i Horsens OK, at vi har lørdagsløb stort set året rundt, og at vi er så mange aktive medlemmer, at de fleste kan nøjes med at arrangere ét lørdagsløb om året. Men hvis det fortsat skal være sådan, er vi nødt til at deles om opgaven.

Derfor er det målet, at der til alle lørdagsløbene skal være et team bestående af tre arrangører: To ansvarlige, hvoraf mindst én skal kende til banelægning, brug af Sport Ident m.v., og én hjælper, der kan bistå med det praktiske og få erfaring med at arrangere lørdagsløb.

Fordi:

- 1) Ingen skal stå alene med opgaven.
- 2) Det er vigtigt at få flere lært op til at arrangere lørdagsløb.
- 3) Vi skal fortsat kunne tilbyde lørdagsløb stort set hver lørdag i året.

Med 36 lørdagsløb på terminslisten for 2015 og arrangørteams af 3 personer skal der altså optimalt involveres 108 medlemmer i at afvikle løbene. Det skulle ikke være umuligt med det medlemstal og det aktivitetsniveau, vi har i klubben, men det betyder, at ressourcerne skal udnyttes bedst muligt. Det sker ved, at de mest rutinerede fordeler sig på løbene og tager øvrige aktive medlemmer over 12 år med i forberedelserne og det praktiske arbejde samt til oplæring og læring.

Herunder er en bruttoliste over ansvarlige og hjælpere, som kan forventes at indgå i lørdagsløb-teams. Listen er lavet ud fra, hvem der de senere år har påtaget sig at lave lørdagsløb, samt en gennemgang af medlemslisten.

Hvis du nu ikke står på listen, eller hvis du synes, du står i den forkerte søjle – så bliv ikke fornærmet. Der kan sagtens være en smutter. Så skriver du dig bare på terminslisten til et lørdagsløb alligevel.

Terminslisten med lørdagsløb i 2015 offentliggøres i Udløberen og i klubhuset sammen med dette opslag. Tag godt imod den og få lavet nogle gode teams til at arrangere løbene. I skriver jer på listen i klubhuset, eller sender en mail til Henning Hansen, [hha@surfpost.dk](mailto:hha@surfpost.dk), med jeres ønsker.

Husk også, at I finder vejledning til at arrangere lørdagsløbene i instruktionen, der udsendes til arrangører og ligger på hjemmesiden under "Frivillig i klubben".

Vi ses til mange spændende lørdagsløb i 2015 ☺.





# Bruttoliste lørdagsløb 2015

Af Britta Ank Pedersen

## Bruttoliste - lørdagsløbsarrangører 2015

Hvis dit navn mangler på listen, så skriv dig endelig på terminslisten til at lave lørdagsløb alligevel. Alle kræfter er velkomne ☺

### Ansvarlige - 2 pr. løb

Allan	Thesbjerg
Allan	Skouboe
Anker	Andersen
Anne R.	Boye-Møller
Axel Bech	Christensen
Bent	Hansen
Bent	Vestergaard
Berit	Thyssen
Britta Ank	Pedersen
Camilla	Søgaard
Carsten	Bai
Carsten	Lund
Carsten	Thyssen
Egil	Nielsen
Elin Holm	Jensen
Ellen	Nielsen
Erling	Karlsson
Erna	Christensen
Finn	Andersen
Finn	Grynderup
Finn	Ingwersen
Flemming	Thyssen
Gunnar	Gjermandsen
Hans Jørgen	Vad
Henning	Nicolajsen
Henning	Larsen (Fr.)
Henning	Larsen (Hd.)
Henning	Hansen
Henning	Mindstruplund
Henning Vide	Petersen
Henrik	Dagsberg
Irene Klærke	Mikkelsen
Ivan	Larsen
Jakob	Ravn
Johan Lystbæk	Vestergård
Jørgen	Thyssen
Jørgen	Jensen
Jørn	Egeberg
Karen	Sieg
Karl	Ditlevsen
Karl Johan	Jepsen
Karsten	Stald
Kent	Kragh
Kim	Taylor
Kristian	Vad
Lars	Sørensen

