

-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

45. årgang . nr. 233 . april 2016



Familien Thyssen stiller talstærkt op til Påskeløbet



Vigtige adresser m.m.

Formand

Thomas Kokholm
Kirsebærhegnet 9
8700 Horsens
thomas@herbertkokholm.dk
tlf. 21 99 60 41

Kasserer

Ole Søgaard
Østbirkvej 40
Lundumskov
8700 Horsens
ole.sogaard@gmail.com
tlf. 75 65 68 69

Breddeudvalg

Per Mønster Jørgensen
Søparken 12, 1., lejl. 5
8722 Hedensted
Tlf. 23 71 69 38

Ungdomsudvalg

Mads Mikkelsen
Toftevej 28
8700 Horsens
madsmikkelsen@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

Materielforvalter

P.t. bestyrelsen
thomas@herbertkokholm.dk
tlf. 21 99 60 41

Indbetalinger

Kontingent:
Nordea 2500 0721 698 734

Løbskonto (tilmelding åbne løb):
Danske Bank 1551 6305113

Øvrige indbetalinger:
Spar Nord 9211 4567 683 767

Klubhuset

Åbjergskovvej 6
8700 Horsens
tlf. 75 62 80 73

Udlån

thomas@herbertkokholm.dk

Nøglebrikker og -kode

Finn Grynderup
Paukevej 28
8700 Horsens
finn.grynderup@stofanet.dk
tlf. 30 24 52 60

Medlemsregistrering og -ændringer

Gitte Mønster Jørgensen
Søparken 12, 1., lejl. 5
8722 Hedensted
per.gitte@hafnet.dk
Tlf. 51 34 12 47

Kort og Sportident

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

Mail / Hjemmeside

<http://www.horsensok.dk>

Webmaster

thomas@herbertkokholm.dk

Tilmelding til åbne løb

www.o-service.dk

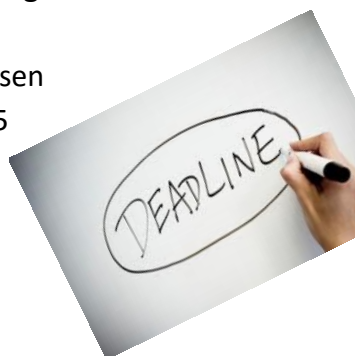
Løbstilmelder – åbne løb

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 42 54 06 04

Udløberen / redaktør

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 42 54 06 04

Næste blad udkommer i juni og deadline er 15. juni 2016



Forside:

Familien Thyssen til Påskeløb

Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

Divisionsturnering

Mens dette indlæg forfattes, er oplevelsen i Kollerup stadig i frisk erindring. En lidt bidende kold stævneplads dannede rammen om årets første klubkonkurrence – divisionsturneringen – der i år, foruden OK Pan og Silkeborg OK kunne byde Herning OK velkommen.

Efterhånden som klubbens deltagere kom i mål, blev det mere og mere tydeligt, at vi ikke kunne komme i nærheden af vores to “værste” konkurrenter. Deltagelsen på vigtige baner var ikke til at kunne skaffe point – selv med topplaceringer ville det ikke række langt. Vi kan dog glæde os over, at vi fik 2 point – det betyder formodentlig også, at vi allerede nu skal begynde at forberede os på op-/nedrykningen den 25. september i Rold.

Flotte resultater

Alle steder jeg kigger, ser jeg løbere på flotte placeringer på ranglisterne – det glæder mig oprigtigt. Også den nye UngdomsCup har flere navne fra Horsens Orienteringsklub på topplaceringer. Disse og de mange flotte resultater er frugten af jeres anstrengelser ved de mange og lange træningstimer.

Nedtælling til jeg begynder at løbe igen...

Mens jeg stadig venter på at løbe igen efter mine knæoperationer, er det en sand fornøjelse at gå rundt på stævnepladsen og se min familie kaste sig ind i skoven og med raske skridt sikkert i mål – det kribler i fødderne for at komme i løbeskoene igen ☺

– vi ses i klubhuset, og snart ude i skoven igen...



T. Kokholm

Referat generalforsamlingen





TIRSDAG D. 26.01.16 I KLUBHUSET

1. Valg af dirigent:

Peer Straarup blev valgt hertil.

2. Formandens beretning m.v.

Formand Thomas Kokholm fortalte at han ikke som sådan vil kommentere sin beretning, men at han blot kan konstatere følgende:

-  Der er fortsat er en stor virkelyst i klubben
-  Vi har mange ildsjæle, mange laver et stort stykke arbejde for klubben og dens medlemmer
-  Der er stor aktivitet
-  Vi har fået mange medaljer

Man har søgt og troede man også fundet en ny materialeforvalter som afløser for Karsten Stald. Det viste sig, at der var tale om en misforståelse. Man mangler derfor stadig en ny materialeforvalter i klubben. Karsten Stald blev dog hyldet (klapsalve) for sin indsats igennem mange år.

Øvrige udvalgsformænd havde ikke yderligere kommentarer at knytte til deres beretninger. Der var en generel opfattelse af at beretningerne havde været gode og fyldestgørende.

Lars Sørensen spørger hvilke opgaver det er at man har lagt i dvale grundet det manglende medlem i bestyrelsen. Lars kan ikke lige se, hvilke opgaver der mangler.

Thomas Kokholm fortæller at de er ridset op i hans beretning i udløberen. Bestyrelsen vil gerne have en kortudvalgsformand, en arrangement-udvalgsformand, en skoleudvalgsformand, en sponsorudvalgsformand eller en medieudvalgsformand - der er flere steder hvor vi kunne gøre det bedre, hvis der blev arbejdet for det i et udvalg.

Ole Christensen beretter at han har været i dialog med Madsen angående St. Hjøllund. Skoven er blevet delt i 4 hvoraf Madsen ejer den ene fjerdedel. De øvrige 3 er nu ejet af flere medlemmer af LEGO-familien. Det er synd og skam da vi så nu ikke kan regne med at vi må bruge skoven til åbne arrangementer. Det kan nok højst blive til et træningsløb på Madsens del. Han har ikke noget imod os og siger at vi altid har opført os pænt og at man stort set ikke har kunnet se at vi har været der. Meget ærgerligt.

Alle beretninger blev godkendt.

3. Forelæggelse af revideret regnskab

Underskrevet regnskab lå klar til uddeling blandt klubbens medlemmer, som deltog i generalforsamlingen.

Resultatopgørelse, samt aktiver og passiver, specifikationer blev gennemgået. En sættenisse havde vist været på spil da der var tal som ikke helt passede i specifikationerne. Ole Søggaard tilbød at lave en revideret udgave som vil kunne hentes i klubben hurtigst muligt.

Under gennemgangen af regnskabet fortalte Ole Søggaard at en enig bestyrelse ikke kunne forsvare at man i 2016 ville kunne fortsætte med gratis træningsløb for medlemmerne.

Det betyder at man fra lørdag den 30.01.16 igen vil skulle betale for at løbe træningsløb om lørdagen.

Bestyrelsen kan heller ikke forsvare at betale halv startafgift for seniorer og hel startafgift til juniorerne til mesterskabsløbene. Dette tilskud bortfalder derfor også helt for seniorerne og vil fremover kun være ½ startafgift for juniorerne.

Tilskudsmodellen omkring JFM, DM og lørdagstræningsløb (og reelt også tirsdagstræningen i sommer-sæsonen) var jo direkte forbundet med den gode økonomi efter gennemførelsen af påskeløbet 2013. Vi ville med tiltaget jo betale lidt tilbage til medlemmerne for indsatsen, der jo samtidig støttede op omkring vores vision for sportslige - og træningsmæssige ambitioner.

At tilskuddet nu bortfalder ændrer ikke ved vores ambitioner, vores økonomi tillader desværre ikke i indeværende år dette niveau. Det skyldes primært at vi i 2016 ikke afvikler arrangementer der bidrager væsentlig til vores indtægter. Trods flotte sponsorbidrag så har vi en konservativ budgettering på dette område i 2016.

Revisorerne har gennemgået og tjekket regnskabet og det er deres opfattelse at årsregnskabet giver et retvisende billede af foreningen aktiver og pasiver, samt resultatet.

Regnskabet blev godkendt.

4. Behandling af indkomne forslag

Der var indkommet forslag fra Lars Sørensen, 2 stk.

Lars har stillet et forslag/ønske om at man vil kunne læse referat af bestyrelsesmøderne indenfor 14 dage efter mødet er afholdt.

Bestyrelsen har indtil nu kørt det på den måde at referat fra sidste møde blev kommenteret og godkendt på det næste møde. Dette ændres der på nu, så man vil bestræbe sig på at det godkendte referat vil være tilgængelig på hjemmesiden (den lukkede/kodede side) senest 14 dage efter at mødet har været afholdt.

Lars har fremlagt et ønske om at der også skal være træningsløb de lørdage hvor der er mesterskabsløb og divisionsmatch. Han mener at størrelsen af vores klub burde kunne bære dette.

