

-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

44. årgang . nr. 226 . januar 2015



Vigtige adresser m.m.

Formand

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

Kasserer

Ole Søgaard
Østbirkvej 40
Lundumskov
8700 Horsens
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
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 Pedersen
Bystævnevej 2, Vrold
8660 Skanderborg
britta.ank.pedersen@gmail.com
tlf. 97 25 00 03

Indbetalinger

Kontingent: Nordea
2500 0721 698 734

Øvrige indbetalinger: Spar Nord
9211 4567 683767

Klubhuset

Åbjergskovvej 6
tlf. 75 62 80 73

Klubhus - udlån og nøgle

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@tdcads.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: 1551 6305113

Løbstilmelder

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

Udløberen / redaktør

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
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
tlf. 75 66 52 36

Husk deadlines!!

Deadline	Udgives
5. januar	12. januar
15. marts	28. marts
15. april	28. april
15. juni	28. juni
15. august	28. august
15. september	28. september
15. oktober	28. oktober
1. december	15. december

Forside:

Nytårsløbets vindere og
Interesse om Jakob Ravns instruktion



© Ron Leithman * www.ClipartOJ.com/441744

Formandens beretning

Af Thomas Kokholm

Mit første år som formand i Horsens Orienteringsklub er ved at rinde ud. Grundlaget for en spændende og udbytterig sæson har på mange måder været til stede – helt fra årets begyndelse. Det er derfor også glædeligt at konstatere jeres respektive sejre – både dem der har ledt til mesterskaber og de små sejre med at gå fra skygge til selvløber i skoven.

Tusind tak for endnu et år, hvor den store indsats i frivillige gør, muliggør, at alle de mange aktive medlemmer kan dyrke deres sport, udfolde deres motion, og føle glæde og sammenhold i Horsens Orienteringsklub.

Lidt statistik der afspejler aktivitetsniveauet






Antal starter	2013	2014	Stigning %
Ungdom (u. 25)	400	548	37 %
Seniorer	749	862	15 %
Samlet	1149	1410	23 %

samt en opgørelse over udviklingen af antal medlemmer:

Medlemsudvikling	2013	2014	Stigning %
Ungdom (u. 25)	77	91	18,2 %
Seniorer	179	182	1,7 %
Samlet	256	273	6,6 %

Og sidst men ikke mindst, så har der været planlagt, gennemført og budt løbere rundt til 38 lørdagsløb med et samlet deltagerantal på 2.645, hvilket giver et gennemsnit på 70 løbere for de 38 lørdage. Knap 5 mere i gennemsnit end i 2013 og 16 mere end i 2010. Mere om dette emne senere.

Arbejdet med at trimme sejlene og sikre at vi som klub er på rette kurs, var et tema i efteråret. Udfaldet blev, at den nugældende vision blot fik en mindre kompaskurs-justering. Vi har samme ambitiøse planer for udfoldelse af orienteringsidræt i Åbjergskovvej 6, idet 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.

Det er værd at bemærke, at bestyrelsen med de underliggende udvalg vil lægge sig i selen på at udvikle og gennemføre et årligt orienteringsevent. Det har to formål, dels 1) at skabe de økonomiske rammer om vores øvrige aktiviteter, dels 2) til stadighed at efterleve vores mission om "(...) at fremme orienteringssporten på elite- og breddeniveau og at bidrage til den fysiske aktivitet i Horsens-området".



Bestyrelsen har i løbet af året drøftet perspektiverne for synlighed omkring de opgaver og aktiviteter, der danner rammen om klubbens virke. Målet er, at det skal være nemt at påtage sig en frivillig opgave. Udfaldet af dette bliver en række formulerede handleplaner. Det er mit håb, at det med denne lancering bliver tydeligt for enhver, hvor mange opgaver vi har, der kræver en frivillig indsats. Husk at klubblad og hjemmesiden er de rette kanaler for at indvi andre i, hvad I bedriver. Det er dog ikke for lidt at sige alle hænder og hoveder tak; og specielt Gitte Dyrlands Facebook-færdigheder som en nyskabelse i klubbens kommunikation.

Af væsentlige begivenheder i 2014 kan kort nævnes gennemførelsen af vores to åbne løb, i Bjerre skov og Gludsted-Børgelund.



Divisionsmatchen på nyttegnet Bjerre skov kort den 4. maj med afvikling af kampene i 2., 3. samt 4. division. Jeg fik først mulighed for at løbe i skoven og på kortet her til juleløbet. Et rigtig flot kort med mange deltaljer, der for mit vedkommende krævede en øget koncentration og tilsvarende uvant nedsættelse af farten. Glæder mig derfor allerede til næste løb i skoven. Tak til alle for deres indsats og Peer Straarup for flot stævneledelse, når selv det væsentlige til en divisionsmatch driller: matchpointberegningen.

Som sidebemærkning kan nævnes, at vi på de seneste klubledermøde i Nordkredsen har be-

sluttet "(...) at 4. division nedlægges, og de omfattede klubber indplaceres i 3. division" med naturlig effekt i 2015-sæsonen.

På mange måder blev Jysk Fynsk Mesterskab (JFM) Lang i Gludsted-Børgelund den 17. august en dag, som mange nok vil huske tilbage på. Vi fik udvidet vores muligheder for at løbe i et større område, vi kunne afholde et veltilrettelagt stævne under ledelse af Allan Skouboe, og vi fik et godt udbytte på medaljesiden. Uheldigvis delte vi løbsområde med en større flok kreaturer, og denne kombination medførte desværre, at kreaturerne tog flugten ud af deres indhegning – ud i det østlige område. Udfaldet blev, at én drægtig ko måtte aflives. Det økonomiske mellemværende er afsluttet, og vores forsikring har dækket omkostningerne med undtagelse af en selvrisiko. En ærgerlig skramme i et ellers veltilrettelagt stævne. Der skal lyde en tak til alle involverede for jeres arbejde.



Årets ungdomsresultater viser med tydelighed, at den fortsatte fokusering bærer frugt. Horsens Orienteringsklub involvering i Eliteidrætsarbejdet i Horsens Kommune igennem Team Danmark har hidtil været rammesættende igennem en skolegang på Langmarksskolen samt et økonomisk bidrag til vores nationale talenter. Elitearbejdet har derfor også været adskilt fra ungdomsarbejdet, hvor 2014 må siges at være et startår. Men et temamøde i november under ledelse af Mads Mikkelsen synes at tegne de første konturer af noget spændende for det kommende år.

2014 har også formet grundlaget for et mere struktureret samarbejde med folkeskolerne. Folkeskolereformen har som en af målsætningerne mere bevægelse og idræt; og dermed oplagt at tilbyde orientering på skoleskemaet. Det eksisterende samarbejde med Langmarkskolen har fået en ny dimension "Vild med Idræt", hvor 5 foreninger, herunder Horsens Orienteringsklub, skal udvide skolens nuværende idrætsundervisning. En arbejdsgruppe bestående af Maiken R. Thyssen, Karsten Stald, Lars Sørensen og undertegnede har taget de første skridt; Astrid Ank Jørgensen og Camilla Søgaard vil sammen med Maiken være de første til at byde 4.-, 5.- og 6.-klasserne velkommen til orienteringssportens vidunderlige verden. De første allerede i uge 9/2015.

Som bemærket indledningsvis er lørdagsløbene grundstenen i vores klub med rigtig mange deltagere lørdag efter lørdag. For mange er netop lørdagsløbet den dosis orienteringsløb, der er på programmet i ugen, og andre den naturlige aktivitet lørdag kl 12:30.



Året har på mange fronter været præget af flere drøftelser omkring netop niveauet og kvaliteten af vores lørdagsløb. Dels på medlemsmødet som afstedkom nogle trælse personlige referencer. Der skal ikke herske nogen tvivl om, at medlemsmøderne er en oplagt mulighed for at have en åben og givende dialog omkring vores klub. At kunne holde midtvejsstatus er vigtigt. Det er dog mit håb, at vi kan få en større og mere bred deltagelse næste år. Jeg vil nemlig gerne, at vi fastholder det, at vi mødes i mere uformelle rammer, dels for at give status på arbejdet i bestyrelsen og udvalgene, dels for at sætte fokus på områder, som vi ønsker at udvikle for at gøre vores klub endnu bedre – sammen.

Tilbage til emnet omkring lørdagsløbene. Husker vi, at det er træningsløb, og at det dermed er banerne, der er det væsentlige? Og er opgaven dermed for stor for den enkelte?

Det er tydeligt for alle, at den nuværende 1. kæde af arrangører er ved at være blandt den ældre del af klubbens medlemmer. Det er et privilegium, at vi har løb af høj kvalitet og med et nødvendigt bredt udbud i forhold til længde og sværhedsgrad. Der er dog en klar forbindelse mellem kvalitet og erfaring, og skal vi fortsat holde dette niveau, skal vi til stadighed sikre at vi har kompetencerne, og at vi sikrer den rette oplæring. Et mundheld hedder "som mester, så hans svende", og med sidemandsoplæringen sikrer vi, at mange års erfaring videregives i den ædle kunst i stævneledelse.

Vi ligger i toppen, og mange løbere henter podiepladser og medaljer hjem i klubbens navn. Det er et forhold vi kan og skal fastholde. Høje ambitioner er dermed også ensbetydende med, at der skal være træning og orienteringsløb på et vist niveau, der sikrer en forsat udvikling af os alle.

I mange henseender er vi en klub, som skal kunne gå forrest, det forventes der af os. Og jeg synes også, at medlemmerne i bred forstand besidder evnerne og lyst til at sikre, at det også er tilfældet fremover.

Netop drøftelserne og modellen omkring lørdagsløbene var også udslagsgivende for Tage Bauns ønske om at træde ud af bestyrelsen – ét år før endt valgperiode. Som formand har jeg ikke formået at skabe den nødvendige løsning, som der kunne danne konsensus omkring. Perspektiverne for fremtiden er tydelige, tilgangen kan altid vendes og drejes.

Tirsdagsvagterne og specielt supertirsdag, der er grundstammen i vores klubliv, kræver til stadighed en påmindelse om opbakning. Modellen er, at du giver og får ti gange igen. Ikke nogen dårlig rentesats. Niveau og ambitionsniveau er individuel, og på alle fronter er det den enkelte, der lægger niveau.