### Hjælper - 1 pr. løb

Alberte Loft	Thyssen
Anders	Harfot
Andrea	Höhnke
Anne Sofie Thyssen	Harfot
Astrid Ank	Jørgensen
Axel	Stobberup
Birgit	Grynderup
Carina	Hartvigsen
Charlotte	Wilsky
Claudia Schmidt	Thomsen
Claus	Jensen
Diana Dissing	Drejer
Elise	Purup-Nielsen
Erik	Purup-Nielsen
Erik	Thesbjerg
Frank Krog	Jensen
Gitte Franck	Dyrlund
Gitte Mønster	Jørgensen
Hanne	Schultz
Hanne	Odgaard
Harvy	Ilse
Henning	Nicolajsen
Ida	Thesbjerg
Jan	Andersen
Jens	Stel
John	Højmark
Jørgen	Frederiksen
Jørgen Skovby	Larsen
Kai Skoubo	Sørensen
Karen	Lind-Frandsen
Karoline Beuchert	Thomsen
Kirsten Almind	Nielsen
Lasse Fenger	Vad
Lene Kofoed	Petersen
Lisbet	Ravn
Maiken Rahbek	Jensen
Martin Hastrup	Dyrlund
Mathias Mønster	Jørgensen
Måtyas	Pentek
Mette	Kokholm
Michael	Lind-Frandsen
Mikkel Holm	Nielsen
Naoko Oshiro	Jepsen
Palle Møller	Nielsen
Rasmus	Thyssen
Rebecca Loft	Thyssen



**Ansvarlige - 2 pr. løb**

Mads	Mikkelsen
Michael	Straube
Nicklas Mønster	Jørgensen
Nicolaj	Nielsen
Niklas	Ingwersen
Ole	Christensen
Ole	Søgaard
Ole Mønster	Jørgensen
Peer	Straarup
Per Mønster	Jørgensen
Poul	Larsen
Poul Erik	Christensen
Preben	Jørgensen
Rikke Holm	Jensen
Susanne	Baun
Susanne Loft	Thyssen
Tage	Baun
Thomas	Nikolajsen
Tommy	Jakobsen
Torben	Sørensen
Tove	Straarup
Trille	Ditlevsen
Troels	Jensen
Troels	Nielsen

**Hjælpere - 1 pr. løb**

Roar	Amundsen
Runa	Iversen
Severin Oshiro	Jepsen
Thomas	Guldmann
Thomas	Kokholm
Thomas Emil	Jensen
Trine	Ravn
Aase	Thyssen