Bestyrelsen har allerede besluttet fra i år at indføre en række lørdagsløb Light for at tilgodese disse medlemmer, der ikke tager til mesterskabsløbene – primært DM-weekenderne.

Det har været vigtigt for bestyrelsen, at der til lørdagsløb Light skal udbydes 4 baner, så alle sværhedsgrader er dækket ind og så alle medlemmer stadig kan bruge løbene til træning. De 4 baner er: kort svær, mellemsvær, let og begynderbane. Lørdagsløb Light skal primært tjene til, at give medlemmer der ikke tager til mesterskabsløb et træningstilbud, så de ikke oplever flere sammenhængende uger uden lørdagsløb. Bestyrelsen mener at forslaget er for vidtgående i forhold til opfyldelse af andre af klubbens mål omkring f.eks. divisionsturnering og regionale eller nationale mesterskaber.

Lars har efter forslaget blev stillet/afleveret selv med egne øjne kunnet konstatere, at man i terminslisten har forsøgt at imødekomme forslaget, hvilket er glædeligt, og trak derfor forslaget tilbage.

5. Fastsættelse af kontingent

Bestyrelsen foreslår uændret kontingent i 2016.

Familie: kr. 1.400,-

Senior: kr. 700,-



Ungdom: kr. 450,-

Passiv: Kr. 400,-

Det blev godkendt af forsamlingen.

Angående trykning af Udløberen så arbejdes der i skrivende stund på en løsning, så man kan lave en tilvalgs / fravalgsordning.

Carsten Thyssen spørger til mobilepay-/swipp-løsning. Dette vil vi kunne anvende både til betaling af kontingent, lørdagsløb & kiosk. Ole Søgaard undersøger og finder en god løsning til klubben.

6. Valg til bestyrelsen

A. Formand: Thomas Kokholm på genvalg og blev genvalgt.

B. Træningsudvalgsformand Britta Ank Pedersen på genvalg og blev genvalgt.

C. Kassereren Ole Søgaard på genvalg og blev genvalgt

D. Nyt medlem blev ikke valgt.

E. Revisor Karen Sieg på genvalg og blev genvalgt.

F. Revisor Nikolaj Nielsen på genvalg og blev genvalgt.

G. Revisorsup. Jørn Egeberg på genvalg og blev genvalgt.

Bestyrelsen består herefter af følgende:

Formand Thomas Kokholm

Ungdomsudvalgsformand Mads Mikkelsen

Træningsudvalgsformand Britta Ank Pedersen

Breddeudvalgsformand Per Mønster Jørgensen

Bestyrelsesmedlem Trine Ravn

Kasserer Ole Søgaard

Den ledige bestyrelsespost blev stadig ikke besat.

Bestyrelsen opfordrede endnu engang et medlem til at melde sig til den ledige post. Så hvis der er én som går med nogle gode idéer og gerne vil være med så sig endelig til.

Det er dog stadig ønskværdigt at det bliver et medlem af et af de udvalg som endnu ikke er repræsenteret i bestyrelsen.

Bestyrelsen, vil med udgangspunkt i vedtægterne, konstituere sig når den har fundet en som gerne vil være med.

7. Eventuelt

Der var flere emner til eventuelt:

Thomas Kokholm oplyser at vi mangler et sted til vores materialer, depotrum eller lign. Det først modtagne tilbud er alt for dyrt.

Thomas Kokholm oplyser at vi har søgt fonde til at få en hjertestarter og fået nej.

(Sagt lidt i sjov ... man skulle jo tro at de mener vi ikke har behov for den).

Finn Grynderup oplyser at han kan se at der er forholdsvis mange som bruger lang tid for at komme ind med det nye briksystem. Han mener at det kan skyldes at man har brikken i hånden når man taster koden, dette kan godt forvirre systemet. Så derfor vis brik og tast koden uden brikken i nærheden. Så åbnes der med det samme.



Britta Ank Pedersen oplyser at lightstænger stadig er et stort ønske men det bliver ikke lige nu. Hun beretter også at bestyrelsen har besluttet at der ikke uddeles pokaler vil klubmesterskaberne for seniorer hvis ikke der er mindst 3 deltagere. Fra i år vil der også være en klasse som hedder H80 & D80 så der oprettes 2 nye pokaler.

Bestyrelsen har også besluttet at seniorerne ikke vil få uddelt erindringsmedaljer længere.

Hans Jørgen Vad oplyser at der i forbindelse med et åbent løb den 10. april 2016 vil der blive lavt en læringstur til Rold Skov (den nordlige del).

Karsten Stald opfordrer forsamlingen til at give Carsten Thyssen og Susanne Svendsen en kæmpe hånd for de store overskud de leverer til klubben hver især med henholdsvis løbeskole og salg af kage m.v. til alle lørdagsløbene samt i kiosken til vores åbne løb. Stort bifald.

Dirigenten rundede generalforsamling af og takkede for god ro og orden.

Referent: Gitte Mønster Jørgensen Dirigent: Peer Straarup

Divisionsmatch

Af Britta Ank Pedersen

Reservér søndag 25. september til op-/ned-match

Søndag 17. april løb vi årets første divisionsmatch. Det foregik i Kollerup, der bød på spændende orientering til alle, men med afbud fra 25-30 medlemmer, der ellers plejer at være trofaste deltagere, måtte forhåbningerne til, at det skulle blive i år, at Horsens OK lægger sig i øverste halvdel af 1. division, desværre nedjusteres.

Det gik da også som forventet: Horsens OK blev (igen-igen) nr. 3. Denne gang med sikre nederlag til OK Pan Aarhus og Silkeborg OK, men med en komfortabel sejr over Herning OK.

Dermed har næste divisionsmatch, som er sat i kalenderen søndag 28. august i Aunsbjerg ved Kjellerup, ikke den store sportslige betydning, selv om vi selvfølgelig altid gerne vil spille med musklerne over for de andre klubber.

Derimod bliver op- og nedrykningsmatchen søndag 25. september i Rold Skov Mosskov særdeles vigtig, så vi kan sikre os, at vi også i 2017 løber i 1. division og kan lege med de store igen til næste år.

Alle medlemmer opfordres derfor til at bakke op om matchen 25. september.

Der er gratis start til begge divisionsmatcher, og der bliver arrangeret gratis bustransport til op- og nedrykningsmatchen i Rold Skov Mosskov.



Danish Spring 2016

Af Familien Loft Thyssen

Vi havde valgt at holde tidlig weekend alle fire en kold forårsdag midt i marts for at nå til Nordsjælland til midt på eftermiddagen. Anledningen var, at vi i år havde valgt at tage hele pakken til Danish Spring – sprint, mellemdistance og langdistance, med start fredag eftermiddag til sprint i Helsingør.

Danish Spring er et World Ranking Event med hovedvægt på eliten, med løbere fra flere nationer der dyst om point til verdensranglisten, for såvel juniorer som seniorer. Der tilbydes derudover baner til alle andre, der har lyst til at deltage.

Sprinten blev afviklet i området Vapnagaard, som er et boligområde med en masse helt ens 2-etagers huse, så det var vigtigt, at have styr på, hvor man præcis var, da alt lignede hinanden. Yngste klasse var D16 og begge piger samt Elanor stillede til start i denne klasse. Banen var identisk med junior- og senior-elitens, så de var spændte på, hvad de blev budt, og hvordan de ville klare sig. Troels, Elin, Carsten og Susanne deltog i de lidt kortere veteranklasser. På vej til start var der mulighed for at løbe et lille træningsløb, så sprintteknikken blev skærpet.



Banerne var knap så spidsfindige og drilske, som vi tidligere har prøvet. Til gengæld skulle der holdes høj fart hele vejen rundt. I D16 startede Elanor først af pigerne, og hun kom rigtigt fint rundt i en god tid, der rakte til en 11. plads blandt de lidt ældre og mere rutinerede piger på banen. Rebecca og Alberte startede lidt senere med få minutters mellemrum med Rebecca først. Det var desværre ikke Rebeccas dag, og flere ting gik galt undervejs. Alberte fik til gengæld et rigtigt godt løb med gode vejvalg, ingen bom og højt tempo, og tog således sejren i klassen. Til sammenligning var hun under 3 min. efter verdensmesteren Maja Alm. Vi andre klarede os hæderligt på vores respektive baner.

Efter løbet kørte vi til Hillerød for at overnatte på vandrehjem og spise på café, hvor dagens sejr blev fejret.

Mellemdistancen blev løbet i Grib Skov Nødebo om lørdagen. Nu var en del flere Horsensløbere stødt til, og vi havde vores egen lille Horsenslejr i det internationale stævne. Spændte var vi på, hvad vi skulle udfordres med. For Susanne startede det helt skævt med et lille bom til første posten, fordi hun tog fejl



af nogle småstier. Post 2 og 3 blev også taget lidt usikkert, og udløbet fra post 3 blev helt skævt, hvilket resulterede i at hun løb sig helt væk og brugte lang tid på at få sig læst ind igen. Resten af banen gik godt, men det store tidstab i starten var umuligt at hente.