Når talen falder på Beringsstafetten bør også nævnes vores bidrag til Prion Break MTB. Begge er arrangementer, hvor vi præsenterer klubben, og specielt Beringsstafetten er, trods et fald i årets deltagerantal, et væsentlig økonomisk fundament for klubbens aktiviteter, også det sociale. Tak til alle der har bidraget i planlægning og gennemførelsen af disse to arrangementer.



Lige ved og næsten er måske rammende om muligheden for deltagelse i landsfinalen. Det er dog dejligt at se den store opbakning og deltagelse. Der er dog stadig et par ledige pladser i den fælles bustransport – så det er en opfordring, når klubben drager afsted 26. april til Vindum skov og 23. august ved Karup. Vores mål om deltagelse i landsfinalen i 2018 betyder, at vi også i 2015 skal sætte alle sejl, såvel blandt ungdomsløberne som blandt seniorgruppen.

Som kontaktperson til veteranklubben har jeg haft enkelte, men desværre for få lejligheder til at møde frem til deres traditionelle torsdagmøder. Deres bidrag er med til at sikre rammerne her på Åbjergskovvej 6 og som værdifuld assistance som postudsætter for vores ungdomstræning. Deres hjælp er uundværlig for klubbens arbejde.

Som afsluttende bemærkning vil jeg kredse lidt omkring Dansk Orienterings-Forbund Plan 2020. Det af to væsentlige årsager. Dels så bliver der i grundlaget for 2020-visionen lagt grundstenen til en mere "slank" ledelsestruktur af hovedbestyrelsen med en række fokuspunkter (indsatsområder), der til gengæld får en større ledelseskraft. Dels er det planen, at Lars Sørensen indtræder i arbejdet med forbundets økonomi, og jeg er blevet spurgt, om jeg vil træde ind i ledelsen af et nyt indsatsområde "Skole". Dermed følger vi op på forrige formands refleksion over, at det måske var tiden, hvor Horsens Orienteringsklub "(...) blev lidt mere udadvendthed i det overordnede arbejdet i forbundet".

Mange emner er ikke berørt; Løbeskolen, involvering i Rugballegård- og Bygholm-projekterne plus meget mere – og ikke mindst at 18 løbere, 5 ungdom og 13 seniorer inviteres til Horsens Kommune årlige idrætsprisuddeling for deres mesterskabstitel i 2014.

Tak for året 2014 til bestyrelsen og alle medlemmer – og husk så: "at det vigtigste i orienteringsløb er det, som foregår mellem start-trekanten og dobbeltcirklen!".

Træningsudvalgets beretning

Af Britta Ank Pedersen

Hermed beretning for 2014 om aktiviteter i regi af Træningsudvalget: lørdagstræningsløb, torsdagstræning, teknisk træning, divisionsturnering, jysk-fynske og danske mesterskaber og klubmesterskaber!

Lørdagstræningsløb

38 lørdagstræningsløb blev gennemført i 2014 i Horsens OK. I skrivende stund er nytårsløbet endnu ikke afviklet, men fra nytårsløbet 2013 til og med juleløbet i 2014 har det gennemsnitlige deltagertal i lørdagsløbene været 69 løbere. Det er det højeste gennemsnit i hvert fald de seneste fem år. I alt har der været 2631 starter til de 38 lørdagsløb!

Bortset fra nytårsløbet, der trak 158 løbere, var de højeste deltagertal de to første lørdage i januar med hhv. 121 og 118 deltagere.

I de sidste måneder af 2014 har ungdomsudvalget udstedt et lørdagspas til ungdomsløberne, så de bliver registreret og får point, når de deltager i lørdagsløbene. Det er en god idé på den måde at synliggøre for de yngste medlemmer, at de bør integrere lørdagsløbene i deres træning.

Tak til de mange klubmedlemmer, der påtager sig opgaven med at arrangere lørdagsløbene. Det er en forudsætning for det høje aktivitetsniveau, at vi hver især påtager os en del af arbejdet. Men så er det jo også rart at vide, at der er mange løbere, der får glæde af ens indsats, og at der er deltagere til alle de baner, vi tilbyder.

Som altid i frivilligt arbejde er det en udfordring at få nye involveret i de løbende opgaver. Det gælder også det at arrangere et lørdagsløb, som man jo ikke lige kan gå til, hvis ikke man har en vis erfaring og kendskab til banelægning m.v. Derfor har Træningsudvalget lanceret et mål om, at der skal være teams på tre arrangører til lørdagsløbene, så opgaven bliver lettere for den enkelte, og så nye kan blive introduceret til opgaven. Det vil også afhjælpe det faktum, at enkelte medlemmer arrangerer mange lørdagsløb, og at der til enkelte løb kun har været én arrangør, der har efterlyst hjælpere. Og det vil betyde, at der er nogle til at tage over, når de erfarne har brug for pause eller pension.

Ved udgangen af 2014 har bestyrelsen besluttet, at der ikke skal være et fast loft over, hvor mange kort der kan trykkes til lørdagsløbene. Der bør altid være så mange kort med påtrykt bane, at der kan forventes at være kort nok til alle. Derfor er statistikken for deltagelse i de enkelte løb i 2014 lagt på hjemmesiden, så arrangørerne i 2015 har et grundlag for at lave et realistisk skøn over, hvor mange kort de skal bestille uden at få hverken under-skud eller et meget stort overskud af kort.

Torsdagstræning

Torsdagstræningen, der var et nyt initiativ i 2013, har kørt hele 2014 med i alt 34 træninger. Træningen foregår fra klubhuset med varierende former for løbe- og styrketræning. Thomas Guldmann, Anne Boye-Møller og Hans Jørgen Vad deles om træneropgaven.

I alt 42 forskellige klubmedlemmer i et aldersspænd fra 10 til 67 år har deltaget i Torsdagstræningen i 2014. Aktivitetsniveauet steg i efteråret, hvor vi nåede op på 18 deltagere til flere træninger, men der er stadig plads til flere, så mød endelig op, når Torsdagstræningen begynder igen efter nytår fra 8. januar 2015.

Teknisk træning

Med hensyn til teknisk træning valgte Træningsudvalget i 2014 at have fokus på introduktion til orienteringssporten for nye medlemmer, der var kommet til klubben i januar-februar og for andre nyere medlemmer – samt på oplæg til de vigtigste konkurrenceløb igennem året. Til divisionsmatcherne holdes oplæg i bussen, når der er fælles bustransport.



Herunder oversigt over gennemførte tekniske træninger i 2014:

Dato	Aktivitet	Antal deltagere
16. januar	Banelæggerkursus	13 deltagere
1. marts	O-teknisk grundkursus 1	21 deltagere
8. marts	O-teknisk grundkursus 2	23 deltagere
22. marts	O-teknisk grundkursus 3	20 deltagere
27. marts	Oplæg til divisionsmatch i Stenholt	7 deltagere
24. april	Oplæg til DM sprint og DM ultralang	9 deltagere
6. september	Kurveorientering	13 deltagere
11. september	Oplæg til DM stafet og DM lang	15 deltagere
8. november	Spændingsregulering	20 deltagere

En læringstur med fokus på kurveorientering var arrangeret til fredag 30. maj (mellem Kr. Himmelfartsdag og Thy-lege-weekenden). Den blev aflyst pga. få tilmeldte. Temaet blev i stedet flyttet til 6. september, hvor der var teoretisk oplæg, kurvevandring og deltagelse i lørdagsløbet på Sukkertoppen.

Divisionsturnering

Horsens Orienteringsklubs position i 1. division har ikke været i fare i 2014. Der har været god tilslutning til divisionsmatcherne, og ved de to indledende matcher blev vi nr. 3 efter Silkeborg OK og OK Pan og med sikre sejre over Aalborg OK. Ved første match i Stenholt i april var 84 Horsens-løbere tilmeldt og i Uhrehøj-Myrhøj i august var 71 tilmeldt. Især ved den sidste match var vi pointmæssigt ikke så langt fra de to top-hold.

Det kan føles ærgerligt, at vi ikke lige kan nå det sidste stykke op og komme med som et af de seks hold i landsfinalen. Men når det så viser sig, at OK Pan vinder landsfinalen og Silkeborg OK bliver nr. 3, så er det jo altså også alvorlige modstandere, vi er oppe mod! Det bliver spændende at se, hvordan det går til næste år.

Ved op-/nedrykningsmatchen i Rold Mosskov i september var 67 tilmeldt, og Horsens blev en sikker nr. 1 og genvandt dermed sin plads i 1. division. Modstanderne bliver i 2015 de samme som i år: OK Pan, Silkeborg OK og Aalborg OK.

Jysk-fynske og danske mesterskaber

2014 har været et fantastisk flot år for Horsens OK, hvad angår antallet af medaljer ved jysk-fynske og danske mesterskaber.

Medaljhøsten ved DM'erne er mere end fordoblet i forhold til 2013. Det blev i 2014 til 12 guldmedaljer, 5 sølvmedaljer og 9 bronzemedaljer ved de danske mesterskaber. Det placerer Horsens OK som landets 6. mest vindende klub (mod nr. 14 i 2013) og dermed tæt på den ambitiøse målsætning om at komme til at ligge i top 5.

I Udløberen nr. 224 fra september er en oversigt over alle klubbens DM-medaljevindere 2014. Det er glædeligt, at medaljerne er vundet af 17 forskellige medlemmer. Det tyder på, at det målrettede træningsarbejde i ungdoms- og træningsudvalgene bærer frugt. Lad os arbejde for at de gode takter fortsætter i 2015.

Ved jysk-fynske mesterskaber i sprint, lang og stafet har Horsens OK i 2014 vundet i alt 19 guldmedaljer mod 14 i 2013. Det endda selvom de fleste voksne medlemmer var afskåret fra at deltage i JFM lang, som klubben selv arrangerede.

Klubmesterskaber

Klubmesterskab nat blev i 2014 gennemført ved Silkeborg OK's Natugle-løb i Silkeborg Østerskov 12. marts med 23 tilmeldte. Klubmesterskab dag blev også afviklet ved et løb hos Silkeborg OK – i Hårup Sande 5. oktober med 58 tilmeldte.



