

-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

45. årgang . nr. 234 . juni 2016



Thylegene

2016

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 630 5113

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

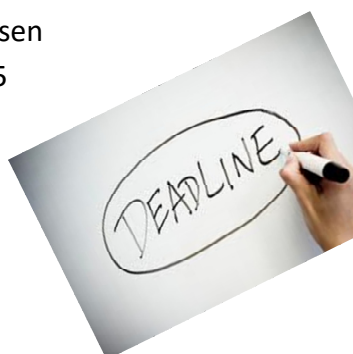
Løbstilmelder – åbne løb

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 september og deadline er 15. september 2016



Forside

Collage fra Thylegene 2016
i Uggerby og Aalbæk

MESTRE!!!!!!!

Af Britta Ank Pedersen

Fire jysk-fynske mestre og syv Sprint Cup vindere



Ved jysk-fynsk mesterskab i sprint i Assens søndag 29. maj fik Horsens Orienteringsklub fire mestre:

D10: Johanne Skouboe

D55: Britta Ank Pedersen

H14: Jacob Klærke Mikkelsen

H40: Nicolaj Nielsen



I ungdomsklasserne blev der også uddelt sølv- og bronzemedaljer, og her var der sølv i D10 til Ella Klærke Mikkelsen, i D12 til Theresa Skouboe, i D14 til Anne Sofie Thyssen Harfot og i D16 til Alberte Loft Thyssen samt bronze i D14 til Rebecca Loft Thyssen.

Fynsk Sprint Cup

JFM sprint var en af fire afdelinger i Fynsk Sprint Cup, der blev gennemført med to løb i Glamsbjerg lørdag 28. maj og to i Assens søndag 29. maj.

Der var mange samlede vindere fra Horsens OK i Fynsk Sprint Cup 2016:

D10: Johanne Skouboe

D12: Theresa Skouboe

D14: Rebecca Loft Thyssen

D40: Irene Klærke Mikkelsen

D55: Britta Ank Pedersen

D75: Aase Thyssen

H45: Carsten Thyssen



Nyt fra træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen

JFM- og DM-stafet



Jysk-fynsk mesterskab i stafet løbes lørdag 20. august i Torsted sydvest for Holstebro.

Træningsudvalget sætter seniorholdene til JFM stafet tirsdag 9. august, så skriv din tilmelding i O-Service inden da, hvis du er interesseret i at komme på hold.

Sidste år havde Horsens ok jo stor succes ved JFM stafet, så det kunne være sjovt, hvis vi kunne gentage det.

DM-stafet løbes lørdag 10. september i Gribskov. Seniorholdene hertil sættes senest tirsdag 23. august, så også her opfordres du til at lægge din tilmelding i O-Service snarest.

Ungdomsudvalget sætter ungdomsholdene.

Divisionsturneringen

Næste divisionsmatch i Nordkredsens 1. division er søndag 28. august i Aunsbjerg, hvor modstanderne igen er OK Pan Aarhus, Silkeborg OK og Herning OK. Der bliver ikke fælles bustransport til dette løb.

Det bliver der derimod til årets op-/nedrykningsmatch søndag 25. september, hvor det er meget vigtigt, at vi stiller et stort og stærkt hold, så vi kan sikre os en fortsat plads i Nordkredsens 1. division – også i 2017. Alle medlemmer opfordres derfor til at reservere dagen og komme med til løbet.

Det afvikles i Rold Mosskov, hvor en del medlemmer var på træningstur i april.

Der er åbent for tilmelding i O-Service, så du kan sagtens tilmelde dig allerede nu. Klubben betaler startafgiften for alle medlemmer samt bustransport fra klubhuset. Skriv 'bus' ved din tilmelding i O-Service, hvis du vil have en plads i bussen.



Vejlestafetten

Af Tommy Jakobsen

5. juni – søndag, Grundlovsdag, fars dag, og her i 2016 sandelig også stafetdag. OK Snab havde inviteret til den traditionsrige Vejlestafet, og fra Horsens ok mødte vi med 7 hold fordelt på 5 hold i Classic-klassen og 2 ungdomshold. Løbet foregik i Sønderskoven ved Mølholm å, og der var stævneplads ved Søndermarksskolen. En rigtig flot solskinsdag var det, og temperaturen sneg sig op på den pæne side af



25 grader i løbet af formiddagen. Selvom meget af løbet foregik i skygge i Sønderskoven, var det alligevel et varmt løb, og væskeposten der var indlagt på alle baner, var rigtig godt besøgt.