Det var nu Albertes tur til at have en dag, hvor tingene bare ikke rigtig lykkedes, hvorimod Rebecca fik oprejsning fra fredagens dårlige løb, og løb et rigtig godt løb, hvilket rakte til en 2. plads i D14.

Generelt fik vi markeret os godt denne dag med 1. pladser til Johanne i D10 og Elin i D65, 2. pladser til Theresa i D12, Rebecca i D14 og Irene i D40 samt 4. pladser til Jacob i H14 og Britta i D55.

Langdistancen blev ligeledes løbet i Grib Skov Nødebo om søndagen. Erfaringen rigere fra om lørdagen, vidste vi nu, at skoven var lidt rodet med meget kvas i bunden, de skraverede områder der angav vindfældede områder, skulle man ikke i nærheden af og de lysåbne områder ligeså. Vi fik alle 4 løbet nogle gode baner i et fedt terræn. Rebecca kunne efter et rigtig godt og fejlfrit løb glæde sig over at tage årets første sejr i D14, Alberte fik en flot 4. plads, Carsten gennemførte alle tre dage uden fejlklip og skader og Susanne fik oprejsning efter lørdagens lidt dårlige løb, og fik løbet et godt løb.

Igen fik klubben lavet nogle rigtige gode resultater med 1. pladser til Johanne i D10, Theresa i D12, Rebecca i D14, Jacob i H14 og Elin i D65, 2. plads til Irene i D40, 3. plads til Jonas M. i begynder og 4. pladser til Alberte i D16 og Kristine i begynder.



Crossløbserie – Horsens ok og DGI

Af Per Mønster

Vi har indgået samarbejde med DGI Sydøstjylland & 6 andre klubber omkring en Cross-løbsserie, og Breddeudvalget, d.v.s. undertegnede, sagde ja til at arrangere en afdeling.

Det blev afholdt i Aabjergskoven den 5. marts 2016, som 6. ud af 7 afdelinger i alt.



Jeg vidste godt på forhånd, at der måske ikke ville være så mange deltagere fra Horsens ok, da det jo er orienteringsløb, som er det primære for os. Alligevel synes jeg, at det lød spændende og havde opbakning fra bestyrelsen til det.

Jeg fik lavet en god bane på 2,5 km, indhentet de relevante godkendelser ved kommunen og fremlagde det til et samlet møde med DGI & de 6 andre klubber. Derefter fik jeg en håndfuld medlemmer til at hjælpe mig på dagen, og alt gik godt til trods for, at vejrguderne ikke lige var med os.

Det er samme bane alle løber, dog med forskellig start. Børn løber én omgang, kvinder løber 2 omgange og mænd løber 3 omgange.

Harvy og jeg satte snitzlinger op som markering af ruten. Dernæst forberedte vi start og mål. Det skal lige siges, at tilmelding og tidtagning var ikke noget vi skulle tage os af. Der blev lavet bord med væske, og så var vi klar til at tage imod.

Vi havde tilbudt omklædning og bad i vores klubhus. I klubhuset havde jeg allieret mig med Susanne Svendsen som bød på flere forskellige kager, smurte sandwiches, kaffe, the, øl og vand så det var i de bedste hænder.

Vi havde 171 deltagere til start, og vejret taget i betragtning var det fint. Løberne var glade for klubhuset og vores kiosk.

Jeg vil gerne sige en stor tak til mine medhjælpere fra klubben: Harvy Ilsøe, Susanne Svendsen, Tommy Jakobsen, Hanne Beuchert Madsen, Mathias Mønster & Gitte Mønster.

Arrangementet var en stor succes, og jeg har lige været til evalueringsmøde med de øvrige arrangører. Crossløbsserien har givet et pænt overskud til lige deling imellem klubberne. Jeg kan også oplyse, at jeg har sagt ja til, at vi er med igen næste gang.

Den næste afdeling som vi (jeg og mine hjælpere) skal arrangere, vil blive afholdt den 10. december 2016. Dette vil blive den 3. afdeling ud af de i alt 7 afdelinger.

Måske at der er nogen fra klubben, som kunne tænke sig at prøve det, så kan man læse meget mere om det på DGI Sydøstjyllands hjemmeside. Man kan vælge at være med i alle 7 afdelinger eller blot én eller flere. Når vi når hen til, at de forskellige afdelinger starter, kommer der også opslag på vores hjemmeside og vores facebookside.

Vi ligger nr. 4 !!

Af Britta Ank Pedersen

Horsens OK satte sig i 2013 det mål inden for fem år at ligge i top 5 i medaljestatistikken over danske mesterskaber.

Men allerede sidste år blev målet nået med en 5. plads efter Tisvilde Hegn OK, FIF Hillerød, OK Pan Aarhus og Silkeborg OK.

Lige nu kan vi så gøre en halvvejs status for 2016, efter at halvdelen af årets DM'er er løbet i april, nemlig DM nat, DM sprint og DM ultralang.

Og Horsens OK ligger indtil videre nr. 4!!

Top 5 ser efter de første tre DM'er således ud:

1. OK Pan Aarhus: 56 points
2. FIF Hillerød: 53 points
2. Tisvilde Hegn OK: 53 points
4. Horsens OK: 38 points
5. Silkeborg OK: 31 points

Årets medaljer er løbet hjem af 11 forskellige medlemmer:

2016	Guld		Sølv		Bronze	
DM nat	Theresa Skouboe	D12	Rikke Holm Jensen	D45	Britta Ank Pedersen	D55
	Jacob Klærke Mikkelsen	H14				
	Irene Klærke Mikkelsen	D40				
	Elin Holm Jensen	D65				
DM sprint	Theresa Skouboe	D12	Jonas E. Kokholm	H12	Irene Klærke Mikkelsen	D40
	Rebecca Loft Thyssen	D14	Susanne Loft Thyssen	D45	Britta Ank Pedersen	D55
					Elin Holm Jensen	D65
DM ultralang	Rebecca Loft Thyssen	D14	Irene Klærke Mikkelsen	D40	Theresa Skouboe	D12
	Jacob Klærke Mikkelsen	H14			Tove Straarup	D60

I statistikken giver guld 3 point, sølv 2 point og bronze 1 point.

Resten af årets DM'er løbes i september:

DM mellem lørdag 3. september i Mols Bjerger.

DM stafet lørdag 9. september i Grib Skov Nord og Harager Hegn.

DM lang søndag 10. september i Grib Skov Nord og Harager Hegn.

Nå ja, og så er der DM hold i oktober, men det bliver vist ikke lige i år, at Horsens OK får chance for at tage point dér!

Mols Bjerger er jo i "nabolaget", og der bliver klubtur til DM'erne på Sjælland, så forhåbentlig har mange medlemmer lyst til at være med også i efterårets medaljedyst.



Nordjysk2dages

Af Torben Sørensen

Her er en lille beretning om mine oplevelser ved Nordjysk 2 dages.

Vi var fire glade gutter, som tog afsted mod Skagen allerede fredag eftermiddag. Vi havde tilmeldt os klubturen, og havde håbet, at vi kunne bo sammen. Vi kunne dog se af fordelingsplanen, at vi var fordelt i to huse, men Michael fik aftalt med Karen, at vi godt kunne være sammen. Det var så Michael, Henning Hansen, Tommy og jeg, som også skulle dele hus med Henning Mindstruplund og Mátyás Pentek.

Vi skulle selv sørge for mad den første aften, så det endte med pizza. Henning Hansen og jeg har aldrig før fået så mange jalapeños på en gang. Det var stærkt. Heldigvis havde vi noget at skylle efter med. Efter maden var der tid til at gasse hinanden, som vi nu plejer at gøre. Det er jo det, vi godt kan lide ved disse fællesture.



Vi var lidt spændte på, hvordan det skulle gå med Mátyás, som jo ikke har boet i Danmark så længe. Det viste sig, at han faktisk var blevet ret god til at tale dansk. Han forstod i hvert fald det meste. Nu håber jeg ikke, at vi havde alt for dårlig indflydelse på ham. Vi er ikke just så seriøse med, hvad vi spiser og drikker på sådan en tur.

Efter en god nats søvn var det blevet lørdag, og efter at have spist morgenmad inde ved siden af sammen med Karen og co., kørte vi til stævnepladsen. Vi fandt et godt sted sammen med flere andre fra

klubben. Det viste sig senere, at der var to steder, hvor Horsens OK havde slået sig ned. Henning Minds-truplund, Tommy og jeg var lidt spændte på, om vi nu kunne finde ud af at komme banen rundt i dette terræn. Det viste sig at være præcis lige så svært som forventet. Da jeg ved start lige tjekkede min EMIT-brik var den helt død, så jeg måtte spurte over i løbskontoret og leje en brik. Det var jo ikke den optimale start at få, men det skal nu ikke være en undskyldning for resultatet. I herre 55 var Henning H. foran Michael, og jeg lå helt i den tunge ende som vanligt. I herre 35B var Henning M. foran Tommy og Thomas Nikolajsen, som også stillede op i denne klasse. Så blev der selvfølgelig gasset igen.