Træningsudvalget har flere gange drøftet klasseinddelingen ved klubmesterskaberne, hvor vi til klubmesterskab nat har 15 forskellige klasser og til klubmesterskab dag har 20 forskellige klasser. Det betyder, at der ved begge klubmesterskaber er klasser, hvor der slet ikke er deltagere, og andre klasser med kun én deltager, der dermed er sikker på mesterskabet ved blot at gennemføre.

Ved klubmesterskab nat i år blev kun uddelt 8 pokaler af 15 mulige. Heraf 1 vundet uden modstand. Ved klubmesterskab dag blev uddelt 16 pokaler af 20 mulige. Heraf 4 vundet uden modstand. Vi har valgt ikke at pille ved rammerne, fordi det har været vores indtryk, at medlemmerne har været glade for at deltage i klubmesterskaberne, og fordi en del af klubbens historik afspejles af indgravningen af navne på pokalerne. Det kan forventes, at der næste år bliver deltagelse i flere af klasserne, efterhånden som vores ungdomsløbere bliver ældre, men Træningsudvalget tager gerne en debat om rammerne for klubmesterskaberne, hvis medlemmerne ønsker det.

Championpokalen blev for andet år i træk vundet af Jacob Klærke Mikkelsen. I alt 115 medlemmer har deltaget i mindst 1 af de åbne løb, der indgår i kampen om pokalen.

Træningsudvalget

Medlemmerne i Træningsudvalget har gennem hele 2014 været: Anne Boye-Møller, Hans Jørgen Vad, Henning Hansen, Susanne Reindahl og Britta Ank Pedersen. Ved årsskiftet træder Susanne ud af udvalget, Nicolaj Nielsen træder ind.

Øvrige aktive:

Runa Iversen: Regnskabsfører for Championpokalen.

Carsten Lund: Opdatering af informationer om lørdagsløb på hjemmesiden.

Elin Holm og Troels Jensen: Holdsættere til JFM stafet og DM stafet.

Thomas Guldmann, Anne Boye-Møller og Hans Jørgen Vad: Torsdagstrænere.

Henning Hansen: Skovkontakt

Samt alle de medlemmer, der påtager sig at arrangere lørdagsløb året igennem.

Uden jer kunne det ikke lade sig gøre. Tak for indsatsen i 2014 og også tak for samarbejdet med klubbens øvrige udvalg og bestyrelsen. Vi ses igen i 2015.



**Din lokale
revisor og
økonomiske
rådgiver**

Holmboes Allé 12 | 8700 Horsens
Ringvejen 20 | 7130 Juelsminde

ey.com/dk

Teknisk træning 2015

Af Britta Ank Pedersen

Herunder er Træningsudvalgets plan for teknisk træning i 2015.
Med ret til ændringer og tilføjelser ☺.

Foråret 2015

Dato	Skov	Mødested	Tema
Lørdag 10. januar		Klubhuset	Gennemgang af terræntyper og løbsformer til DM'erne i 2015 ved Niklas Ingwersen. Kl. 10.30-11.30 før træningsløbet.
Lørdag 28. februar	Bygholm og Ølsted	Klubhuset	O-teknisk grundkursus del 1. Lørdag formiddag før løb i Ølsted. For nye og nyere medlemmer og andre, som vil have styr på det grundlæggende.
Lørdag 7. marts	Bjerre	Naturskolen i Bjerre	Flyd i orienteringen. Før træningsløb i Bjerre. For rutinede løbere – svær orientering.
Torsdag 19. marts		Klubhuset	Oplæg til DM Nat i Marbæk.
Lørdag 11. april	Bygholm og Hansted	Klubhuset	O-teknisk grundkursus del 2. Lørdag formiddag før træningsløb i Hansted. For nye og nyere medlemmer og andre, som vil have styr på det grundlæggende.
Søndag 26. april	Vindum	Bussen	Oplæg til divisionsmatch i Vindum. Holdes i bussen på vej til løbet.

Efteråret 2015

August	Forberedelse til DM Mellem og DM Lang (kuperet terræn) ved deltagelse i træningsløb ved Herning OK i Hørbylunde syd tirsdag 4. august og Hørbylunde nord tirsdag 25. august.		
August uge 34	Oplæg til divisionsmatch søndag 23. august arrangeret af Karup OK. Oplægget holdes i bussen på løbsdagen eller i klubhuset torsdag 20. august.		
Torsdag 27. august		Klubhuset	Oplæg til DM Mellem i Munkebjerg øst.
September	Klubtur i forbindelse med divisionsturneringen. Enten til op-/nedrykningsmatch i Nystrup 20. september og løb dagen før i Bulbjerg. Eller til DM-hold 29. september i Brødskov på Sjælland.		
Oktober uge 42	Læringstur til nordisk terræn.		
Torsdag 29. oktober		Klubhuset	Oplæg til DM Ultralang i Gribskov Mårum.



Nyt fra Træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen

Et nyt spændende orienteringsår er startet, og her er nogle vigtige datoer, som du kan notere i din nye 2015-kalender:

Divisionsturneringen

Horsens Orienteringsklub er i orienteringssportens 1. division, hvor vi i 2015 skal møde Silkeborg OK, OK Pan og Aalborg OK i to indledende matcher og kæmpe om Nordkredsens to pladser i landsfinalen – DM hold. Mindst 44 løbere kan give points til matcherne, så vi skal rigtigt mange afsted til løbene. Klubben betaler startafgiften, og der er gratis bustransport, hvis der er mere end 5 kvarters kørsel til stævnet.

Notér datoerne, og glæd jer til nogle hyggelige klubture:

- Søndag 26. april:** Indledende match i Vindum Skov BUS
Søndag 23. august: Indledende match arrangeret af Karup OK BUS ?? – afhængigt af løbsterræn

Herefter enten op-/nedrykningsmatch eller DM hold:

- Søndag 20. sept.:** Op-/nedrykningsmatch i Nystrup Plantage (hvis vi bliver nr. 3 eller 4 samlet i de to første matcher) BUS
Søndag 27.sept.: DM hold i Brødeskov på Sjælland (hvis vi bliver nr. 1 eller 2 samlet i de to første matcher) BUS

Klubmesterskaber

- Onsdag 4. marts:** Klubmesterskab nat i Marienlund Nord. Ved Kolding OK's Natcup Syd-løb.
Lørdag 24. okt.: Klubmesterskab dag i Nørlund Nord. Herning Orienteringsklub er værter.

Vi ses derude!



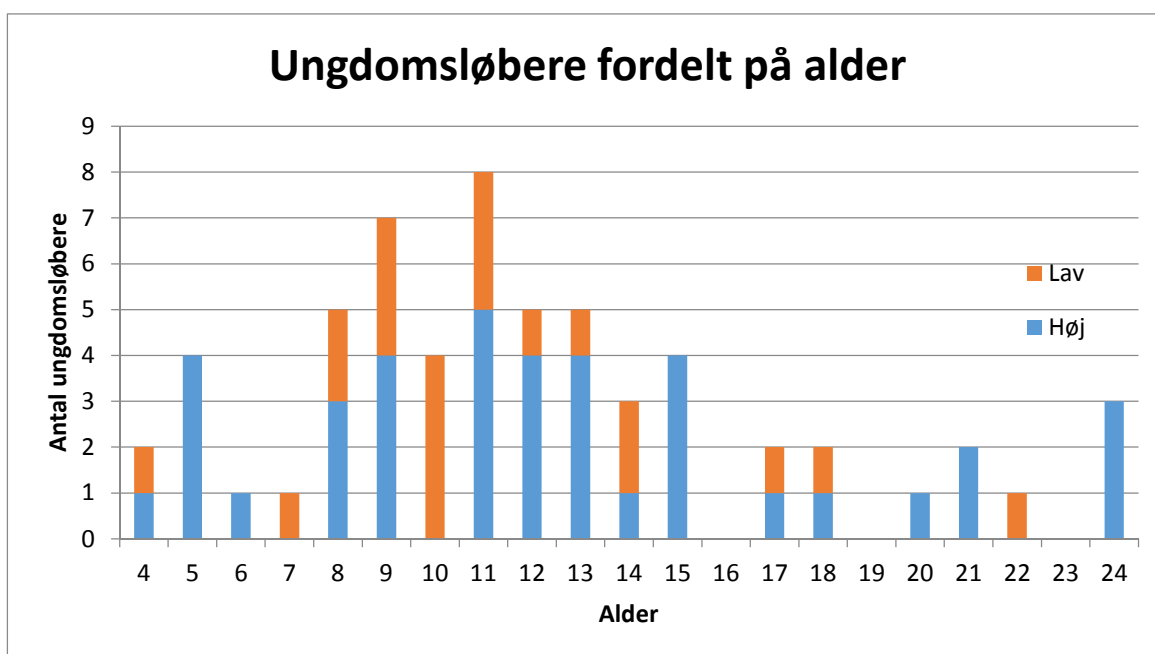
Ungdomsudvalgets beretning

På ungdomsudvalgets vegne: Mads Mikkelsen

I ungdomsudvalget arbejder vi efter 2 målsætninger, det sociale og det orienteringsmæssige. Det skal være sjovt at komme til træning eller konkurrence i Horsens OK, både fordi man møder sine venner, og fordi man udvikler sig som orienteringsløber.

Vi har i Horsens OK ca. 60 aktive ungdomsløbere, hvilket er en stigning i forhold til sidste års tal på 51. Grafen nedenfor viser ungdomsløberne fordelt efter deres alder i 2015. Farverne viser, om det er løbere med et højt eller lavt aktivitetsniveau. Det ses, at vi har en stærk gruppe af løbere på 8, 9, 11, 12 og 13 år. Mens gruppen af løbere fra 16 år og op er smal.

Ungdomsafdelingens målsætning i 2015 og de kommende år er at fastholde den stærke gruppe af løbere i alderen 8- 15 år og udvikle os med dem og samtidig tiltrække nye yngre ungdomsløbere og dermed udbygge ungdomsafdelingen aldersspænd.