Forud for løbets start havde stævnespeakeren udråbt Horsens OK 1 som favorit i Classic, og det virkede også som et rigtig stærkt hold med Niklas Ingwersen, Jacob Klærke Mikkelsen, Mads Mikkelsen og Mátyás Péntek.

Niklas lagde hårdt ud, men måtte dog på 1.-turen se sig slået af Maja Alm, der stillede op for OK H.T.F. 4. De øvrige deltagere på dette Haderslev-hold var ikke i nærheden af Majas niveau, så de sluttede et



Også i ungdomskonkurrencen markerede Horsens ok sig flot. Holdet med Jonas Ellegård Kokholm, Ella Klærke Mikkelsen, Johanne Skouboe og Laura Holm Nielsen blev nr. 3, mens holdet med Mathias Klinge Cornelius, Clara Yu Redder Baunsgaard, Jonas Wulff Pedersen og Elanor Henriksen blev nr. 5.

Der var således ganske massivt med Horsens-farver på podiet ved præmieoverrækkelsen, og det var en svært tilfreds Horsens ok formand, man så klappe ivrigt af de mange flotte resultater.

På snakken blandt de mere rutinerede holdkammerater forstod jeg, at Vejlestaffetten tidligere har været et langt større tilløbsstykke end denne 2016-udgave. Om det sparsomme fremmøde skyldes det tidligere omtalte sammenfald med Grundlovsdag og fars dag, skal jeg ikke kunne sige, men det var mit klare indtryk, at alle løbere der var mødt frem, havde en fantastisk dag i Sønderskoven ved Vejle.

Nu jeg har ordet, vil jeg være så ubeskyet at pege på min egen betydning for, at Horsens ok tog de 3 første pladser i Classic konkurrencen. Et par dage inden tilmeldingsfristens udløb spurgte Per Mønster mig, om jeg ville løbe på holdet med ham og sønnerne. Jeg udbad mig betænkningstid, men inden jeg fik besluttet mig, havde Per fået tilsagn fra Irene Mikkelsen i stedet. Heldigt for Mønster-holdet, at jeg ikke hurtigt takkede ja, for med Irenes fine tid byttet med min noget dårligere, ja så var holdet røget grundigt ned af præmieskamlen.

Tak for en dejlig dag med alle fra klubben og en særlig tak til mine holdkammerater Tove, Elin og Rikke.

Om at være stævneleder

Af Thomas Emil Jensen

2015 lakkede mod enden, da jeg fik tilbuddet om at være stævneleder. Der skulle være et såkaldt ungdomsløb i Palsgård skov den 22. maj, altså omtrent et halvt år ude i fremtiden, med det formål at involvere klubbens ungdomsløbere i stævnearrangering. Et spændende tilbud, som jeg selvfølgelig takkede ja til.

Noget af det første, som skulle ordnes, var naturligvis at finde en stævneplads. Det er jo lidt svært at afholde et stævne uden sådan en. Min far og jeg havde tidligere været til en enkelt lørdagstræning i Palsgård, og vi overvejede oprindeligt at bruge samme stævneplads. Alternativet var at bruge en legeplads i et hjørne af skoven, og efter vores første udflugt syntes vi, at den sidstnævnte mulighed var den bedste af de to. Allerede i marts blev dette dog ændret, for da vi hjalp til ved Natuglen 3, som også foregik i Palsgård skov, fandt vi ud af, at skovmuseet havde det perfekte område, som de var villige til at udlåne.

Med stævnepladsen på plads blev det lettere at få et overblik over opgaverne, der skulle udføres. Der skulle slås telte op på pladsen, der skulle oprettes en kiosk, tiderne skulle håndteres og meget, meget mere, men først og fremmest skulle der laves baner. Uden dem er der jo ikke noget orienteringsløb. Det blev Erik og Ida Thesbjerg, som med hjælp fra deres far skulle lave de syv baner med varierende længde og sværhedsgrad. De fik endda også et helt nyt kort at gøre godt med, som blev udarbejdet af Steen Frandsen i løbet af foråret.