Hvert hus skulle komme med en madret til aftenens maden, og fra vores hus havde Tommy meldt sig som kok. Der var lidt langt at gå med maden til det lokale, som Karen havde fået til os. Det var et fint lokale, og vi fik maden stillet op på et bord i midten, og så var der ellers det store tag-selv-bord. Der var mange fine retter at vælge imellem. Fremragende! Thomas lavede frugtsalat til dessert. Efter maden var der tid til selskabeligt samvær. Meget hyggeligt.

Søndag morgen var der igen morgenmad inde ved siden af. Da det var overstået, skulle vi pakke og feje og tømme opvaskeren, og derpå gik turen igen til stævnepladsen. Desværre var vejret blevet en smule dårligere med lidt finregn i luften og mere vind. Denne gang sam-

lede vi os alle i en lejr lige ved opløbet. Henning H. og Michael havde forholdsvis tidlige starter, og jeg var andensidst i skoven, så der blev lang ventetid for dem. Selv om jeg egentlig havde et nogenlunde godt løb lå jeg stadig tæt ved bunden af resultatlisten. Michael slog Henning H., og så var magtbalancen genoprettet. I herre 35B var placeringerne som om lørdagen.

Til slut vil vi fra hus 110 gerne takke Karen for en fremragende klubbetur, og håber ikke, at hun har mistet modet, da turen til påskeløbet blev aflyst. Også tak for godt samvær med alle andre fra klubben.



Påskeløbet

Af Frank Krog Jensen

Dag 1 – på tur i det grønne

Vi var fulde af forventning, da vi sad i bilen på vej til førstedagen af Påskeløbet. Vi (min søn Thomas og jeg) havde deltaget én dag i sidste års påskeløb, hvilket var godt at prøve, men i år ville vi have hele pakken. Førstedagen foregik i Fovslet skov, hvor vi har været én gang tidligere. Vores erfaring derfra er ikke den allerbedste – skoven er meget ”grøn”, hvilket ikke kan siges at være min livret.

Vi skulle begge starte tidligt, så vi ankommer blandt de allerførste fra klubben – ja faktisk kan vi slet ikke finde nogen fra Horsens OK og ej heller noget telt. Efter en runde på pladsen finder vi dog de andre H-55’ere (Straube, Henning og Torben). Humøret er højt, og numrene er hentet så ingen grund til stress.

Opvarmningen klares på vej til start, som ligger forholdsvis langt væk. Vejen til start fører os over en mark, hvor det ser ud, som om der er spredt møg! Nå, med rødder i landbruget konstaterer vi, at det er en del af oplevelsen. I øvrigt brokker orienteringsløbere sig ikke. Der er ikke så meget piveri, og faktisk er det svært at finde en sur O-løber. Man må sige, at det taler til sportens fordel.

Strategien for løbet var klar fra start: Der skulle ikke udkæmpes nogen kamp mod tætte grønne partier. I stedet skulle stierne bruges flittigt, og så måtte jeg tage benene på nakken. Da jeg ser kortet, ånder jeg lettet op, da post 1 er tæt på en sti, og er helt uproblematisk. Det samme gælder post 2 – jeg husker min strategi om at følge stierne i grønt område.

Men så let skulle det ikke blive ved med at gå. Mit indløb til post 3 bliver noget rod, fordi jeg vælger at bruge en diffus hugning til at lede mig ind til posten. Udgangen fra post 4 bliver hektisk og usikker, men med lidt held finder jeg det ideelle vejvalg til post 5.

Post 5-9 ligger alle i åben skov, så de er ret uproblematisk. Alligevel lykkes det mig at forkludre mit indløb til post 8, da jeg i sidste øjeblik ombestemmer mig (det har vi ellers lært, at det må man ikke!) og løber højre om en sump i stedet for venstre om. Resultatet er, at jeg havner et sted, som jeg har svært ved at genkende på kortet – det viser sig at være næsten 100 m fra posten. Flere minutters tidstab og jeg bander over mig selv, da det var helt unødvendigt.

Post 9 er vandpost, og jeg giver mig tid til at drikke, da jeg i tidligere løb ofte har bommet meget mod slutningen af turen. Post 10 og 11 ligger dybt inde i grønt område, og jeg konstaterer for mig selv, at jeg alligevel kom til at kæmpe mod det grønne. Jeg vælger at bruge grøfterne til at lede mig ind til begge poster, hvilket går langsomt, men til gengæld sikkert. Resten af turen forløber uden de store problemer. Vejvalget til posterne giver næsten sig selv.

I mål kan jeg konstatere, at det blev et noget ujævnt og rodet orienteringsløb for mit vedkommende. Senere tæller jeg sammen og finder, hvad der svarer til 10 til 15 minutters tidstab på tekniske fejl, så der er stadigvæk lidt at arbejde med. Jeg har dog tidligere lavet nogle meget voldsomme bom i den form for terræn, hvilket ikke skete denne gang. Så man skal også huske at se de positive momenter!

Som altid summer målområdet af stræksammenligninger og småfrustrationer over dagens løb. Der er ingen, der er helt tilfredse, og mange har haft forskellige udfordringer undervejs. Moralen styrkes en smule af, at andre og mere erfarne folk trods alt også har måttet kæmpe undervejs.

Dag 2 – post 1 udfordringen

Undervejs til løbet på 2.-dagen sidder Thomas og jeg og diskuterer, hvordan man kan varme sit hoved op inden starten. Et er at varme op rent fysisk, det er ikke så kompliceret, men hvordan gør man hovedet klar, så de første 2-3 poster ikke bliver så stor en udfordring? Vi fandt ikke nogen endegyldig konklusion, men i de sidste minutter inden starten prøver jeg at indprente mig selv, hvad jeg skal huske, og hvad jeg skal fokusere på i løbet.

Ved det første kig på kortet er det altid enormt spændende, hvordan post 1 er placeret. Er den tæt på, og er den teknisk vanskelig? Eller kan man være så heldig, at man får den "foræret", så man ligesom kommer i gang? Det skulle vise sig, at man absolut ikke fik noget foræret ved 1.-posten. Da jeg ser på kortet og finder post 1, forekommer det mig, at den nærmest står midt i ingenting. Jeg ser ikke nogen tydelige ledelinjer på vej ud mod posten, men får dog øje på noget der kunne minde om en høj tæt på posten. Så jeg bruger kompasset og vil holde udkig efter en forhøjning.

Undervejs mod post 1 fornemmer jeg, at en masse løbere styrter forvildet rundt i området, idet folk løber i alle mulige retninger. Det gør mig ikke mere rolig, for alle andre har åbenbart også problemer. Pludselig ser jeg foran mig en stor sti, hvilket jeg absolut ikke skulle. Jeg kigger på kortet og bliver klar over, at jeg er løbet forbi. Idet jeg kigger op, får jeg øje på en post til højre for mig. Jeg løber derover for at tjekke nummeret – det kunne jo være, man var heldig. Og det viser sig minsandten, at det er min post 2.

Jeg undrer mig over, hvordan jeg kunne ramme så meget forbi, men formentlig er det brombærkrattene undervejs, som har bragt mig ud af kurs. Nå, held i uheld. Sjældent har jeg gjort mig så meget umage med en kompas-kurs – post 1 skal ikke misses i andet forsøg. Samtidig går det også op for mig, at der er en masse grøfter at navigere efter, og jeg rammer da også posten næsten lige på. Den er noget gemt i brombærkrattene. 6.56 min kan jeg senere se, at det har taget mig at finde 1. posten – god start, Jensen!

Efter løbet forklarer Straube, hvordan han brugte grøfterne til at finde post 1, og så kan jeg jo godt se, at det måske ikke var så kompliceret, hvis man ellers holder hovedet koldt (eller måske varmt). Straube bruger kun lidt over 2,30 minutter på at finde posten – sådan!

De næste mange poster har næsten udelukkende grøfter som postdefinition. Fra post 4 til 8 handler det om finorientering og hurtige retningskift, hvilket jeg slipper helskindet igennem med god hjælp af mit kompas. Da jeg ser strækket til post 9, tager jeg en hurtig beslutning – ud til stien og udenom. Mit hoved er smadret, fordi jeg har været så fokuseret på de foregående poster. Det er en omvej, men formentlig det bedste for mig.

Resten af turen hjem byder på lidt af hvert. Kompasset er stadigvæk en rigtig god ven, og jeg fanger de fleste poster ganske okay. Undervejs laver jeg dog et par ting, som ærgrer mig. Fra 11 til 12 lader jeg mig distrahere af andre poster og andre løbere, hvilket bringer mig ud af en ellers okay kurs – det koster ca. halvandet minut. Og post 13 er gemt bagved en stor træstub, hvilket jeg ikke ser i første omgang.