Tirsdagstræning

Vores primære aktivitet er tirsdagstræningen. Om vinteren træner gruppen under 12 år i gymnastiksalen på Midtbyskolen. Umiddelbart har det ikke så meget med orienteringsløb at gøre, men alligevel er træningen vigtig – børnene har det sjovt, får motion og holder kontakten med de andre vedlige hen over vinteren. Løberne over 12 år løbetræner om vinteren, fordi det forbereder dem på de øgede fysiske udfordringer de møder i de ældre løbsklasser.

Om sommeren trænes orienteringsløb i skovene rundt omkring Horsens. Vi har besluttet at løbe i de skove, der ligger tæt på Horsens for at gøre køreafstanden kort. Alle ungdomsløberne deltager i samme træning, bl.a. fordi det er nemmere for forældre med søskende at skulle til samme træning.

Der er, afhængigt af træningsoplægget 4 baner: en begynder på 1-1,5 km, en let på 2-3 km, en mellemsvær på 3,5-4,5 km og en svær momentbane på 5-6 km. Banerne er også åbne for klubbens voksne løbere.

I 2014 har vi tilbudt træning på følgende hold:

Skovtrolde 3-6 år: Træner: Gitte Dyrhund.

Skovfræsere (Begynder niveau) 6-10 år: Trænere: Maiken Thyssen og Rasmus Harfot.

Orienteringsløbere (Let niveau) 10-12 år: Træner: Irene Mikkelsen, hjælpetrænere: Susanne og Carsten Thyssen.

Konkurrenceløbere (mellemsvært niveau) 11-14 år: Træner: Nicklas Mønster Jørgensen

Introhold for voksne og ungdomsløbere +14 år: Træner: Per Mønster Jørgensen. Træningen tilbydes i samarbejde med breddeudvalget.

Ungdomsudvalget vil benytte lejligheden til at takke trænerne for det store arbejde!



Løberne fra 10-14 år er opdelt efter orienteringsmæssig kunnen for bedre at kunne målrette træningen og udvikle den enkelte løber. Dermed arrangeres træningen efter de af forbundet udviklede ATK-principper (**A**ldersrelateret **T**rænings **K**oncept), med fokus på at udvikle den enkelte løber i forhold til alder og niveau. Vi har som målsætning, at løberne skal lære noget til træning, fordi det tror vi er det sjoveste!

Generelt, og især på skovfræsersholdet, er forældrene en vigtig del af træningen. Selv med mange trænere, kan trænerne ikke være med alle løbere i skoven. Derfor er det en generel forudsætning for at gå til orienteringsløb, at hvis barnet ikke kan være alene i skoven, skal der forældre med! – Ungdomsudvalget vil gerne takke alle forældre for deres store opbakning!

I alt har vi afviklet 24 sommertræninger. Henning Hansen sørger for skovtilladelser, trænerne lægger baner, forbereder og gennemfører træningsøvelser, veteranerne m.fl. sætter poster ud, ungdomsudvalget skiftes til at være vært, forældrene skiftes til at samle poster ind og have frugt med.

– Alt i alt et imponerende stykke arbejde, som ungdomsudvalget vil takke alle for!

I sommerhalvåret fører vi fremmødestatistik. Her udviklingen i antallet af flittige løbere:

	Forår 2010	Efterår 2010	Forår 2011	Efterår 2011	Forår 2012	Efterår 2012	Forår 2013	Efterår 2013	Forår 2014	Efterår 2014
I alt	19	19	22	25	29	27	31	29	45	44

En flittig løber er defineret ved at have deltaget i 8 træninger i foråret og 7 træninger i efteråret.

Det kan konstateres, at vi har formået at udbygge antallet af flittige løbere, der deltager i tirsdagstræningen. Fremmødet i 2014 har således været rekordstort. Det er en udvikling, vi er utroligt glade for i ungdomsudvalget, og som vi fortsat vil prioritere højt i 2014. Tirsdagstræningen er grundlaget for ungdomsarbejdet og løbernes videre udvikling.

Som et supplement til tirsdagstræningen tilbød ungdomsudvalget i 2014 onsdagstræning hver anden onsdag i sommerhalvåret i samarbejde med TC Aarhus og OK Snab, Vejle. Træningen blev udbudt til de løbere der var interesseret i ekstra træning. Desuden deltog flere ungdomsløbere i træningsudvalgets fysiske træning fra klubhuset om torsdagen.

Løbsdeltagelse

Ungdomsudvalget har haft fokus på at omdanne den store opbakning om tirsdagen til løbsdeltagelse i weekenderne. Det er lykket så godt, at vi i gennemsnit havde 23 løbere til start i ungdomsklasserne i årets 3 divisionsmatcher, en flot stigning i forhold til gennemsnittet i 2013 på 18. Vi havde 4 ungdomshold til start til DM stafet, hvilket er samme som i 2012 og 2013. På årets sidste ungdomskursus havde vi 14 deltagere til U1- og 4 til U2-kurset. I ungdomsudvalget er vi meget tilfredse med denne tilslutning.

For at styrke løbsdeltagelsen prøvede vi i 2014 et introløbskoncept, hvor en række løb blev udvalgt. Ungdomsudvalget koordinerede løbsdeltagelsen for disse udvalgte løb, da det for nye løbere kan være en stor mundfuld at overskue alle de forskellige ting i forbindelse med at deltage i et løb. Opbakningen til dette var skiftende, men erfaringerne bliver taget med til 2015. Arbejdet med at øge konkurrencedeltagelsen vil også få høj prioritet i 2015.

Klubture

Ungdomsafdelingen arrangerede i 2014 en ATK-læringstur. Klubturen var åben for hele klubben og ikke kun ungdomsløbere. I efterårsferien gik turen til det nordiske terræn ved Göteborg. I alt 25 deltagere satte deltagerrekord for de sidste 4 år og skabte en god og udviklende tur.

Sociale arrangementer

Ungdomsudvalget prioriterer også det sociale – derfor har vi henover året en række sociale arrangementer: Mette Kokholm og Gitte Dyrhund med hjælpere arrangerede i februar overnatning i klubhuset for løbere op til 12 år. Maiken Thyssen med hjælpere arrangerede fastelavnsfest. Berit Harfot og Rikke Holm arrangerede forårsfest for de ældste ungdomsløbere. Vi afsluttede forårssæsonen med lagkageløb, bål og snobrød. Vi stillede ungdomshold til Beringsstafetten og i oktober holdt Maiken Thyssen og Mette Kokholm med hjælpere ungdomsklubfesten. Desuden var vi en tur i svømmehallen og til bowling i forbindelse med tirsdagstræningen.

Rekruttering

Horsens OK arrangerede i april Find vej dagen, det gav efterfølgende en stor tilslutning af nye løbere til tirsdagstræningen, og i år også en del nye medlemmer, faktisk har klubben fået i alt 37 nye medlemmer i 2014. I 2013 startede vi sammen med breddeudvalget et introduktionshold for nye voksne og ungdomsløbere over 14 år. Desuden satsede vi målrettet på at modtage og forklare vores sport til de nye



løbere og potentielle medlemmer og i år altså med succes. Ungdomsafdelingen fortsætter samarbejdet med breddeudvalget om rekruttering i 2015.

Især Karsten Stald har bidraget til skoleorienteringsarbejdet. Ud over at afholde en række arrangementer for interesserede skoler har Karsten og veteranerne afholdt naturløbet, som tiltrak over 400 løbere, i august. Naturløbet er sponsoreret af Aktiv Rundt i Danmark. Vi tror på, at den synlighed vi får gennem disse arrangementer, bidrager til at tiltrække nye medlemmer. Arbejdet med skoleorientering overdrages fra 2015 til Thomas Kokholm, Karsten Stald og Maiken Thyssen med flere.

Sportslige resultater

Også målt på sportslige resultater blev 2014 et fantastisk år!

Det lykkedes klubbens ungdomsløbere at vinde 9 individuelle DM medaljer og 1 medalje i DM stafet. Et helt overvældende resultat i forhold til sidste års 2 medaljer.

DM medaljer 2014	Nat – Jægerspris	Sprint – Lemvig	Ultralang – Nørlund Plantage/Harrild Hede	Mellem – Nørreskoven, Farum	Lang - Munkebjerg
Theresa Skouboe				Guld	Sølv
Anne Sofie Thyssen Harfot		Guld		Sølv	
Rebecca Loft Thyssen			Guld		Guld
Jacob Klærke Mikkelsen	Bronze	Bronze	Guld		

Desuden vandt Rebecca Loft Thyssen, Anne Sofie Thyssen Harfot og Jacob Klærke Mikkelsen guld i Stafet i H/D-12 klassen.



De mange vundne medaljer i 2014 er en bekræftelse på, at der i øjeblikket er mange unge talenter i klubben. For at kunne udvikle disse talenter yderligere har vi i ungdomsudvalget og bestyrelsen besluttet, at vi i 2015 vil ansætte en talenttræner. Det skal være en træner, der kan motivere og inspirere de unge løbere – desuden skal fokus i højere grad være på opfølgning og udvikling.

Til de 3 Jysk Eynske Mesterskaber vandt løberne fra Horsens OK hele 13 medaljer:

JFM 2014	Sprint – Svendborg	Stafet – Sletten	Lang – Gludsted, Børglund
Guld	Jacob Klærke Mikkelsen	H/D-12: Erik Hedver Thesbjerg, Anne Sofie Thyssen Harfot og Jacob Klærke Mikkelsen	Theresa Skouboe Rebecca Loft Thyssen Jacob Klærke Mikkelsen
Sølv	Rebecca Loft Thyssen	H/D-12: Rebecca Loft Thyssen, Theresa Skouboe, Laura Holm Nielsen H/D-43: Elise Purup Nielsen, Ida Hedver Thesbjerg, Alberte Loft Thyssen	Johanne Skouboe Anne Sofie Thyssen Harfot
Bronze	Erik Hedver Thesbjerg Alberte Loft Thyssen Mikkel Holm Nielsen		

Til Kreds Ungdoms Match (KUM) blev 12 løbere udtaget:

- ❖ D-12: Anne Sofie Thyssen Harfot, Rebecca Loft Thyssen og Laura Holm Nielsen,
- ❖ H-12: Jacob Klærke Mikkelsen, Erik Hedver Thesbjerg og Lasse Fenger Vad,
- ❖ D-14: Alberte Loft Thyssen og Elise Purup Nielsen,
- ❖ H-14: Mikkel Holm Nielsen,
- ❖ H-18: Mathias Mønster Jørgensen,
- ❖ H-20: Nicklas Mønster Jørgensen og Rasmus Thyssen Harfot.