Herefter gik vi på jagt efter funktionsledere til de andre opgaver. Tirsdagstræningerne var perfekte til dette, for her var en stor del af klubbens ungdomsløbere til stede. Datoen for stævnet viste sig dog at være en smule problematisk, da den uheldigvis kolliderede med at andet orienteringsstævne, så ikke alle havde mulighed for at deltage. Efterhånden som ugerne gik, fik vi dog alligevel udfyldt de forskellige poster.

For at gøre opmærksom på stævnet blandt andre klubber lavede vi selvfølgelig en indbydelse. Således kunne folk altså få et hurtigt overblik over, hvad de kunne forvente af vores Forårsløb, som vi nu kaldte det. Vores "reklamekampagne" stoppede dog ikke der, for vi valgte også at lave en folder til uddeling ved andre stævner. Både til divisionsmatchen og ved Kristi Himmelfartsløbet i



Aarhus blev de placeret på folks forruder – det nytter jo ikke, at man laver et stævne, hvis ikke folk kender til det.

Datoen for stævnet nærmede sig, og vi besluttede os derfor for at holde møde den 12. maj. Her mødtes vi med de fleste af funktionslederne til en snak om de forskellige opgaver, og vi fik de sidste detaljer på plads. Instruktionen blev gennemgået og rettet til, og vi aftalte mødetidspunkter til stævneweekenden.

Allerede lørdagen før stævnet begyndte vi at opstille stævnepladsen. Første start var nemlig kl. 10 om søndagen, så det meste skulle helst være ordnet dagen før. Vi startede dagen ved klubhuset, hvor Per Mønster allerede havde været i gang en halv time før det aftalte tidspunkt. De fleste ting lå altså fremme, så vi skulle blot læsse dem på traileren og køre afsted. Der gik adskillige timer med først at rejse teltene og målslusen, og bagefter med at opstille startboksen. Snitzlinger blev hængt op, opslags-tavlen blev samlet, og kiosken blev opført. Alt imens banelæggerne var ude at sætte poster op. Min far og jeg syntes banerne så spændende ud, og vi havde derfor printet et kort til hver af os, så vi kunne prøve dem sidst på eftermiddagen. Desværre begyndte det at regne, og kontorpapiret led i de våde forhold. Det viste sig dog at være det mindste af problemerne, som regnen medførte ...



Da vi mødtes på stævnepladsen søndag morgen var det tydeligt at se, at teltene ikke kunne stå imod regnen. De var endnu skævere end før, og en af teltstængerne var endda brækket over. På den lyse side var regnen stoppet, og der var lagt op til rigtig godt vejr resten af dagen. Skovmuseets personale var igen hjælpsomt, for ikke nok med at udlåne deres græsareal; de sørgede også for, at vi kunne få vand til bl.a. væskeposten.

Klokken nærmede sig 10, da de første løbere dukkede op. Der kom løbere fra mange forskellige klubber, blandt andet fra Aarhus, Silkeborg og Vejle, og endda også tre fra Norge. Min rolle om søndagen var at stå til rådighed, hvis der skulle blive brug for en ekstra hånd, så under ideelle omstændigheder skulle jeg gerne være overflødig. Sådan blev det dog ikke. Grundet det gode vejr var fremmødet af folk, som ikke var tilmeldt på forhånd, temmelig stort. Der gik derfor ikke længe før nogle af banerne blev udsolgt, og det var altså ikke alle, der lige umiddelbart kunne komme afsted. Det kunne dog have gået meget værre, hvis ikke løberne havde været så samarbejdsvillige, som de var. Mange af dem, der kom i mål, gav nemlig deres kort videre til de løbere, som endnu ikke havde fået et. Det endte altså med, at størstedelen af løberne alligevel kom afsted, og dagens største problem blev nogenlunde løst. Løberne var da også godt tilfredse med banerne, og da de kom i mål var der flere af dem, som roste banelæggerne for et godt stykke arbejde. På trods af nogle små problematikker undervejs forløb resten af stævnet ganske gnidningsfrit grundet en solid indsats fra alle vores medhjælpere, så alt i alt var det en succesfuld oplevelse. Selvom det var et omfattende og til tider stressende forløb, så var det alligevel ganske spændende og meget lærerigt.