På vej ud fra post 18 bliver jeg overhalet af en fyr, som godt kunne være på min egen alder. Han har fart på, og hvilken løbestil han har. Det ser nærmest ud til, at han ikke rører skovbunden, når han løber! Jeg forsøger at følge ham over til næste post bare for at se, hvor hurtig det kan gå. Gad vide hvor mange poster han har læst frem – i alt fald er han næsten halvvejs ovre ved post 20, inden jeg har bevæget mig væk fra post 19!

Dag 3 – forfølgelsesløb



Tredjedagen er lig med jagtstart. Det har hverken Thomas eller jeg prøvet før, så vi er lidt spændte på, hvordan det kommer til at forløbe. Jeg har bemærket på startlisten, at en tysk fyr skal starte få sekunder efter mig. Så ham spotter jeg i startslusen (meget grøn trøje) og kan ikke lade være med at tænke over, om jeg skal holde øje med ham, når starten er gået, eller jeg bare skal løbe mit eget løb.

Jeg er pr. definition en langsom starter, og det har altid undret mig, hvordan andre kan kigge på kortet i få sekunder og så ellers stikke af sted i Usain Bolt-lignende tempo ud til 1.-posten. Tyskeren tilhører åbenbart den sidste kategori, så jeg bliver sat un-

der pres fra starten. Jeg tvinger mig selv til at kigge ordentlig på kortet, inden jeg løber, men der er ikke noget oplagt vejvalg til post 1 ud over en kompaskurs lige på. Af sted jeg løber uden at have en ordentlig plan!

Undervejs forsøger jeg at få styr på kort og terræn. Jeg kan stadigvæk se den grønne trøje et stykke foran mig, og mit kompas fortæller mig, at retningen er nogenlunde ok. Vi passerer en dyb kløft, og på vej op får jeg på kortet pludselig øje på noget, der kan ligne en høj – den er delvis gemt under postens cirkelstreg. Højen bliver min redningsgenstand, og min hasarderede strategi får ikke negative konsekvenser.

Terrænet er i øvrigt ret hjemmebaneagtigt med masser af slugter og åben skov og med grønne områder ind imellem, så fornemmelsen er god. Alligevel tager jeg et aldeles tåbeligt vejvalg til min post 4. Et grønt område spærrer for at tage posten lige på, så jeg vælger at gå venstre om og tage posten oppe fra. Det var en dårlig ide, da det bliver unødigt kompliceret.

Strækket fra 5 til 6 er forholdsvis langt og lidt kompliceret. De sidste 200 til 300 meter ind til posten kan man følge én grøft ud af flere, så den rigtige skal findes. På den store sti, som man passerer undervejs, tager jeg mig god tid. Jeg ved, at jeg skal have fuldstændig styr på, hvor jeg er på stien, ellers kan det gå rigtig galt. Lidt inde i terrænet er der et vandhul, som jeg ikke kan se på kortet – ikke godt, men det har jo regnet en del i vinter, så jeg fortsætter min plan og holder godt øje med grøfterne. Pludselig ser jeg den grønne trøje foran mig. Jeg havde for længst opgivet min tyske ven, men nu stod han stille og granskede kortet meget intenst. Det gav mig blod på tanden, og jeg speedede op, idet jeg løb forbi ham. Som om vi kæmpede om en podieplads... Kort efter løber jeg lige ind i posten. Fed fornemmelse!

Turen hjem til mål står i kompassets tegn. Masser af stræk i åben skov, som lægger op til "ligepå-vejvalg". Ved post 8 har jeg en rigtig succesoplevelse; posten skal tages lige på og står godt gemt bag ved noget buskads, men jeg rammer den lige i r.... Vores ungdomstræner (Eskild) sagde engang i et indlæg, at O-løb handler meget om selvtillid, og det må man virkelig give ham ret i. Jeg var helt høj efter post 8.

Selvtilliden fik jeg brug for på vej til post 9; det er en af den slags poster, som jeg har bommet voldsomt tidligere, så jeg ved, at jeg skal gøre mig umage. Min strategi er at dele det forholdsvis lange stræk op ved hjælp af nogle pejlingspunkter undervejs – først et stikryds, så et vandhul og det sidste stykke må jeg bruge grøfterne. Taktikken lykkedes. I forhold til en rutineret taber jeg 2 til 4 minutter på dette stræk – inkl. pause ved væskeposten. Det lyder måske af meget, men mine orienteringsevner taget i betragtning kunne det have været meget mere, hvis jeg havde buset for meget på uden at kigge mig for.

Ved mål står Thomas klar til at tage et billede af en noget brugt farmand. Jeg når at tænke, at jeg ikke skal se alt for lidende ud. Vi kan kort efter konstatere, at klubbens ungdomsløbere endnu en gang har løbet adskillige topplaceringer hjem – rigtig flot! Thomas er godt tilfreds. Han har løbet sig op på en 9. plads i sin klasse, hvor han efter førstedagen var nummer 14 ud af 17, så det gik bedre og bedre set over de tre dage.

På vej hjem var vi enige om, at det havde været tre gode dage. Der er hyggelig stemning ved klubbeltene, og rent O-løbsmæssigt havde vi begge haft vores udfordringer undervejs – også udfordringer som vi gerne ville have håndteret anderledes, men sådan vil det nok altid være. Vi er i gang med vores 3. sæson, hvor vi tager sporten forholdsvis seriøst og gør en indsats for at blive bedre.

Først og fremmest vil vi gerne være mere stabile (det er vist mest mig, der har brug for det), og så vil vi gerne løfte vores gennemsnitsniveau stille og roligt. Desuden skal det selvfølgelig være sjovt, hvilket det i høj grad også er. Det er fascinerende at skulle absorbere en masse informationer fra kort og terræn, samtidig med at man skal træffe en masse beslutninger og så oven i købet presse sig selv fysisk samtidig.





Og ikke at forglemme er det jo rigtig dejligt at have en masse oplevelser og en sport, som man kan dele med hinanden. Der er efterhånden gået rigtig mange timer med at udveksle vejvalg og sammenligne stræktider ved diverse stævner og træningsløb. Desværre er tiden, hvor jeg slår ham, vist ved at være ovre...



Påskeløb 2016 i Sverige – Five'O

Af Laura, Mikkel, Nicolaj og Rikke

Påskeferien giver mulighed for at deltage i nogle orienteringsløb lidt længere væk end køreafstand fra Horsens.

I år havde familien i Nim og Mikkelsen i Lund valgt at prøve udfordringer i de svenske terræner mellem Göteborg og Väneren.

Seks lokale orienteringsklubber i Västergötland-området omkring Uddevalla og Vänersborg var gået sammen om at arrangere en ungdomscup over fem dage – Five'O.

Konkurrencerne var fordelt over 5 discipliner; Skærtorsdag – natløb (med samlet start) – Langfredag – sprint, lørdag – langdistance, påskedag – mellemdistance, 2. påskedag – mellemdistance med jagtstart.

For deltagerne uden for klasserne H/D 12-16 var det samme discipliner, dog uden samlet start torsdag og jagtstart mandag.

Torsdagen startede som nævnt med natløb og dermed en sen start, hvilket kunne have givet mulighed for at sove længe på feriens første dag. Vi havde i stedet valgt en tidlig færgе med afgang fra Frederikshavn kl. 7, således at der var mulighed for check-in på overnatningsstedet inden løbet.

På turen fra Göteborg til Skara, hvor første etape skulle afvikles, stoppede vi ved et terræn vi kendte fra et åbent løb i 2015, for at løbe en kort bane og vænne os til de svenske terræner og kortsignaturer.

Efter en fin tur i solskin kørte vi videre. Og vel fremme i Skara bød Irene os velkommen med fødselsdagskage på det lokale konditori. Efter festlig eftermiddagsafslapning kørte vi til hotellet, der lå kun 200 m fra stævnecenteret. Det betød, at vi alle kunne nå at slappe af og indhente noget af den manglende søvn.

Häxjakten, Five'O, #1

Stævnecenteret var en idrætshal, hvor alt efter løbet var samlet. Vi skulle med bus ud til starten (15 min.) og tilbage igen. Det fungerede nogenlunde, dog med lidt kø på vej hjem, hvor busantallet ikke kunne følge med mængden af løbere.

I idrætshallen var der direkte resultatformidling fra skoven, herunder fra en radiopost, hvor placeringerne for ungdomsløberne blev speaket.

Irene missede desværre den sidste bus, da hun var optaget af speakningen af vores ungdomsløbere, som det gik rigtig godt for. Hun kom dog til start med hjælp fra en af arrangørerne.

Det var en fin skov, og både Mikkel og Laura oplevede det spændende ved samlet start om natten. De havde begge et godt løb med sejr til Mikkel og 8. plads til Laura 46 sekunder efter.

Jacob havde ikke den bedste start på konkurrencen, da han kom væk fra feltet i et bom.





Familien Poulsen fra Silkeborg OK havde også valgt at tilbringe Påsken i Sverige, og de havde Birka med som lånebarn. Det var hyggeligt, at der var flere danskere at heppe på.