# 2+1 = lørdagsløb





# Lørdagsløb marts til december 2015

Uge/dato	Løbsområde	Arrangører	Hjælper	Mailadresse
28-02-2015	Ølsted/Dallerup			
07-03-2015	Bjerre skov	Michael Straube/Torben Sørensen		
Uge 11	NJ 2-dages	Aalborg OK	XXXXXX	XXXXXX
21-03-2015	Rold			
28-03-2015	Sukkertoppen			
Uge 14	Påskeløbene	OK Pan	XXXXXX	XXXXXX
11-04-2015	Hansted Skov			
18-04-2015	Nim			
26-04-2015	Div Match	Viborg OK	XXXXXX	XXXXXX
03-05-2015	Barrit Sønderskov	Horsens OK	XXXXXX	XXXXXX
09-05-2015	Gludsted/Børgelund	Britta Ank/Hans Jørgen Vad	Lasse Vad	
16-maj	Ingen O-løb	XXXXXXXXXXXXXXXXXX	XXXXXX	XXXXXX
23-05-2015	Skanderborg			
30-05-2015	Grund			
06-06-2015	Palsgård			
Uge 24	Thylegene	Erna & Poul Erik		
20-06-2015	Skablund			
27-06-2015	Ustrup			
08-08-2015	Gludsted	Axel Stobberup/Preben Jørgensen		
Uge 33	JF-Mesterskab	OK Gorm/OK H. T. F.	XXXXXX	XXXXXX
23-08-2015	Div Match	Karup OK	XXXXXX	XXXXXX
Uge 35	DM weekend syd	OK Snab/Kolding OK	XXXXXX	XXXXXX
09-09-2015	Sukkertoppen			
Uge 37	DM weekend nord	Horsens OK	XXXXXX	XXXXXX
20-09-2015	Div Match Op/ned	OK Nordvest	XXXXXX	XXXXXX
26-09-2015	Barrit Sønderskov			
03-10-2015	Stagsrode			
10-10-2015	Lejren/Hjortholm			
17-10-2015	Grund			
24-10-2015	Klubmesterskab	Herning OK	XXXXXX	XXXXXX
31-10-2015	Boller Nederskov			
07-11-2015	Ølsted/Dallerup			
Uge 46	Klubfest	XXXXXXXXXXXXXXXXXX	XXXXXX	XXXXXX
21-11-2015	Palsgård			
28-11-2015	Skanderborg			
05-12-2015	Rold			
12-12-2015	Ussinggård			
19-12-2015	Bjerre (fidusløbet)	2014 vinderen		
Uge 52	Ingen O-løb	XXXXXXXXXXXXXXXXXX	XXXXXX	XXXXXX
31-12-2015	Nytårsløbet	Jakob Ravn		

# Klubmesterskabet 2014 (og lidt mere...)

Af Ole Christensen (klubmester i H70)

Klubbens mesterskaber blev afviklet sammen med Silkeborgs OK's løvfaldsløb den 5. okt.

Løbet var henlagt til det spændende Hårup Sande, et fladere område med mange små kurvedetaljer og et område, som er meget atypisk set i forhold til Silkeborgs øvrige løbsområder.

Silkeborg OK kunne byde de 58 deltagende Horsens-løbere på god orientering, selv om flere gav udtryk for, at de hellere havde set en "rigtig" bane i stedet for sløjfebane. Alle fik en fin tur i skoven, vejret viste sig fra sin bedste side og alle nød stemningen på den hyggelige stævneplads ved Schoubys sø inde midt i området. Fin dag.

Tillykke til alle mestrene.

-----

Klubmesterskaber har gennem årene ofte været til debat på generalforsamlingen. Især er debatten gået på, om vi selv skal afvikle dette mesterskab, eller vi, som i år, kan henlægge løbet til en anden klub. Også antallet af klasser har ofte været et debattemne. Man må nok medgive, at konkurrencen i nogle af klasserne ikke er så spændende og dermed udfordrende, som man måske kunne ønske.

58 løbere fordelt på 20 klasser giver et godt billede af konkurrencens "hårdhed".



I år blev ingen mestre kåret i 4 klasser, 4 mestre havde ingen konkurrenter, 2 mestre havde 1 konkurrent og 3 mestre havde 2 konkurrenter.

Kun 5 klasser havde 5 eller flere deltagere, og i disse klasser kan man vel tale om en egentlig og rigtig konkurrence.

Skal vi endnu engang sætte afviklingen af klubmesterskabet til debat? Har vi det rigtige setup?

Skal vi selv afvikle løbet, og hvad indebærer det? Kan vi i det hele taget finde interne banelæggere? Kan klubmesterskabet afvikles i forbindelse med vores lørdagsløb? Kunne man

afvikle løbet over f. eks. 3 lørdagsløb og så lade 2 af løbene tælle?

Jo, man kan sagtens finde spørgsmål til en sund debat.

Og, hvor højt vægter vi egentlig vores klubmesterskab? Der hersker nok ingen tvivl om, at ungdomsløberne vægter det højt, men er det samme tilfældet med seniorløberne? Her er der sikkert delte meninger. Sætter vi pris på den pokal, som står lidt hengemt et eller andet sted i huset det næste år?

Kan og skal vi finde en anden måde at synliggøre et vundet klubmesterskab på?

Et forsigtigt forslag kunne være:

Ungdomsløbere op til 19-20 klasserne beholder den nuværende ordning med pokal og erindringsmedalje.