Thylege 2016

Af Svend Aage Sørensen



I starten af marts kom Tove og Peer med invitationen til dette års Thylege.

Løb i Uggerby plantage, som for mig står for et meget svært terræn, men det er vel det, som gør det ekstra spændende. I de seneste år er det på rigtige o-kort, måske af ældre årgang. I "gamle" dage var det på sort/hvide GI-kort.

Overnatning på "Drengborg" i Aalbæk. Plads til 70 personer, fordelt fra 2 personers rum til 13 personers sovesal. Vi ville selvfølgelig deltage, og reserverede hurtigt et 2 personers rum.



Den 17. juni var der afgang, og vi ankom midt på eftermiddagen i dejlig solskin. Flere var ankommet, og vi drak den obligatoriske velkomsthøl.

Efter indkvartering en tur ned til stranden ca. 200 meter fra lejren. Kl. ca. 18,30 aftensmad, som hvert hold selv medbragte. Denne aften har gennem tiderne været ret festlig. Det var den også i år, men gennemsnitsalderen taget i betragtning stoppede den lidt før den plejede.

Lørdag formiddag lidt shopping i Aalbæk, og en tur til havnen. Her solgte en fisker rødspætter til 5 kr. stykket. Han lovede at være der igen søndag med frisk forsyning. Vi reserverede nogle til afhentning søndag formiddag.



Efterhånden var alle kommet. Desværre kun 20 deltagere. Kl. 12 afgang mod Uggerby.



Anne var tilmeldt bane 6: 2,6 km. Samme bane som Lis og Ulla. Anne klarede det flot, selvom det er længe siden hun har haft kort i hånden

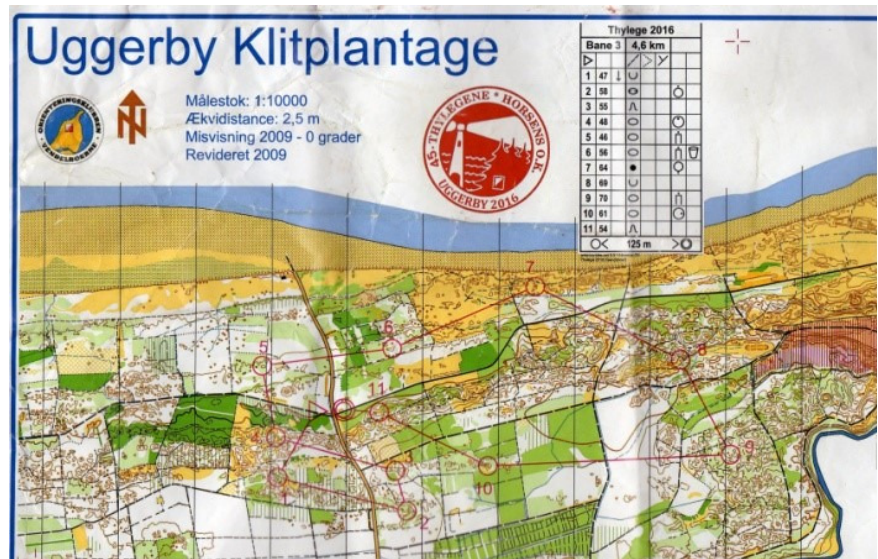
Jeg var tilmeldt bane 3: 4,7 km svær. Kortet viste sig at være 7 år gammelt, og der er sket rigtig meget i den tid.

Post 1 var på tværs af nogle små stier og blanding af lysegrønt og mørkegrønt. Derfor udenom, ind ad en lille sti og så var posten, hvor jeg forventede. De næste poster gik nogenlunde bortset fra en lavning post 6. Den havde jeg sammen med andre problemer med.

Post 7 var ude i et gult område, Det burde være overskueligt, bare holde øje med kurvebilledet. Men nej: Et nyttegnet kort vil nok have været mindst lysegrønt. Susanne og Trille ledte også, men så fandt Susanne posten og ledte Trille og jeg hen til den. Post 8 gik ret fint.