En fremgang fra sidste års 10 udtagne løbere.

Fondsansøgninger

Lars Sørensen havde også i år held med ansøgninger. Således gav Team Best of Horsens-Paris 8.000 kr., som tilskud til en ekstra klubtur i foråret 2015.

Frivilligt arbejde

Alt i Horsens OK er baseret på frivilligt arbejde, enten direkte eller indirekte, når vi bruger de penge, vi har tjent ved frivilligt arbejde ved f.eks. MTB Prison Break eller Beringsstafetten.



Derfor vil jeg gerne benytte lejligheden til at takke alle, der direkte eller indirekte har bidraget til ungdomsafdelingens aktiviteter.

Ungdomsudvalget har i år været: Berit Harfot, Maiken Thyssen, Mette Kokholm, Hanne B. Madsen og Mads Mikkelsen (formand).

Horsens OK og ungdomsafdelingen er afhængig af at tiltrække nye frivillige for at gøre ungdomsarbejdet endnu bedre. Vi har mange ideer, men der er også plads til dine! – og du behøver ikke at sidde i ungdomsudvalget for at bidrage.

Beretning eliteudvalget 2014

På udvalgets vegne: Mads Mikkelsen

Fra 2014 eksisterer der nu et eliteudvalg i Horsens OK, i øjeblikket bestående af undertegnede og Fleming Thyssen

Eliteudvalget er ansvarlig for at vedligeholde og følge op på samarbejdsaftalen mellem Horsens OK, Horsens Kommune og Team Danmark. Horsens OK er således en del af Horsens som Eliteidrætskommune. At vi er med i aftalen tager vi som et cadeau til det ungdoms- og talentudviklingsarbejde, der har været udført i klubben i mange år. Aftalen indebærer, at vi også fremover kan sende talenter i kommunens eliteidrætsklasser på Langmarkskolen fra 7. klasse og i Sportscollege i forbindelse med ungdomsuddannelserne. I 2014 startede Mikkel Holm Nielsen på 7. klasse i eliteidrætsklassen.

Som en del af Eliteidrætsaftalen har vi fået mulighed for at støtte vores satsende udøvere, dvs. i 2014 Camilla og Rasmus Søgaard, Niklas Ingwersen og Kristian Vad. Støtten består af økonomisk støtte til udgifter til træningslejre med landshold og Elite Center m.v., adgang til Fitness DK og adgang til Elite koordinationen under Aarhus Universitet.

Camilla og Rasmus har været på landsholdet i MTB-orientering. Camilla vandt individuelt bronze på langdistancen ved VM i Polen. Rasmus' bedste resultat blev en 15. plads i sprint. Desuden opnåede Camilla og Rasmus en 3. plads i den uofficielle Sprint-Mixstafet ved VM. Hver rytter kørte to ture med en vindertid på 10-15 minutter. Stafetten var en konkurrence til VM, men altså uden medalje.



Rasmus vandt den danske Trimtex MTB-O rangliste, mens Camilla opnåede en andenplads.

Til DM i MTB-O vandt Rasmus guld og Camilla Sølv.

Kristian Vad og Niklas Ingwersen tilhører den danske subelite inden for orienteringsløb, idet de opnåede en henholdsvis 17. og 23 plads på Trimtex senior ranglisten. Til DM Nat blev Kristian nr. 7 og Niklas nr. 8, til DM Mellempå opnåede Kristian en 8. plads. Til DM lang tog Niklas en 8. plads. Flotte resultater i skarp konkurrence! På stafetholdet blev Niklas og Kristian suppleret med klubbens tilgang Matyas Pentek, en ungarsk juniorlandsholdsløber, der skal studere i 3 år på VIA. Holdet opnåede en 8. plads til DM stafet. Alle tre bidrog til de flotte resultater i årets divisionsturnering.

Horsens OK deltager i Talent Center Aarhus (tidligere TC Midtjylland), hvor Ole Søgaard re-

præsenterer Horsens OK. TC Midtjylland er et træningssamarbejde i Team Danmark regi, hvor seriøse løbere fra 14 år og ældre kan udvikle deres orienteringsevner. Camilla Søgaard udgør fra august 2014 den ene af de to trænere i TC. Alberte Thyssen, Elise Purup Nielsen og Matyas Pentek deltager i TC Midtjylland. Mikkel Holm Nielsen deltager også i TC, men siden sommerferien for OK Pan Aarhus.

Kommunikationsudvalgets beretning

Af Trine Ravn

Kort status fra Kommunikationsgruppen

Ud over at arbejde videre med klubbens hjemmeside har Kommunikationsgruppen i 2014 drøftet udgivelse af Udløberen og klubbens profil på facebook.

Udløberen

Efter ønske fra Bestyrelsen mødtes Kommunikationsgruppen og drøftede, hvordan den trykte udgave og netudgaven af klubbladet bedst muligt kan supplere hinanden. Der foreligger nu en produktionsplan for 2014, hvor der er taget hensyn til, hvilket indhold der passer bedst til hvilken udgave, og hvornår hvilken udgave skal udkomme. Tove og Elin har overtaget produktionen af begge klubblade efter aftale med Gitte Møller Christensen. Tak til Gitte for dit store arbejde med den trykte udgave af Udløberen.

Facebook

Gitte Dyrland fik i løbet af 2014 en facebookprofil op at stå for Horsens Orienteringsklub. Det var rigtig godt. Bestyrelsen bad Kommunikationsgruppen drøfte, hvordan vi bedst muligt kan bruge facebook, og hvilke retningslinjer der skal til. I den forbindelse inviterede gruppen Britta Ank med for at dele hendes erfaringer med netjournalistik.

Det viste sig, at den første facebookside ikke kunne bruges til at skrive kommentarer. Derfor blev der oprettet en ny gruppe på facebook. Gitte Dyrland har siden arbejdet på at lægge billede over fra den gamle side.

Tanken med klubbens facebook-gruppe er, at man meget gerne må reklamere for arrangementer på facebook – gerne med link til hjemmesiden. Billedkataloger vil ligge på facebook. Enkeltbilleder på hjemmesiden. Det betyder, at er man ikke interesseret i at få vist billeder på facebook, skal man give besked til Gitte Mønster, så det kan noteres i medlemskartoteket, og Gitte Dyrland kan få besked.



Der bliver ikke automatisk overført nyheder fra hjemmesiden til facebook. Men Thomas, som er hjemmesidens webmaster, vil sørge for at nyheder fra facebook vises på hjemmesiden. Alle løb postes på hjemmesiden, men man er velkommen til at kommentere eller omtale dem på facebook.

Rigtig god fornøjelse med facebook!



Breddeudvalgets beretning

På breddeudvalgets vegne: Gitte Mønster

Nu hvor året er ved at rinde ud, er det blevet tid til en lille status over, hvad Breddeudvalget har løst af opgaver i årets løb.

- I januar og februar har vi været værter ved vores "åbent hus" i klubhuset. Vi har været instruktører, hvilket vil sige, at vi har hjulpet nye interesserede med at finde sig en bane og instrueret dem i, hvordan man kommer til at løbe orienteringsløb. Det er vores indtryk, at det er noget, som betyder noget, når man som ny kommer et nyt sted og ikke helt ved, hvordan man skal forholde sig, og hvordan man kommer i gang med at dyrke vores idræt. Det er en god mulighed vi har for at fremvise vores sport og tage godt imod nye interesserede.
- I april havde vi "Find Vej dag" i Bygholm Park. Mange mødte op, og fik prøvet at finde poster rundt i parken. Nogle alene og mange sammen med en ven, en far/mor eller sammen med bedstemor eller bedstefar. Vi fik også besøg af et par skoleklasser – den ene var Therasas. Hun benyttede lejligheden til at holde sin fødselsdag i parken. Vi havde også stillet en lille stafetbane op. Hvem kunne løbe og stemple ruten hurtigst. Denne bane blev et tilløbsstykke, og mange forsøgte sig af flere gange for at slå rekorden. Der blev heppet og råbt i kor, så både børn og voksne blev helt blå i hovederne. Alle fik et fint diplom og der blev udleveret frugt og vand, sponsoreret af Føtex på Bankagervej.
- Vi har været med til tirsdagstræning gennem hele sæsonen. Her har vi snakket med og guidet nye voksne i, hvordan vi dyrker vores sport, hvad der gør den sjov og udfordrende, og at man ikke behøver meget andet end et par gode løbesko for at komme i gang.
- I september deltog vi med en stand på Søndergade i forbindelse med en event som hed Sport and Sparetime. Her fik sportsklubber i Horsens mulighed for at vise sig frem og fortælle, hvad det er, vi laver. Der var mange på Søndergade, og mange kiggede forbi og nogle tog en folder med. Vi synes, det var en god mulighed for at vise flaget.
- I november havde Thomas Kokholm indkaldt til fællesudvalgsmøde. Vi fik på dette møde drøftet vores mål og vision for Horsens Orienteringsklub. Der kom mange gode idéer og kommentarer. En af de ting som vi senere har arbejdet på i udvalgene er at komme med en mål-, vision- og handlingsplan for hvert af vores udvalg. Næste møde afholdes i januar 2015. Her er det meningen, at vi skal koordinere, hvad vi er kommet frem til. Det bliver godt at få ord og samling på, hvad der hører ind under hvilket udvalg. Det kan kun komme til at give en større gennemsigtighed af alle de opgaver, som vi hver især løser i klubregi.

Breddeudvalget består af: Irene Klærke Mikkelsen, Per Mønster Jørgensen, Johan Lystbæk Vestergård, Nicklas Mønster Jørgensen, Andrea Höhnke og Gitte Mønster Jørgensen.