Alle andre mestre noteres på en dertil indrettet plade/tavle/billede i klubhuset og dette ophæng bliver hængende det følgende år, og der uddeles ikke erindringsmedaljer.

Hvis der skulle være mestre, som alligevel ønsker en sådan medalje, kan den bestilles og selvbetales.





Hvis man så kunne samle alle mestrene i målområdet efter løbet, give dem en "hånd" og få taget et foto til ophæng i klubhuset, tror jeg de fleste mestre vil være glade og tilfredse og glæde sig til næste års udfordring.

Forslaget giver, ud over arbejdet med indsamling og aftaler om indgravering af pokalerne samt indkøb af medaljer, også en større økonomisk besparelse (kender dog ikke beløbet).

"Indpisker" Elin havde anmodet mig om et indlæg om årets klubmesterskab. Undskyld, det blev ikke til så meget.....men der er måske et par spørgsmål til en videre snak.

## *Pris fra Team Best Of Horsens*

**Af Lars Sørensen**

Det årlige cykelløb fra Horsens til Paris har i år givet et overskud på 104.000 kr. Vi var heldige igen at være blandt prismodtagerne. Prisen blev uddelt på Horsens Ny Teater. Klubben var repræsenteret ved ungdomsformand Mads Mikkelsen og Lars Sørensen (som har skrevet ansøgningen). Prisen går til ungdomsarbejde.

I år havde vi søgt til ture for ungdomsløberne.

Det er god reklame for klubben at vise sig frem. Mange andre foreninger og klubber ser på denne måde, hvor stort et arbejde der foregår i klubben med at give de mange ungdomsløbere mange tilbud.



# Klubtur til Göteborg

Af Jonas Kokholm

Vi skulle afsted meget tidligt om morgenen. Vi skulle køre op til færgen som sejler fra Frederikshavn og til Göteborg. Fra færgen og op til vandrehjemmet Lisebergsbyn var der kun ca. 20 minutters kørsel. Det var dejligt.

Efter vi havde pakket ud, skulle vi ud på den første træning, selvom det regnede vildt meget. Vi løb op til Göteborg fodboldklubs klubhus, hvor vi søgte læ under en altan mens Irene instruerede os til den første træning.

Vi skulle på en stor bakke finde 10 poster og så notere på et papir, hvilken definition som posten lå ved. Det var en næsten umulig opgave, ikke at finde posterne og heller ikke at bestemme definitionen, men fordi det regnede så meget at min kuglepen ikke virkede og papiret helt gik i opløsning, inden jeg nåede rundt til alle poster.

Efter denne lille opgave, løb jeg en hvid bane, det gjorde jeg til de fleste træninger, men jeg prøvede også at løbe gul bane et par gange. Jeg er blevet bedre til at læse kort, checke "hvad der skal stoppe mig". Jeg er også blevet bedre til at brug kompas og tage en kurs.

Den sjoveste træning var "Downhill". Starten var på toppen af bakken, banen var svær (sort) men kun ca. 1 km, og man skulle kun løbe nedad. Hvis man begyndte at løbe op igen, var man løbet forkert.

Onsdag, fredag og lørdag var der opsamling om aftenen efter aftensmaden, hvor vi gennemgik de løb vi havde været ude på og fik snakket om vejvalg, bom, tips og trix. Det var okay, det er en god måde at få talt om sit løb på.

Torsdag var der ikke opsamling, fordi vi var ude at løbe natløb "När-Nat-Cup". Det var mit første natløb i Sverige. Det var lidt sværere end de natløb jeg har prøvet i Danmark. Svenskerne havde puttet posterne og det var svært at finde nogle af stierne. Det var sjovt, men jeg fik ikke nogen god placering til løbet.

Torsdag eftermiddag blev der også tid til lidt fritid. Vi tog i svømmehal. Det var sjovt. Der var 2 bassiner et stort og et lille. Der var 3 rutsjebaner, den sjoveste var den røde. Den starter som en normal rutsjebane, men ender i en slags kæmpe tragt som man kører rundt i et par gange før man til sidst glider ned i et bassin.