Tilbage i hallen var der bad og præmieoverrækkelse. I flere ungdomsklasser var der mange præmier – op til 10-15 styk. Tilbage på hotellet blev der hurtigt slukket for lyset.

Fredag morgen på vej mod næste etape havde vi tid til at besøge Hornborgasjön – en stor sø, hvor traner mellemlander på deres vej mod det nordlige. Der kommer op mod 20.000 traner. Da vi var der, var der 5.200 traner, så et stykke vej endnu, men vi var der også først på sæsonen.

Kortfredan, Five'O, #2

Næste afdeling var i Vara, og som nævnt en sprint. Ved ankomst til løbsområdet virkede det lidt tamt, men de havde formået at udnytte området godt og havde lavet nogle spændende baner mellem parkerne, skoler og boligområder.

Her viste de unge igen, at de er dygtige, og det blev til flere præmier.

Vi mødte endnu en dansk familie, Ertman fra Allerød OK, som også ville prøve kræfter med det svenske. De havde først været på klubtur, og var så taget videre hertil. Nu var vi 4 danske familier og begyndte at syne af lidt.

Hver dag var der børnebane med opløb sammen med de voksne. Det var rigtig fint lavet. Jonas løb den denne dag, og blev iført brystnr. (et forklæde som han kaldte det, da det var i stof), hvilket betød, at han også blev speaket.

Efter løbet kørte vi til Trollhättan og det hotel, hvor vi skulle bo de næste par dage. Desværre uden familierum, så vi delte os i drenge- og pigeværelse. Et fint hotel i centrum med morgen og aftensmad.



Öjetrampen, Five'O, #3

Det var konkurrencens 2. langdistance. Inden afgang var vi en tur forbi sluserne i Trollhättan. Vi fandt et spil, hvor vi sad på en vippe med 4 arme. I midten var der en kugle, som vi skulle få i hul ved at bruge vores kroppe på vippen. Det var supersjovt, men vores uligevægt gjorde det ret svært.

På grund af meget våd jord var parkeringen blevet flyttet til den nærmeste by, hvilket betød, at der var 3,3 km at gå til stævnepladsen. Det var godt nok langt, og især for Jonas' små ben. Stævnepladsen bar desværre også præg af den våde undergrund, så den lignede en festivalplads, når de er værst.

Terrænet var råt, og der skulle kæmpes hele vejen både med orienteringen og fysikken. Banerne bød på udfordrende langstræk på op til 1200 m? – også i H/D14 klasserne. Blot 8 poster på 3,8 km for H14.

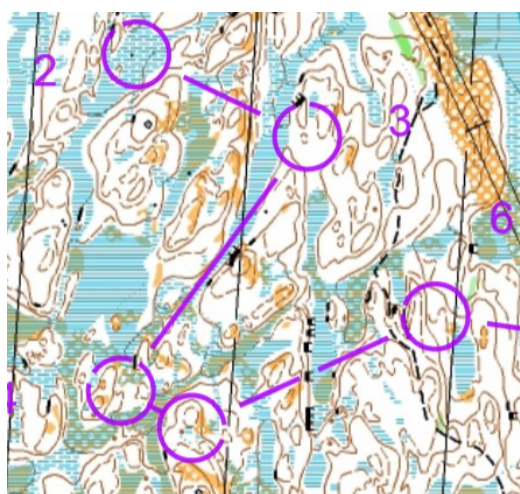
Endnu en dansk familie deltog (Trane Ødum fra OK Øst/Copenhagen O), så Mikkel fik nu også konkurrence fra dansk side. De danske resultater var blandede, flere præmier – men endnu vigtigere var god læring modtaget.

Efter mange timer i skoven og på stævnepladsen var den lange gåtur tilbage til bilen ikke spor sjov. Der blev ikke sagt meget i bilen på vej tilbage til hotellet, alle var mærket af træthed. Turen gik derfor forbi en ICA inden hotellet, så sukkerdepoterne kunne blive fyldt op.

Familien Mikkelsen kom og spiste aftensmad på hotellet, hvor vi boede. Det var hyggeligt, og så kunne dagens baner blive analyseret.



Bohuslunken, Five'O, #4



Nu var det tid til den første mellemdistance. Terrænet lå nær Uddevalla, og kortet bestod af mange moser. Det var et rigtig spændende terræn, men moserne var også rigtig kolde, når man først var gået gennem den smule is og sne, der stadig lå i de skyggefulde områder.

Terrænet ligger ikke langt fra Strømstad og har lighed med udfordringerne til det kommende VM i august. Derfor var der flere løbere fra verdenseliten på startlisterne.

Det var første dag, hvor vejret ikke var strålende – en smule regn og faktisk rigtig bidende koldt. Da skoven ikke havde mange stier, blev der trænet andre ledelinjer. Særligt Ellas begynderbane var meget udfordrende, så rigtig flot at hun fandt

hele vejen rundt.

Ellers var taktikken at holde god kortkontakt, da man ellers kunne bruge lang tid på at læse sig ind igen på de små og ensartede detaljer.

Rikke måtte stå over, da skaden i hendes fod ikke havde haft godt af langdistancen dagen før.

Hjemme på hotellet blev der drukket varm kakao og hygget under dynen. Det var dejligt ikke at skulle tænke på at få lavet aftensmad, men kunne bruge tiden på afslapning.

Vikingaträffen, Five'O, #5

Den sidste etape var tæt på vores hotel i Trollhättan, så der var fin tid til at få pakket bilen efter endnu en dejlig morgenmad. Det er nu ren luksus ikke selv at skulle sørge for noget. For H/D 13-14 og H/D 15-16 var der jagtstart baseret på de 4 forrige etaper. Det var ikke en jagtstart, som vi kender den fra Påskeløbene i Danmark. De havde et smart pointsystem, der blev omregnet til sekunder. Vinderen fik altid 50 point pr. løb, og så faldt pointene pr. placering. Et point i forskel svarede til 2 sekunder i forspring.

Havde man fået 0 point i alle 4 løb, var man således maksimalt 200 point efter, og dermed 400 sekunder svarende til 6 min. og 40 sek. Det betød, at alle i klassen ville være startet inden for 7 min, så alle oplevede stemningen af jagtstart.

Både Mikkel, Laura og Jacob havde fine startplaceringer, og nervøsiteten var til at føle. De 4 klasser blev startet med en halv times mellemrum, så folk på stævnepladsen rigtig kunne følge med i konkurrencen. De havde også kortbytte på stævnepladsen, hvilket var meget publikumsvenligt.

De havde gjort meget ud af det for de unge, og det var en rigtig god oplevelse. Med god speakning, der flere gange fremhævede den internationale islæt med både Norge, Finland, Frankrig og Danmark i blandt de bedste placeringer i den løbende resultatformidling fra skoven.

Den første post på alle tre baner var en lidt svær post, som blev storbommet af stort set alle klasser og personer. Det var et diffust område, hvor man skulle finde en høj i noget grønt. De voksne havde en anden post, men i samme område, og havde ligeså problemer. Både Nicolaj, Irene og Mads havde brugt tid i samme område på at finde deres post. Det korte startinterval og problemerne ved første post betød at løberne blev samlet, hvilket gav ekstra spænding til konkurrencen.

Desværre mærkede både Mikkel, Laura og Jacob presset ved sådan en jagtstart og lavede flere fejl, og endte med at tabe placeringer, men de var blevet nogle erfaringer rigere.

Efter et dejligt bad på stævnepladsen – svensk specialitet med et bad og omklædningsrum bygget på stævnepladsen til lejligheden, og med varmt vand til alle, så var det tid til at køre mod færgen til en omgang buffet og evaluering af denne Påske.

Vi konkluderede, at det havde været en god tur med mange fine oplevelser. Flotte stævner med ca. 1000 tilmeldte. Five'O var en supersjov konkurrence for de unge. Dog er det hårdt at løbe 5 dage i træk.



Der er områder af orienteringen, der skal trænes. Det er fedt at løbe i Sverige; man bliver udfordret på andre områder end i Danmark – og kan lære en masse. Der skal arbejdes med at finde et godt spændingsniveau inden en konkurrence.

Vi havde en hyggelig lille danskerlejr, og vi gør det gerne igen. Vi savnede dog lidt vennerne hjemme fra DK, men måske de vil med næste gang.



Foto: Bjørn-Willy Arntzen

Thylege 2016

Af Tove og Peer Straarup

Der var engang.....

Sådan begynder alle eventyr, og Thylegene er et godt gammelt eventyr, hvor vi i "gamle" dage kunne købe mærker med årets Thylegedata på. Jakob Ravn designede mærket med fyrtårnet. En overgang var der en løber på i stedet for fyrtårnet.

Mærkerne blev promoveret alle steder – på vores telte og campingvogne, på tøj, på køletasker og ikke mindst på bilerne.

Dengang var det et problem at skifte sin bil, fordi mærkerne dermed forsvandt. Åh!!

Der var simpelthen prestige i at have mange årgange Thymærker på bil og telt.