Med disse ord vil vi sige farvel til 2014 og byde 2015 velkommen. Vi ser frem til endnu et fantastisk år for Horsens Orienteringsklub. En klub i udvikling, en klub med mange ildsjæle og en klub med plads til både bredden og eliten.

Godt nytår.



Su-su-supertirsdag!

Hver eneste tirsdag er der spisning i klubhuset kl. 18.30; men den første tirsdag i hver måned kalder vi for **Supertirsdag**, fordi den er lidt særlig. Her kan man spise sig mæt i et dejligt varmt måltid mad for kun 20 kr. for voksne og 10 kr. for børn. Alle klubbens medlemmer er velkomne.

Fra april til oktober foregår klubtræningen fra klubhuset kl. 18, og vi opfordrer alle til at være med til den efterfølgende spisning.

Modsat de almindelige tirsdage skal man tilmelde sig til **Supertirsdag**. Det gøres ved at sende en mail til irene@cfin.dk. Man kan også komme på 'reminder'-listen, så man får en påmindelse tirsdagen før. Der er altid sidste tilmelding fredag aften i ugen op til **Supertirsdag**.

Supertirsdag var intet uden **Supertirsdagskokke**. Hermed en hyldest til de engagerede kokke, som har gjort **Supertirsdag** til en succes. Det er ikke nogen lille opgave at lave mad til 40+ personer på en aften. Hele 20 forskellige **Supertirsdagskokkepar** har påtaget sig opgaven siden 2009. Nogle endda flere gange, som Susanne Svendsen, som har været **Supertirsdagskok** hele 8 gange.

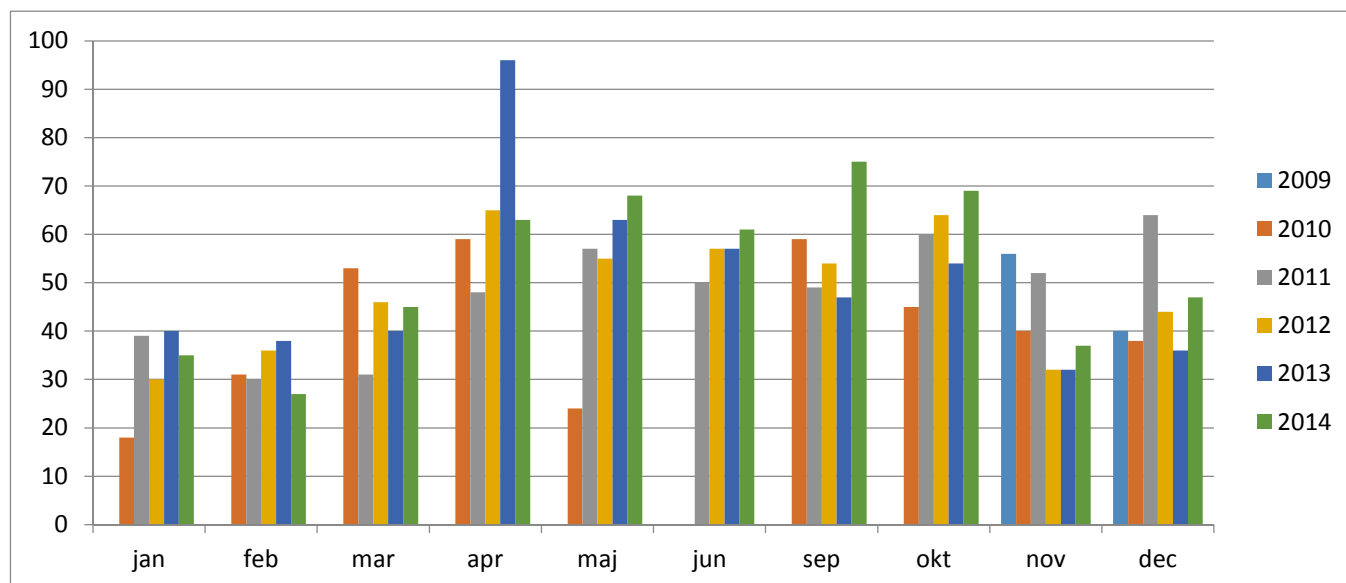
Tusind tak til alle **supertirsdagskokke**!

Har du kompetence til at være **Supertirsdagskok**, så skriv dig på listen i klubhuset. Vi sætter pris på din indsats!

Herunder ses hvor mange børn og voksne, der har været til **Supertirsdag**. I gennemsnit har der været 36 voksne og 12 børn pr gang.

Rekorden var i april 2013, hvor Aase og Jørgen Thyssen bespiste næsten 100 personer, da vi fejrede et veloverstået Påskeløb.

Susanne Svendsen
Britta Ank, Hans Jørgen Vad
Aase og Jørgen Thyssen
Lene Kofoed, Henning Vide
Karen Sieg, Thomas Nikolajsen
Susanne og Ole Søgaard
Elin og Troels Jensen
Erna Germann, Poul Erik Christensen
Trine Ravn, Henning Suhr
Grethe og Karsten Knudsen
Mette og Thomas Kokholm
Andrea Höhnke og Mette Klinge Cornelius
Ellen og Eigil Nielsen
Karen og Michael L. Frandsen
Gitte Møller Christensen
Runa Iversen, Gitte Dyrlund
Pia og John Højmark
Hanne B. Madsen
Gitte og Per Mønster
Anne og Svend Aage Sørensen



Klubture 2015

Klip fra hjemmesiden

Nordjysk 2-dages – 14. og 15. marts

2-dages konkurrenceløb i Hammer bakker lige nord for Aalborg. Sæsonstart med ca. 1500 deltagere – heraf normalt min. 50-60 fra Horsens OK.

Indkvartering i hytte i Hammer Bakker, plads til 60 personer (10 værelser med 6 senge i hver).

Turleder: Karen Sieg

Påskeløb 2.-4. april

Tre-dages konkurrenceløb på Djursland med etaper i Mols Bjerge og Ørnbjerg Mølle. Traditionsrigt løb med 1600-1700 deltagere – heraf normalt min. 50-60 fra Horsens OK.

Indkvartering på Røndegård med udsigt til Kalø slotsruin.

Arrangør: Karen Sieg

Thylegene 12.-14.juni

Klubbens sommertur med Thylegemesterskab og socialt samvær for store og små.

Løbsområde: Bulbjerg, som vist ikke har været brugt til løbet før. Overnatning i Bulbjerghus som ligger 3-4 km fra løbsområdet.

Arrangør: Erna Germann og Poul Erik Christensen

Læringstur i nordisk terræn – uge 42

Sverige og/eller Norge. For ungdoms- og seniorløbere.

Spændende træninger i nordisk terræn og socialt samvær.

Turleder: Ungdomsudvalget v/ Mads Mikkelsen







Kortudvalgets beretning

På kortudvalgets vegne: Tage Baun

2014 har som alle de senere år været et travlt år for korttegnerne. Der har ikke været en formand for udvalget, men Ole Christensen har gennem året påtaget sig den koordinerende opgave, og styret de store projekter. Det gør Ole som altid på en god og saglig måde. Desværre så har Ole meldt ud, at han ikke længere kan påtage sig de store opgaver, men han vil gerne hjælpe, hvor han kan. Jeg vil gerne sige Ole tak for alle de år, hvor han har trukket det store læs vedrørende korttegningsaf såvel nye skove, som revidering af eksisterende kort. Jeg håber, at vi stadig kan trække på din ekspertise, bl.a. når vi skal have nye korttegnere lært op.








Som nævnt så har Ole Christensen styret Kortudvalget det sidste år. Jeg har siddet i udvalget som bestyrelsens repræsentant. Udvalget besluttede ved sidste møde, at jeg skulle overtage Oles funktion, det har jeg indtil videre accepteret, men det er op til den nye bestyrelse at beslutte, idet jeg går ud af bestyrelsen ved generalforsamlingen. Men jeg fortsætter gerne i kortudvalget.

Korttegnerne har haft travlt i 2014, og følgende kort er tegnet i løbet af året:

-  Bjerre Skov er tegnet til løbet i foråret
-  Skanderborg Dyrhave revideret
-  Fængslet er tegnet
-  Horsens City tegnet

Desuden er der foretaget revision og rentegning af Bygholmkortet i 2014. Det blev færdigt, således at det kunne anvendes til lørdagsløbet den 3. januar 2015. Der har været nogle af de nye rekognoscenter på opgaven. Kortet er blevet udvidet med området ved Rugballegård.

I 2015 er der planlagt følgende kortrevisioner og evt. nyttegninger:

-  Barrit Sønderskov, skal bruges til divisionsmatch den 3. maj 2015. Kortet er næsten færdigt, men mangler banelæggerens rettelser.
-  St. Hjøllund Nord, skal anvendes til DM Stafet den 12. september 2015
-  Juelsminde
-  Nim
-  Horsens Nord
-  Skærven
-  Caroline Amalie Lund

Ud over dette har Karsten Stald gang i nogle skolekort.

I løbet af året har vi været så heldige at få 10.000 kr. fra Hede Nielsens fond til indkøb af et nyt OCAD-program. Det vil spare klubben for udgifter i forbindelse med konvertering af grundmateriale, når nye kort skal tegnes. Det vil vi gerne sige tak for.

Harvy Ilsøe er trådt ud af korttegningsgruppen. Jeg vil gerne sige ham tak for det store arbejde, han har lavet i gruppen.

Vi har i løbet af året fået 2 nye korttegnere i gruppen. Det er Henning Vide Pedersen og Nikolaj Nielsen.

Korttegnergruppen består p.t. af følgende:

Ole Christensen, Troels Jensen, Bent Westergaard, Michael Straube, Karsten Stald, Poul Erik Christensen, Jørgen Thyssen, Henning Vide Pedersen, Nikolaj Nielsen og Tage Baun.

Vi vil alle ønske klubbens medlemmer godt nytår.



Løbsudvalgets beretning

Af Tage Baun

I 2014 har Horsens orienteringsklub arrangeret 2 åbne løb.

I foråret afholdt vi divisionsmatch for 2., 3. og 4. division i Bjerre skov.