Den sidste dag, hvor vi også skulle hjem skulle vi ud at deltage i et stævne "Fräknefejden". Det var ligesom et normalt dansk stævne inddelt i herre og dame klasser efter alder. Jeg løb H10. Der var 10 andre løbere i min klasse, hvor jeg var den eneste dansker. Jeg vandt med 14 sek. foran nummer 2. Det var fedt at vinde, og så ovenikøbet i Sverige.

Jeg anbefaler denne tur til alle, fordi man lærer rigtig meget, og kommer ud at løbe nogle svære men gode baner. Vi har det mega hyggeligt og sjovt på vandrehjemmet, hvor vi får en masse god mad. Det er dejligt at vi er så mange sammen, så man kan hele tiden kan finde nogen at løbe sammen med og hygge sig med om aftenen.





# Nyt fra ungdomsafdelingen

## Af Mads Mikkelsen, formand ungdomsudvalget

Vinter er traditionelt ikke den årstid, man forbinder med orienteringsløb. Det er koldt og mørkt, tirsdagstræningen i skoven ligger stille, og der er ingen konkurrenceløb. Men i Horsens OK løber vi hele året rundt! – Det gælder bare om at tage vare på de muligheder der er.

## **Se bare her!!!!**

### **Tirsdag er der vintertræning opdelt i 2 hold**

Vi er kommet rigtig godt i gang med vintertræningen med godt fremmøde og god motivation.

### **Indendørs i gymnastiksalen ved Rasmus Harfot**

Her træner de mindste børn fra 0-klasse op til 10/11 år, dvs. skovfræserholdet.

Træningen består af forskellige lege, der styrker den fysiske form og motorikken. Men måske vigtigst er, at børnene hygger sig sammen.

### **Udendørs løbetræning ved Nicklas Mønster Jørgensen**

For de ældre løbere fra 10/11 år og ældre er der udendørs løbetræning, dvs. holdene o-løbere og konkurrenceløbere.

Målsætningen er at gennemføre en varieret og spændende løbetræning, hvor øvelserne er tilpasset så alle kan være med uanset tempo. Træningen forbereder løberne til de øgede udfordringer, der møder dem i de ældre løbsklasser. Vi varierer træningen mellem løbeøvelser og orienteringsøvelser, af og til bruger vi pandelampe (som kan lånes af klubben). Forældre og andre voksne kan også løbe med, da træningen er åben for alle!

Begge hold starter træningen kl. 17.

### **Supertirsdag**

Husk også at der er fællesspisning den 1. tirsdag i hver måned, det kan sagtens kombineres med at deltage i træningen fra 17-18 og så tage i klubhuset og hygge sig efter veloverstået træning og bad. Husk tilmelding til supertirsdag til irene@cfm.dk senest fredagen før supertirsdag. Supertirsdag er der varm mad for 20 kr. for voksne og 10 kr. for børn. Tilmelding er bindende!

Vi søger nu værter til supertirsdagene i 2015, desuden søger vi værter til at lave boller og kakao lørdage i januar og februar og værter til spisningen de andre tirsdage. Skriv dig på sedlen på opslagstavlen i klubhuset eller giv besked til mig, så giver jeg din tilmelding videre.

Spørg gerne til hvad opgaven består i!

### **Torsdag = fysisk træning fra klubhuset, undtagen de dage hvor der er Night Champ**

Der arrangeres forskellige løbeøvelser i en rotation, hvor Hans Jørgen Vad, Anne Boye-Møller og Thomas Guldmann skiftes til at være trænere. Træningen er fra kl. 17.30 til 18.30 og er åben for alle inkl. ungdomsløbere og deres forældre. Efter træning er der mulighed for fællesspisning.