Vi trykker heller ikke mærker i år, men mærket, som ses her på siden og flere andre steder, er fixet med udgangspunkt i mærket fra 1996, hvor Thylegene blev holdt på en mark i Hvidbjerg, tæt ved Bomvejen.

I forhold til første udgave af indbydelsen er Thymesterbanen kortet af med 1 kilometer, da vi vurderer, at vi gerne vil have mulighed for at overrække præmien til årets Thymester lørdag aften.

Der bliver tjekket postplaceringer, og der bliver sat manillamærker ud i Pinsen. Vi håber på, at vores lille pc med den lange batteritid er kommet hjem fra doktoren, så vi kan bruge MeOs tidtagningssystem til udregning af tider og point.

Foreløbig er der tilmeldt lige omkring 20 personer, og der er plads til mange, mange flere.

Vi prøver at gentage sidste års succes med en o-bane for de yngste – en bane, der kan løbes hele døgnet.







Ellers er der kun tilbage at sige at sidste tilmelding er 31. maj, hvorefter vi kan få lavet startlister, instruktion, overnatningsplaner, arbejdsplaner og alle mulige andre planer, så det hele kommer til at gå op i en højere enhed til alles tilfredshed.

Meld dig til og vær med til at dette års Thylege bliver en fantastisk oplevelse. Uden din tilmelding går det ikke!!



Indbydelse Thylegene 2016



Tidspunkt	Fredag 17. juni kl. 16:00 til Søndag 19. juni kl. 18:00
Indkvartering:	Drengborg, Blåbærvej 69, 9982 Aalbæk 70 sovepladser Fordelt på: <ul style="list-style-type: none"> 2 personers – 2 stk. 3 personers – 1 stk. 4 personers – 2 stk. 6 personers – 1 stk. 12 personers – 3 stk. 13 personers – 1 stk. Det er muligt at bo udendørs i medbragt telt eller campingvogn.
Skov:	Uggerby Plantage
Kort:	O-kort 1991 – 1:10:000 (Thymesterbane) O-kort 2014 – 1:10:000
Baner:	Thymesterbane : 8,3 km svær Bane 2: 5,9 km svær Bane 3: 4,7 km svær Bane 4: 4,7 km mellemsvær Bane 5: 3,0 km let Bane 6: 2,6 km begynder Pointløb: Søndag
Tilmelding:	Ophængt liste i klubhuset, eller E-mail: ptstraarup@post.tele.dk Tilmeldingsfrist: 31. maj 2016
Startafgifter, der dækker: 2 løb, overnatning, aftensmad lørdag ekskl. drikkevarer, diverse fællesomkostninger (præmier, toilettejpapir m.v.) og slutrengøring	0-6 år: 0 kr. pr. person 7-20 år: 175 kr. pr. person 21 år og opefter: 350 kr. pr. person

Stævneleder: Peer Straarup
Stævnekontrol: Tove Straarup
Banelægger: Tove Straarup
Banekontrol: Peer Straarup

Nyt fra Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Tirsdagstræning

I Horsens OK træner vi hver tirsdag hele året rundt – undtaget er skolernes ferier. Når det er blevet sommertid, løber vi orienteringstræning. Vi træner i forskellige skove for at variere orienteringsoplevelsen, dog træner vi fast ved klubhuset den første tirsdag i hver måned, sådan at ungdomsløberne og deres familier kan deltage i fællesspisningen (supertirsdag).

Vi starter kl. 18 i skoven, omklædt og klar til træning. Afsæt ca. 1 time og 15 minutter til træningen, der til kommer spisning af frugt bagefter. Posterne samles ind fra kl. 19.30.

Vi tror på, at børn og unge får mest ud af træningen, og synes at det er sjovest, hvis den er inddelt sådan, at niveauet på træningen og orienteringsbanen passer til børnenes niveau. Derfor har vi delt børnene op i de følgende 4 grupper:

Skovtrolde: 3-6 år. Kan ikke løbe alene (afholdes ca. hver anden gang).




Skovfræserne: 7-9 år. Kan ikke løbe en let bane alene.

Stifinderne: 10-12 år. Kan løbe en let bane alene.

Konkurrenceløberne: 11-15 år. Kan løbe en mellemsvær bane alene

Desuden har vi et hold for ældre ungdomsløbere og voksne: **Det vil sige for alle nye over 15 år.**

Træningen består af nogle elementer, der blandes forskelligt fra gang til gang. Der er dermed både gruppeaktiviteter, så løberne laver noget sammen og aktiviteter, hvor man løber alene i skoven (afhængig af niveau):

-  Fysisk og motorisk træning, gerne i terræn, varighed 15-30 minutter
-  Orienteringsteknisk træning, dvs. en øvelse der træner et orienteringsmoment, varighed 15-30 minutter
-  Orienteringsbane, gerne lagt så dagens moment anvendes, varighed 15-30 minutter.

Der tilbydes som regel følgende baner, der dog også varierer med dagen

Begynder: 1-1,5 km

Let: 2-3 km

Mellemsvær: 3,5-4,5 km

Svær momentbane: 4-5 km

Efter træningen er der frugt!

Få information om træningerne og andre af klubbens tilbud via ugemail ved at skrive til

[Mads Mikkelsen@yahoo.dk](mailto:Mads.Mikkelsen@yahoo.dk).







Introløb

Vi ser løbsdeltagelse i weekenden som tæt forbundet med tirsdagstræningen. Det vil sige som en del af udviklingen som orienteringsløber.

Derfor vælger vi til hver sæson nogle introløb, hvor vi håber, at rigtig mange ungdomsløbere og deres forældre vil deltage i et rigtigt orienteringsløb.

I forårssæsonen er løbene:

-  5. maj – Kristi Himmelfartsløbet i Marselisborgskovene syd for Aarhus
-  8. maj – Gudenådysten i Silkeborg Sønderkov ved Silkeborg
-  22. maj – Forårsløbet i Palsgård ved Nørre Snede (Horsens OK arrangerer).
-  5. juni – Vejlestafetten ved Vejle

Introløbene tæller med i regnskabet om at deltage 10 gange for at få en medalje til afslutningen!

Kom og spørg trænerne, værten eller mig om, hvordan I kommer med til løbene. De er i vores nabobyer, så der er ikke så langt at køre! – men alligevel nye skove.

Kom med til løb!

Eliteklasser på Langmarkskolen

I januar søgte Elanor Henriksen, Jacob Klærke Mikkelsen og Laura Holm Nielsen ind på 7. klasse på eliteidrætsklasserne på Langmarkskolen. Alle tre løbere blev optaget. Ungdomsudvalget vil gerne ønske tillykke med optagelsen!

Mikkel Holm går allerede på Langmarkskolen, og vil fra august gå i 9. klasse. Desuden har Alberte Loft Thyssen søgt optagelse, men endnu ikke fået svar.

Det er en stor begivenhed for Horsens OK at få tre løbere optaget i år og måske have i alt 5 løbere i gang i eliteidrætsklasserne. Tilbuddet består ud over den almindelige skolegang af morgentræning to gange om ugen. Rent praktisk fungerer det ved, at valgfag erstattes med idræt.

At vi har 4 eller 5 elever på eliteidrætsklassen betyder, at vi får mulighed for at etablere idrætsspecifik morgentræning, hvor vi vil blande elementerne orienteringstræning, løbetræning og forebyggende styrketræning med det formål at udvikle løberne til at blive endnu bedre orienteringsløbere.

Årets første medaljer

Årets første Danmarksmesterskab blev afholdt den 2. april i Hou Skov ved Mariager. Det gjaldt mesterskabet i natorienteringsløb. Horsens OK stillede med 6 ungdomsløbere til start.



2 vandt guld! – Tillykke til Theresa og Jacob!

Theresa Skouboe vandt i klassen D-12 og Jacob Klærke Mikkelsen vandt i klassen H-14.

Theresa har igennem det meste af sidste år og foråret ligget lige bagved en skarp konkurrent fra FIF Hillerød, men på en udfordrende natorienteringsbane lykkedes det Theresa at vinde med en ganske stor margin på 2.39 min. foran nr. to.

Jacob er nyoprykket i klassen H-14, hvilket betyder ældre konkurrenter og at banerne går fra let til mellesvært niveau. Det gjaldt også til DM nat, hvor banen var udfordrende! – Det skulle vise sig at blive en tæt dyst, hvor Jacob vandt med kun 3 sekunder foran nr. to!

Forårsløbet den 22. maj 2016 i Palsgård

Horsens OK arrangerer i år et orienteringsløb med det formål at introducere ungdomsløberne til at bidrage som frivillig. Status er, at alle funktionslederposter er besat! Men det betyder også, at der mangler nogle hjælpere til opgaver på dagen, tag godt imod eventuelle forespørgsler!

Alle andre (børn og voksne) kan løbe!

Tilmelding er via o-service.dk – trænerne eller jeg hjælper gerne med at finde den bane, der passer til dig, samt med selve tilmeldingen.