Peer Straarup styrede på sædvanlig god måde løbet. Der var i alt 369 løbere, det er flot for en divisionsmatch i 2., 3. og 4. division. Et flot arrangement, hvor der kun var lidt problemer med den nye beregningsmetode for divisionsmatch. Det blev efterfølgende klaret flot.

I efteråret afholdt vi Jysk-Fynsk mesterskaber Lang i Gludsted-Børgelund.

Her var Allan Skouboe stævneleder for første gang, han klarede opgaven til ug (hvis man stadig kan bruge den karakter). Løbet havde deltagelse af 424 løbere. Det var flot, men vi havde nok håbet på lidt flere.

I øvrigt henviser jeg til formandens beretning, hvor han også omtaler de 2 arrangementer.

Ser vi lidt frem, så har vi i 2015 igen 2 åbne løb, hvor vi har brug for hjælpere til at arrangere løbene.

Den 3. maj skal vi igen arrangere divisionsmatch for 2. og 3. division – 4. division eksisterer ikke mere. Den er slået sammen med 3. division Jeg har forsøgt at finde stævneleder til arrangementet, men det har ikke været muligt. Derfor har jeg selv påtaget mig opgaven, og er i gang med at finde funktionsledere. Løbet bliver i Barrit Sønderkov på nyttegnet kort.

Den 12. september 2015 skal vi arrangere DM stafet. Det bliver i St. Hjøllund Nord. Ole Søgaard er stævneleder, og jeg ved, at han er i fuld gang med planlægning af arrangementet. Jeg vil opfordre klubbens medlemmer til at være positive, når han eller en af hans funktionsledere kommer og spørger om hjælp.

Godt Nytår!



Åbent hus januar og februar

Klip fra Horsens Folkeblad

Kom og få en motionsoplevelse ud over det sædvanlige

Hver lørdag i januar og februar åbner Horsens Orienteringsklub dørene for voksne, unge og børn, der gerne vil have udfordringer i det fri. Få en unik naturoplevelse alene eller sammen med familie, venner, naboer eller måske med en arbejdskollega i Åbjergskoven. Kom og oplev skoven på en helt anden måde, end ved en almindelig gåtur rundt på stierne.

Der tilbydes baner både til den hyggelige familietur og til den mere seriøse løber. På de korte lette ruter (1-2 km) i skoven glemmer familien tid og sted i jagten på posterne. Posterne vil her stå på stier eller tydelige ledelinjer i terrænet. De mellemsvære og svære ruter (4, 6, 8 km) giver udfordringer til den voksne løber, der er træt af at løbe den samme vej som alle andre, men som selv vil tage styringen og vælge den hurtigste vej på kortet. Posterne vil her være placeret på tværs af ledelinjerne i terrænet.

Læs mere om sværhedsgrader og orienteringsløb på Horsens Orienteringsklubs hjemmeside www.horsensok.dk under [Prøv Orientering](#) øverst på siden. Horsens Orienteringsklubs medlemmer står klar mellem 12.30 og 14 til at hjælpe alle godt i gang.

Efter løbet er der mulighed for bad og for at købe boller og varm kakao, samt socialt samvær med andre nye som rutinerede O-løbere.

Mødestedet er: Åbjergskovvej 6, Horsens Orienteringsklubs klubhus, syd for Bygholm sø.

Pris: kun 20 kr. pr. kort.

Orientering, meget mere end løb!



Velkommen og farvel

Af Gitte Mønster

Vi byder velkommen til

Asta Silkjær

Horsens



Vi siger farvel til

Anita Klynge

Horsens

Karin Skov Saugberg

Horsens

Inger Stobberup Pedersen

Horsens



Juleløbet

Af 3 x Mønster (Mathias, Nicklas og Per)

Det er jo en tradition at være med til juleløbet, så det var vi selvfølgelig også i år.

Vi tog 3 mand afsted. Hvem skulle mon nu løbe med hvem ...?

Vi besluttede at løbe sammen alle 3 - og arrangørerne godkendte, at dette var ok.

Løbet var lavet som et pointløb og helt uden drillenisser. De første som nåede til posten, ville få flest point, de næste ville få færre og færre. Vi skulle tage en lille lap med antal point og en bogstavskode.

Da man fik kortet udleveret inden start, var der rig mulighed for at lægge en strategi.



Vores strategi gik ud på ikke, at tage den nærmeste post først, men starte med den næstnærmeste med fuld drøn på. Vi satsede på, at mange ville tage den nærmeste først, hvilket også holdt stik.

Vi havde planlagt de 8 første poster fra start af, og fandt efterfølgende ud af en rute.

Efter at have fået max-point ved de 8 første poster, tog vi det mere roligt til de næste.

Da vi kom i mål, havde vi en god fornemmelse af et godt løb.

Vi skulle lægge bogstavskoderne op i alfabetisk rækkefølge, og da det havde regnet, var nogle af lapperne våde, og nogle var fyldt med mudder, så det gav ekstra sved på panden. Især da dette skulle

foregå inden for den time, vi havde til rådighed til løbet. Det gav nogle minuspoint, idet vi overskred tiden lidt.

Bagefter var der som vanligt gløgg og æbleskiver – i år ved Trine & Hanne Beuchert Madsen samt Henning Hansen, imens Mikkel og Rikke (sidste års vindere) lagde point sammen.

Det viste sig, at vi blev de heldige vindere af juleløbet 2014 – og dermed skal arrangere juleløbet 2015. Det glæder vi os til. Eller som Rikke annoncerede: Vinderne af juleløbet blev Familien Mønster uden Gitte.

En stor tak til Rikke & Mikkel for et godt løb.

Vi ønsker alle et rigtig godt nytår.



Et år uden kasket

Af Lars (Wulff) Sørensen

Nu er der gået et år, siden jeg lagde formandskasketten på hylden, og flere kalder mig fortsat formand. De bliver naturligvis irrettesat. Ligeledes har mange spurgt, om jeg kan få tiden til at gå, og om jeg er glad for at være stoppet. Nu var jeg jo ikke ked af at være formand, men der er jo ikke mange møder mere, og jeg får ikke mange mails. Jeg vil nu fortælle lidt om de opgaver, jeg har påtaget mig i klubben og i forbundet.

Klubvagter

Jeg har opgaven med at fordele klubvagterne. Her mangler der fortsat en del vagter for 2015. Men jeg er optimist.

Fonde

Jeg skriver ansøgninger til fonde om tilskud til klubbens mange aktiviteter, herunder også Carsten Thysens populære Løbeskole i uge 32. Et job som kræver lidt kendskab til markedet, og det går nogenlunde med at få tilskud.

Horsens Kommunes Grønne Råd

Jeg er medlem af dette råd, som mødes 2-3 gange årligt. Her er det foreninger med interesse i naturen, som kan sende en repræsentant. Det er mange spændende mennesker, man møder med forskellige interesser og holdninger til naturen.

Skolereform

Her har jeg deltaget i et lille udvalg, som har forfattet nogle tilbud til skolerne om orientering. Vi har fået de første henvendelser, og Langmarkskolen bliver den første skole.

Diverse

Derudover er jeg funktionsleder til DM Stafet. Jeg tager ligesom alle andre en klubvagt, og arrangerer et lørdagsløb. Ligeledes er jeg banelægger til Ungdomsudvalgets Park Tour løb.

Forbund

Her har jeg påtaget mig 2 opgaver.

Forbundet kører et projekt omkring klubudvikling, som klubberne kan byde ind på. Her skal jeg være konsulent og ud i nogle klubber og deltage i møder der. Første klub bliver Esbjerg.

Forbundets plan vision 2020 vedtages forhåbentlig til marts. Her skal jeg være ansvarlig for det udvalg som hedder finansiering. Her skal der arbejdes med sponsorer, samarbejdspartnere, og der skal ses på en anden måde at finansiere forbundets økonomi. Det vil helt sikkert få betydning for vores klub.



Og så skulle der gerne trænes lidt mere!

Nytårsløb 2014

Klip fra Horsens Folkeblad -

Link til billedgalleriet i Horsens Folkeblad: <http://hsfo.dk/gallery/JM/20141231/ARTIKLER/123109999>

Horsensløber træner 12 gange om ugen for at kæmpe sig op i verdenseliten i orienteringsløb

Niklas Ingwersen, 23-årig Horsensløber, lægger ikke skjul på, at han prioriterer orienteringsløb højere end studierne, hvor han er nået til det tredje år af en fire-årig uddannelse. Niklas Ingwersen læser samfundsfag, men for ham er det vigtigste at passe træningen og konkurrenterne i orienteringsløb.

Hans fynske kæreste Caroline Gjøtterup er også orienteringsløber, og hun bakker ham op i prioriteringen. Jeg blev nummer syv ved DM i o-løb lang og nummer otte i nat-orientering i 2014. Det er mine to favoritdistancer, og det er også de distancer, jeg satser på i 2015, men der er kun to pladser til VM, og verdensmester Søren Bobach er sikker på den ene plads. Hvis man vil være med i den danske elite, er man nødt til at være god nok til verdenseliten, for Danmark har verdens bedste løbere, siger Niklas Ingwersen. Jeg vil ikke sidde om 10 år og ærgre mig over, at jeg ikke greb chancen for at nå langt som orienteringsløber. Lykkes det ikke for mig at nå toppen, har jeg trods alt nydt vejen op mod toppen og de oplevelser, der er fulgt med, siger han. Han træner 12 gange om ugen og har lavet en langsigtet målsætning frem mod 2020. Jeg vil se, hvor langt jeg kan nå. Det lyder måske som en kedelig målsætning, men



den er trods alt realistisk, siger han.