### **Lørdag er der træningsløb**

Løbene arrangeres før jul i forskellige skove rundt omkring Horsens. Fra den 3. januar til og med den 21. februar er der træningsløb i Åbjergskoven med start fra klubhuset, og boller og varm kakao efter løbet. Åbjergskoven er et godt sted at starte med at orientere eller træne et niveau sværere end ellers, da der er så gode opfang at man aldrig bliver helt væk. Der er instruktører på plads til træningerne fra klubhuset, så tag en ven med og vis orienteringsløb frem!



Husk at tage jeres lørdagspas med og få jeres løb registreret! Så kan I holde øje med, hvor mange løb I løber, og se om der sker en udvikling hen over vinteren.

**Vel Mødt!**

Ved årets **Halloween**-klubfest blev der uddelt pokaler til ungdomsklubmestrene:

***Gæt en klubmester!***



Desuden blev der delt t-shirts ud til de ungdomsløbere, der havde været til 7 ud af efterårets 10 træninger, det var der hele 44 ungdomsløbere, der havde gjort sig fortjent til!

Helt fantastisk!



Skovfræserne med deres velfortjente t-shirts

Til dem der havde gjort sig fortjent til en t-shirt, men ikke var til stede til klubfesten, overrækkes der t-shirts til bowling tirsdag den 16. december.

Vi ses i skoven!

madsmikkelsen@yahoo.dk



# Uhyggelig hyggelig *halloweenfest*

Af Eline Thyssen 10 år

Denne fest var ikke lige som alle andre, der kom både: spøgelser, vampyrer, døde folk og skeletter. Der var edderkoppespind og små edderkopper og en stor i klubhuset eller skulle jeg sige spøgelseshuset. Men alligevel var der højt humør hele aften. Der var en lille rute med opgaver vi skulle løse fx finde poster i skoven, sæt næsen på heksen og finde selvlysende edderkopper. Mads kom også for at overrække bluser og pokaler/medaljer til klubmestrene.



# Klubvagter

Af Lars Sørensen

2015

Der er nu ophængt en liste for det nye år. Jeg håber på, at medlemmerne vil skrive sig på. Vi fortsætter med supertirsdagene. Modsat i år er der ikke lavet en liste med de navne som er relevante som klubvagter. Nu ser vi i første omgang, om det ikke går an. Mange har allerede skrevet sig på, så skynd dig at skrive dig på listen i klubhuset.



## Projektet ved Bygholm Sø og Åbjergskoven

Af Lars Sørensen

Som I måske kan huske, har der fra flere brugere og foreninger været arbejdet med forskellige ideer til at gøre området bedre for alle brugere. Der har været og er løbende kontakt med Horsens Kommune omkring disse ideer.

Lige nu er Horsens Kommune i gang med at lave en sti for enden af søen på Lovbyvej, således at man ikke skal ud på vejen. Der opsættes også autoværn. Det er et projekt til rundt regnet 500.000 kr.

Klubben deltager også i arbejdet. P.t. er det mest undertegnede der deltager. Vi er nået til den fase, hvor vi søger fonde om tilskud til ideerne. Derfor er det stadig uvist, hvor meget det bliver til.

Men ideerne er nu nedkogt til 3 forslag.

2 broer ved søen, som skal fungere som udsigtspunkter. Den ene ønskes placeret neden for vores klubhus og den anden lige overfor på den anden side af søen. En bro over hele søen er forsigtigt lagt ned i skuffen til bedre tider.

Huset ved indkørslen til skoven ønskes omdannet til en form for Naturlokaler m.v. Her er prisen ca. 2.5 mio. kr. for ombygningen.

Der etableres en tunnel under Schüttesvej ved indkørslen til skoven, således at by, park og skov forbindes med hinanden og evt. ovennævnte lokaler.

Man skal være optimist, og det er jeg fortsat.



# Veteranerne

Af Einar Thomsen

## Horsens Havn



Harvy fortæller om Horsens Havn

Torsdag den 28. august havde Harvy arrangeret vandretur på Horsens Havn. Efter kaffen kørte vi ned på havnen og parkerede ved Toldboden. Harvy guidede os en tur på havnens nordre del fra Toldboden og ud til det nye sejlerklubhus.