Det bliver en fin søndag i forårsskoven i Palsgård – kom med!

Spørgsmål eller kommentarer er velkomne til madsmikkelsen@yahoo.dk

GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSENS

Åbent-hus-arrangement 2016

Af Per Mønster, breddeudvalget

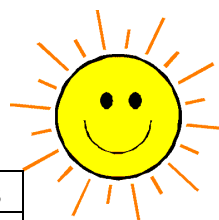
Det er breddeudvalgets opfattelse at der fortsat kommer nye til, som gerne vil vide mere om, hvad orienteringsløb er for noget. Det er en god måde at møde nye mulige medlemmer på. Vores lørdagsløb i starten af året giver god mulighed for os til, at vi kan tage os en snak med dem, og de kan prøve det af.

Også i år har der været flere, som har været mødt frem. De er glade for, at de bliver taget godt imod, og at de får en grundig forklaring omkring, hvordan det hele foregår. Når de igen er i mål, får vi os en lille eftersnak.

Vi fortæller dem, at de er velkommen til at komme igen, og de får en brochure med, hvor de selv kan læse mere.

Alt i alt er det vores indtryk, at det at vi er der om lørdagen som instruktører, er til glæde for de nye mulige medlemmer og for os alle.

Velkommen til



1249	Björg Gandrup	Mogensen	8700	Horsens
1250	Oliver	Friis	8000	Aarhus C
1251	Elias	Fuglgaard	8700	Horsens
1252	Bastian Aupetit	Bjerre	8700	Horsens
1253	Oliver Lykke	Koch	8700	Horsens

Farvel til



381	Kaj	Klingberg	7300	Jelling
382	Sonja	Klingberg	7300	Jelling
1212	Lærke Gade	Nielsen	8700	Horsens
1204	Marius Lau	Bech	8700	Horsens
1206	Asger Phillip	Andersen	8700	Horsens
1112	Hannah Ashby	Thorstein	8700	Horsens
1213	Kamille H.	Olesen	8723	Løsning
1205	Emilie Ammitzbøll	Bro	8723	Løsning
1132	Gitte	Gravesen	8700	Horsens
1133	Torben	Gravesen	8700	Horsens
1134	Casper	Gravesen	8700	Horsens
1135	Cecilie	Gravesen	8700	Horsens
850	Jonas M.	Christensen	8700	Horsens
851	Trine M.	Christensen	8700	Horsens
1236	Lucca Lyngbak	Nymand	8783	Hornsyld

Læringstur i Rold skov 9.-10. april 2016

Af Trine Ravn

Britta og Hans Jørgen havde arrangeret en tur med fokus på kompaskurser, skridttælling, opfang og kurveorientering. Vi var 14 voksne og 11 børn, der blev udfordret i fokus, koncentration og disciplin.



Det er ikke helt nemt at holde styr på en stor flok unger og deres forældre. Men det lykkedes flot på læringsturen til Rold.

Formiddagstræning

Lørdagen tilbragte vi i Mosskoven ved Skørping. Formiddagen var med udgangspunkt ved Mosskovpavillonen. Her gennemførte vi først en kurvevandring på 1,5 km, hvor vi fulgte en snitzlet rute og læste de poster ind på kortet, som vi mødte undervejs.

Derefter var der O-teknisk træning med fokus på kompas og kurver, og vi kunne vælge mellem 3 sværhedsgrader/længder. Den svære bane havde indlagt korridorløb.



Vi spiste den medbragte frokost ved bilerne, mens de unge indtog legepladsen og plænen ved Mosskovpavillonen.

Eftermiddagstræning

Efter frokosten mødtes vi ved Skørping Idrætscenter og fulgtes ind i skoven til "Brændehytten". Til eftermiddagens træning var der også baner tilpasset forskellige behov, så man kunne vælge en let bane med fokus på kurvedetaljer, en mellemsvær bane med indlagt linjeløb, eller en svær bane med indlagt linjeløb, perlekædeløb og frimærkeløb.

Da jeg så indbydelsen til turen, tænkte jeg, at her var en unik chance for at få hele tre løb i Rold skov, som er en fantastisk flot skov. Derudover kan jeg godt lide at få lov til at nørde med det, jeg elsker ved den her sport – orienteringen. På sådan en læringstur kan jeg fordybe mig i detaljer, som jeg let skubber i baggrunden, når konkurrencen først er skudt i gang. Og så er det jo aldrig for sent at øve sig og blive dygtigere til at orientere.





Det var tydeligt at mærke, at der var lagt vægt på, at alle kunne få deres løb evalueret og få svar på spørgsmål vedrørende praktisk orientering.



Tusind tak til Britta og Hans Jørgen for en seriøs og meget velplanlagt træningstur, hvor både voksne og børn hyggede sig.

Flotte resultater dagen derpå.



Søndag deltog vi i Rold OK's åbne løb i Rold Nørreskov og Teglgården, hvor vi fik øvet os på alt det, vi havde lært om lørdagen. Resultatet var 5 førstepladser til ungdomsløberne og en enkelt til Irene Mikkelsen.

Horsens Gruppen

“Har du brug for nye hårdehvidevarer har vi altid en løsning. Vi har altid reservedele på lager, og vores servicebil kører gerne ud og reparerer. ”

- Erling Bæk

Carl Bæk & Søn A/S
carlbaek.dk
Tlf. 75 62 18 88

En helt almindelig tirsdag

Af Susanne Baun

I 2012 flyttede min arbejdsplads fra Randers til Aarhus. Det gav os mulighed for at køre sammen på arbejde og fortsætte efter arbejde til klubaften i Horsens tirsdag aften.

Siden har vi derfor prioriteret klubaften tirsdag aften, så vidt det overhovedet er muligt. Allerede mandag aften bliver tasken pakket med løbetøj og løbesko til tirsdagens løbetræning i klubben.

For os er en helt almindelig tirsdag en særlig tirsdag, fordi vi her mødes med gode klubvenner og kan løbe en dejlig tur i skoven. Efter løb er der mulighed for aftensmad for en 20'er, idet der også er klubhusvagt på almindelige tirsdage.

Snakken går livligt under fællesspisningen. Har vi lige været til åbent løb, bliver der studeret kort og diskuteret vejvalg. Skal vi snart afsted til et løb, så bliver der aftalt overnatning, madplaner og kørsel.

Det er en dejlig aften, hvor vi mærker fællesskabet i vores klub og om vores sport, som giver en god fornemmelse af sammenhold. Derfor er tirsdagen i vores kalender en særlig dag.

En helt almindelig tirsdag er for alle klubbens medlemmer, og der er plads til mange flere en helt almindelig tirsdag.



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

VETERANERNE

Af Einar Thomsen

Jysk i Uldum

Torsdag den 28. januar havde Henning Vide formidlet besøg hos Jysk i Uldum. Efter kaffen kørte vi til Jysk i Uldum, hvor vi blev budt velkommen. Vi blev vist rundt på virksomheden, og fik en orientering om arbejdet på det store lager.

Alt er stort derude i Uldum, hvor 300 medarbejdere sammen med trucks, heraf nogle selvkørende, store kraner og flere kilometer transportbånd, giver et godt indtryk af en lidt usædvanlig arbejdsplads.

Centrallageret er på 64.000 m² og 1,43 mio. m³, og består blandt andet af tre markante højlagre på hver 40 meters højde. 75.000 sprinklerhoveder sikrer imod brand. Lageret skal betjene over 200 Jysk-butikker i Danmark, Norge, Holland og Storbritannien, samt cirka 100 franchise-butikker rundt om i hele verden.

Det var et meget spændende besøg.

Vi var 32 deltagere.



Vær kirke



Gudmund Rask byder os velkommen til Vær kirke

Torsdag den 3. marts havde Jørgen Jensen arrangeret besøg i Vær kirke. Efter kaffen kørte vi til Vær kirke, hvor sognepræst Gudmund Rask bød os velkommen og fortalte om kirken og kirkenes historie. Han fortalte på sin humoristiske måde, om sine oplevelser i kirken bl.a. når han fra prædikestolen kunne se enkelte falde i søvn. Der blev også sunget et par salmer.

Vær kirke er en herregårdskirke, hvis skiftende ejere i århundredernes løb har sat deres præg på

kirkebygningen både indvendigt og udvendigt indtil 1971, hvor kirken gik over til selveje under Aarhus Stift.

På vestvæggen i våbenhuset ser man t.v. en imponerende gravsten, velbevaret, smuk, sort og af skifer- marmor. Den er rejst over Folmer Rosenkrantz til Stensballegård og hans hustru, Margrete Gyldenstjerne, samt to sønner, der begge hed Knud Rosenkrantz.

Vi var 24 deltagere.

og Gudmund takker for besøget...



Resultatgivende "tryksager"



Vores kompetencer ligger inden for produktion af:

- > tryksager
- > webløsninger
- > kommunikation
- > logistik mm.

Vi gør din opgave til en tryk sag!

grafisk forum 

- resultatgivende "tryksager" både online og offline