Kenneth Thonsgaard vandt nytårsløbet i Horsens' gader for tredje gang orienteringsløb Kenneth Thonsgaard vandt nytårsløbet i Horsens' gader for tredje gang, men der venter den 39-årige Horsens-løber endnu større opgaver i 2015. Jeg har kvalificeret mig til ironman-konkurrencen på Hawaii til oktober, og

det kræver en endnu mere træning i det nye år, sagde Kenneth Thonsgaard. Han kvalificerede sig til Hawaii med et godt resultat på Mallorca i september sidste år, og det var ikke mindst formen fra ironman-konkurrencerne, der bar ham frem til sejren i nytårsløbet. Det er et fedt løb. Min force er at løbe, og det er ikke så svært at finde rundt i Horsens' gader som at løbe ude i skoven. Det er en fordel for mig, sagde den 39-årige vinder. Konen bliver hjemme Han deltager i ironman-konkurrencer i Herning og Silkeborg, inden han drager til Hawaii. Det er anden gang, jeg skal være med på Hawaii. Første gang var i 2012, da jeg blev nr. 30 i 35-39-års-klassen og nr. 149 blandt de 2200 deltagere. Jeg fylder 40 år til maj og rykker derfor op i en ældre klasse. Her bør der være gode muligheder for en bedre placering, men for mig er det oplevelsen ved at være med på Hawaii, der er det vigtigste. Sidste gang havde jeg min kone Mette med til Hawaii, men næste gang tager jeg alene af sted. Det er en flyvetur på 24 timer og en tidsforskel på 12 timer, og det er hun ikke så vild med. Selve turen koster Kenneth Thonsgaard omkring 20.000 kr. af egen lomme, da han selv skal betale både rejse og ophold. Han har lejet en lejlighed i 12 dage sammen med en anden dansk deltager. Carsten Thyssen, 45, skal ikke til Hawaii. Han kom direkte fra Belgien natten før nytårsløbet og løb sig ind på andenpladsen. Jeg havde tunge ben, dels på grund af køreturen fra Belgien, dels fordi hele familien havde deltaget i et femdages orienteringsløb i Belgien, så jeg var meget tilfreds med andenpladsen, sagde Carsten Thyssen. Jeg løb sammen med Niklas Ingwersen, der er hurtigere end mig, men jeg snød ham ved en af posterne. Skadet rekordholder Troels Nielsen, der har rekorden med seks sejre i nytårsløbet, stillede op på den korte rute denne gang. Jeg plages af en skade i læggen og var i tvivl, om jeg overhovedet kunne gennemføre den korte distance. Da der manglede to poster, mærkede jeg smerterne, men kæmpede mig igennem, sagde 39-årige Troels Nielsen. Troels Nielsen kunne dermed kåres som vinder på den korte bane, men det tæller ikke i statistikken. Kun sejrene på den lange rute tæller til rekorden. Jakob Ravn, 81-årig løbsarrangør, fik mange roser for det 37. nytårsløb. Kun et par poster omkring havnen og den psykiatriske afdeling på sygehuset voldte problemer for de 172 deltagere. Det gik fantastisk igen i år. Vi var heldige med vejret, og deltagerne var tilfredse. Jeg har ellers været nede med sygdom og var også nervøs før løbet, for jeg er altid bange for, at noget går galt. Heldigvis blev jeg rask til løbet, og jeg forstår ikke problemerne omkring posten ved havnen. Det var den letteste af alle poster, sagde Jakob Ravn. Hanne Schulz på 79 år var ældste deltager, og hun klarede sig igennem med glans. Jeg nyder at løbe orienteringsløb. Det er det, der holder mig i live, sagde Hanne Schultz."



K. WESTERGAARD AUTOMOBILER

Aut. forhandler

RENAULT

Aut. service

VOLVO

Høegh Guldbørs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 51 33 - Telefax 75 62 73 32

BETYDER VEJLEDNING NOGET FOR DIG?



**"For os er valget af løbesko et spørgsmål om personlig vejledning,
der bygger på analyse, kommunikation og erfaring."**

Ebbe Nielsen, LØBEREN Aarhus

Besøg os på www.loberen.dk og find mere information om LØBEREN, artikler om løb eller læs om de seneste nyheder indenfor udstyr til løb.

www.loberen.dk

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Aarhus

LØBEREN 
- Alt i udstyr til løb



Frivillighed

Af Peer Straarup

Frivillig indsats er grundlaget for, at en sport som vores kan have sin berettigelse. Der ydes en stor indsats af rigtig mange klubmedlemmer. Der tegnes kort, der arrangeres åbne løb, der er ungdomstræning, torsdagstræning, klubvagter, lørdagsløb, klubfest og meget mere.

Alt planlægges og gennemføres af frivillige, nogen melder sig selv, andre bliver overtalt, men det er stadig frivilligt.

Derfor er det en stor skuffelse at læse træningsudvalgets dikterende indlæg i sidste nummer af klubbladet. Efter at have læst det igennem må jeg indrømme, at klubbladet var meget tæt på at havne i samme dyngede som kirkebladet, nemlig på vej til lossepladsen. – Det skal her bemærkes, at jeg indtil nu har gemt samtlige klubblade.

Tilbage til kravet omkring træningsløbsarrangører. Selvfølgelig er det vigtigt, at vi får nye med ind som arrangører, men det SKAL foregå ad frivillighedens vej, for ellers får vi det forkerte resultat, nemlig at medlemmerne blokerer, og bliver vrangvillige.

Prøv at gentænke indsatsen omkring træningsløbsarrangører. Vi er helt sikkert mange, der er villige til at tage en tørn.

Der stilles blandt andet krav til antal af træningsløbsbaner, sværhedsgrader m.m. Er det rimeligt, at der skal laves 6 baner for at sende 75 mand i skoven?

Lad os i fællesskab få løst de opgaver der er, for at vi fortsat kan bestå som en aktiv og attraktiv klub.

MEN DET SKAL VÆRE FRIVILLIGT!!!

Og når jeg nu er i gang, synes jeg lige at jeg vil genopfriske den uskrevne regel om, at voksne ikke tilmelder sig arrangementer som klubben afvikler, i hvert fald ikke før alle poster i arrangementet er besat.

Klubben er snart arrangør ved DM-stafet, og der skal bruges rigtig mange hænder for at få arrangementet til at hænge sammen, og så er det meget vigtigere at arrangementet afvikles perfekt, end om klubben kan høste et par medaljer.



Kursus i SportIdent

Træningsudvalget indbyder til introduktion af

SportIdent – OE2003

program til afvikling af alm. løb

onsdag d. 28. januar 2015 kl 19.00 – 21.00

i klubhuset i Åbjergskoven

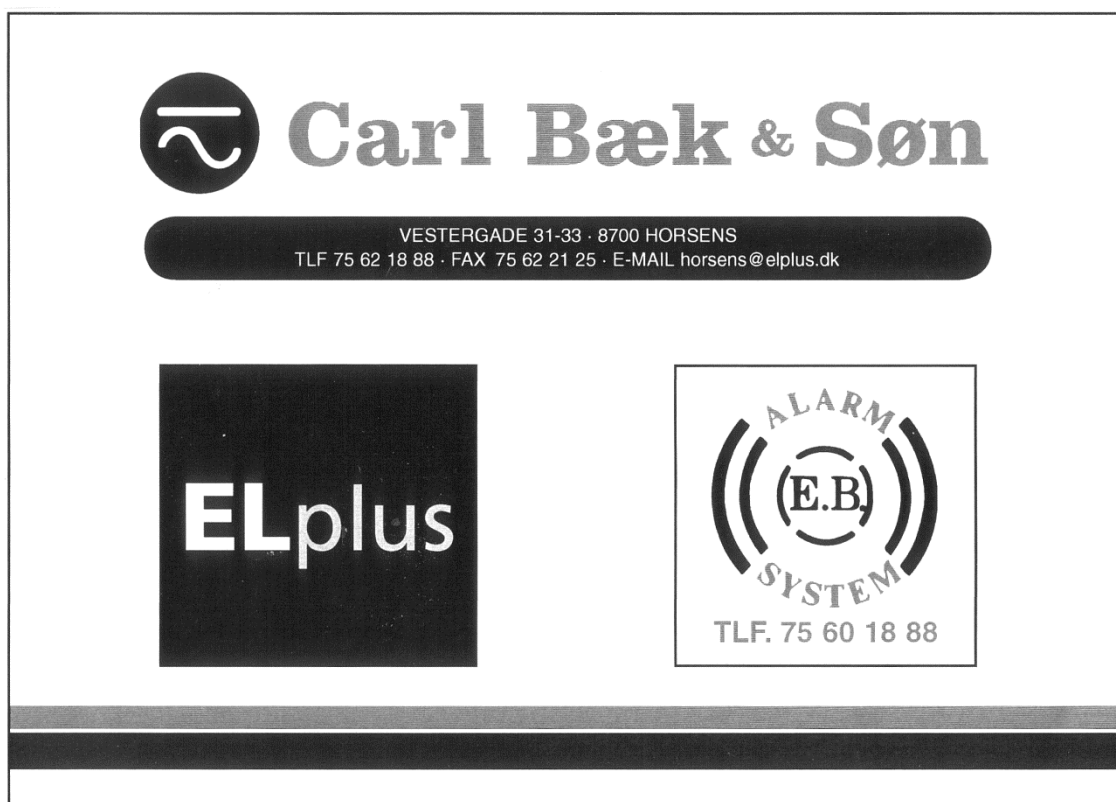
Finn Ingwersen vil præsentere OE2003-programmet til afvikling af o-løb med SportIdent enheder.


Gennemgangen vil bl.a. omfatte oprettelse af nyt løb, håndtering af resultatformidling, udlæsning af stræktider til sammenligning m.m.

Medbring gerne egen PC (bærbar) – Finn har et begrænset antal, der kan lånes på dagen – der vil undervejs være mulighed for at selv at arbejde med nogle af funktionerne.

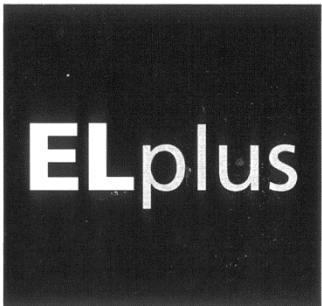
Hvis du ønsker at installere SportIdent systemet på din egen PC, så er mødetidspunkt kl 18.30 hvor Finn vil hjælpe med indlæsning etc.


Tilmelding på liste i klubhuset – eller til Nicolaj Nielsen på e-mail skovbakken29@hotmail.com/mobil 6019 7241.



 **Carl Bæk & Søn**

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

 **ELplus**

 **ALARM SYSTEM**
TLF. 75 60 18 88