Post 9, en punkthøj: Efter at have kæmpet mig væk fra 8'eren, ud på en stor sti, var det ret let orientering frem til stedet, hvor posten var, men jeg ledte og ledte. (Bandede vist også). Så ud til fast holdepunkt. Det gentog sig et par gange. Sidste gang jeg var ude på stien for at læse kortet, var kortet væk!!! Min vej gennem krat og grene må have revet det ud af mine hænder uden jeg opdagede det. (Her bandede jeg meget). Nu var gode råd dyre. Posten var den længst væk fra mål. Hvordan finde hjem???

Et par ture ind i krattet, men kortet var væk.



Heldigvis havde jeg kompasset, og mod Nord hørte jeg bruset fra kysten. Altså var målet mod vest på en asfalteret vej. Kompasset i hånden, og så mod vest. Efter lidt retnings skift var der en vej stik vest. Endelig kom asfaltvejen, og så mod nord til målet. Det var vist en af de mest spændende oplevelser jeg har haft.



Tilbage i Aalbæk fik alle en let frokost, og så i gang med "køkkenchefen" Johannes' tildelte opgaver til aftenmaden. Det foregik under Birte og Johannes' kyndige ledelse. Ole og Henning var glade for at skrabe nye kartofler. Erna og Poul Erik lavede en herlig spidskålsalat. Anne og jeg pillede jordbærerne. Kirsten og Jørn pyntede de flotteste borde. Menuen var flæskesteg med brun sauce, salat og asier. Stegen var langtidsstegt fra lidt før middag. Smagte forrygende godt. Dessert: Birtes fantastiske hjemmelavede is med jordbær.

Undervejs præmieoverrækkelse. Poul Erik blev Thylegemester. Peer holdt resume af de 44 års løb. Det plejer at være Jakob Ravn. Han var desværre forhindret, og vi savnede ham. Det var jo ham, som startede Thylegene.

Tove og Peer fik overrakt en flot kasse med lækkerier. De har lavet et kæmpe arbejde, og fik bragende klapsalver.

Resten af aftenen forløb med hyggesnak, øl og vin. Stille og roligt forsvandt der nogle ind i seng. Festen blev vist vundet af Johannes, Jette og Jørgen.

Næste morgen lidt morgenmad og klar til afgang kl. 9. Pointløb i Uggerby kl. 10. Kort med alle poster. Hver post gav forskellige point. Dem længst væk gav flest. Peer lovede 50 point til den, som fandt mit kort.



Jeg valgte at gå næsten direkte til min post 9, hvor jeg havde tabt kortet. Undervejs tog jeg nogle lette poster. Ude ved tabsstedet møder jeg Poul Erik, han leder mig til posten, og så prøver jeg at lede efter mit tabte kort. Et par runder, ca. 30 meter fra posten, ligger det. Så er det mod mål. Undervejs atter et par lette poster. Selv med de 50 ekstra point gav det kun en sidsteplads.





Under frokosten blev Jørgen hædret som vinderen af pointløbet.

Også Birte og Johannes blev hyl- det med rødvin og en stor klap- salve for deres dejlige forplej- ning til os alle.

Tove og Peer takkede for deltagelsen og efterlyste næste års arrangør. Des- værre uden held. Vi håber, der findes nogle friske som påtager sig opgaven. Det vil være trist, hvis Thylegene ikke også er der næste år. Og gerne nogle til næste 5 års periode. 50-års jubilæum venter!!



Det er et hyggeligt arrangement for både unge og gamle såvel øvede som nybegynder. Kom og vær med næste år.

Åbne løb 2017

Af Mads Mikkelsen – på bestyrelsens vegne

Horsens OK skal i 2017 arrangere 3 åbne løb.

Vi annoncerer hermed efter stævneledere og banelæggere.