Harvy fortalte om de ændringer der er sket, hvad mange af bygningerne har været brugt til tidligere, hvad de anvendes til i dag, og de planer der er fastlagt i fremtiden. Vi holdt en pause og fik en genstand. Derefter gik vi over på sygehusets parkeringsplads, hvor Harvy viste os, hvordan man benytter den nye parkeringskælder, og hvordan man betaler for at parkere. Det var en interessant og lærerig tur i strålende sol. Vi var 20 deltagere.



Veteranhvil på havnen



## Horsens Vand A/S

Torsdag den 2. oktober havde Aase arrangeret tur til Horsens Vand A/S. Mette bød os velkommen, og der blev budt på kaffe. Mette fortalte, at Horsens Vand er adskilt fra Horsens Kommune og er en selvstændig virksomhed, som i dag forsyner 15.000 forbrugere og virksomheder med drikkevand, som forbruger 4,5 mio. kubikmeter vand om året.

### Besøg på Horsens Vand



Horsens Vands mission er at levere en stabil forsyning af drikkevand med høj kvalitet. Horsens Vand arbejder målrettet på at beskytte drikkevandsressourcerne, og deltager aktivt i miljøforbedrende aktiviteter. Efter en rundvisning gik vi over til Centralrenseanlægget, hvor Charlotte viste rundt i alle afdelinger og fortalte om renseanlæggets kapacitet og de seneste nødvendige udvidelser.

Horsens Vand renser spildevandet fra alle de borgere i Horsens Kommune, der er tilsluttet offentlig kloak. Hvert år renser renseanlæggene 10 mio. kubikmeter vand. Det var lærerige rundvisninger med to dygtige rundvisere, der vidste meget om vand og vandrensning og svarede velvilligt på vores spørgsmål. Vi var 28 deltagere.

### Veteranerne får tilbudt rensed kloakvand



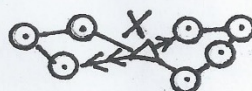


# Nytårsløb 2014

Af Jakob Ravn

1cm = 125m

## Nytårsløbet 37 år



Banerne til det 37. Nytårsløb den 31. december kl. 10 er lagt. I år bliver postdefinitionen DØRHÅNDTAG. For dem er der mange af i Horsens Nord. Og det giver mulighed for gode 0-baner. De er prøveløbet.

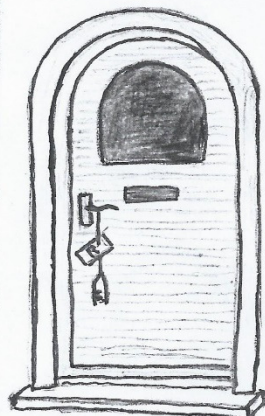
LANG 12 km 22 poster kl. 10<sup>00</sup> (32 blå kort)

MELLEM 8 km 16 poster kl. 10<sup>05</sup> (88 grønne kort)

KORT 5 km 10 poster kl. 10<sup>10</sup> (88 gule kort)

Løbet er et sløjfeløb med 8 forskellige baner for løb. „Knudeposten“ X ved start og mål (markeret på kortet med en trekant) skal kun „klippes“, når der skiftes sløjfe. Første sløjfe er vist med én pil, anden med to.

Kortet: Horsens Nord 2014, 1:12.500 udl. i plastlomme i startøjeblikket. Posterne er på kortet med bogstaver.



Postdefinitionen: DØRHÅNDTAG

Start og Mål: Forum Horsens.

<sup>17</sup> Startafgift: 25 kr. Udfyld kontrolkortet!

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

Når max-deltagerantallet, kan der samles med ét kort. For af hensyn til en fair kamp er der kun trykt 208 kort.

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

Omkledning og Bad: Forum Horsens.

I Horsens løber vi Nytåret ind!

Velmødt! Jakob Ravn

NB. Kontrolkortet med læseligt for- og efternavn.

Ved samløb: Alle deltagere på det fælles kontrolkort!