- **1. marts Natuglen.** Vi går efter Gludsted-Børgelund som løbsområde. Der forventes ca. 100 deltagere i et natugleløb.
- **Medio maj Forårsløbet.** Løbet gentages i 2017 bl.a. med det formål at få ungdomsløbere inddraget i at arrangere løb. Vi går efter Grund eller Stagsrode som løbsområde. Vi forventer ca. 225 løbere til løbet.
- **11. juni Sprintstafet.** Efter alt at dømmen får løbet DM-status og bliver dermed det første Danmarksmesterskab i Sprintstafet, hvor Danmark jo p.t. er regerende Verdensmester. Det bliver et intenst og hurtigafviklet stævne med høje kvalitetskrav. Afviklingen søndag eftermiddag betyder, at vi kan afvikle løbet uden at få problemer med trafikken. Løbsområde fastlægges snarest, deltagertal?

Meld jer til madsmikkelsen@yahoo.dk, hvis I har interesse i at være stævneleder eller banelægger for et af de tre løb.

Nyt fra Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Vi mangler en skovtroldetræner efter sommerferien, er det dig?

Skovtroldene er holdet for de 3-6 årige.

Gitte Dyrhund har de sidste par år været en fantastisk skovtroldetræner, **Tak for det!**

Gitte stopper nu, da hendes yngste datter Jasmine er blevet 6 år, er startet i skole og derfor rykker op til skovfræserholdet.

I skoven leger skovtroldene forskellige lege, som gør børnene trygge ved at være i skoven. Vi udfordrer og styrker børnenes motorik ved f.eks. at kravle i træer, hoppe på sten, løbe på skrån timer og kravle igennem krat. Vi snakker om de ting vi ser, så børnene lærer at observere naturen og finde signaturerne fra o-løbskortet i naturen. Men vigtigst af alt: **Vi har det sjovt.** Vi har altid tid til at finde frøer, små edderkopper eller kigge på en myretue. Skovtroldetræningen kører i sommerhalvåret.

Den eller de nye skovtroldetræner(e) kan være forældre, bedste-forældre, ungdomsløbere, eller andre der har lyst til at have det sjovt med børnene. Man kan også gå flere sammen om opgaven!

Kontakt Mads Mikkelsen eller Gitte Dyrhund, hvis du har lyst – eller vil vide mere om, hvad det går ud på.



Travlt forår 25 nye medlemmer!

Horsens OK har i foråret fået 25 nye medlemmer, det er vi meget glade for og rigtig stolte over!

Nye medlemmer er essentielt for klubbens overlevelse på lang sigt, så det er fantastisk, at det lykkes at tiltrække nye orienteringsløbere. Rigtig mange af de nye er ungdomsløbere eller familier. Ungdomsafdelingen håber, at alle i hele klubben vil hjælpe de mange nye godt ind i orienteringssporten. Snak med dem, inviter dem med til løb, bed dem om at tage en tjans, hvis du mangler hjælp!

Til de nye medlemmer: Spørg, hvis der er noget, I vil vide!

Forårsløbet 22. maj i Palsgård

Horsens OK afholdt løb den 22. maj. Et af formålene med løbet var, at ungdomsløberne skulle bidrage til at afholde et orienteringsstævne og derigennem lære om, at orienteringsløb kræver en frivillig indsats. Ungdomsløberne skulle støttes af deres forældre eller andre erfarne personer. Med Thomas Emil Jensen og hans far Frank som stævneledere, Ida og Erik Thesbjerg som banelæggere og deres far Allan som banekontrol, samt mange andre ungdomsløbere i gang lykkedes det til fulde. Det var en fornøjelse at se alle ungdomsløbere i aktivitet. Tak for hjælpen!

Desværre havde vi undervurderet, hvor mange løbere der kom og meldte sig til på dagen, der var ca. 160 forhåndstilmeldte, og ca. 60 løbere der kom og meldte sig til løbet på dagen. Vi løb hurtigt tør for

kort til åbne baner. Heldigvis udviklede der sig en god genbrugsånd. Folk var gode til at give deres brugte kort videre, så andre kunne få gavn af det. Men det har vi lært til næste gang, vi skal lave løb.

Bestyrelsen har således bestemt, at Forårsløbet var så stor en succes, at den skal gentages, så det går vi efter i maj 2017.



Onsdagstræning

Onsdagstræningen er træning for de ungdomsløbere, der gerne vil løbe mere end træningen om tirsdagen. Træningen arrangeres for ungdomsløberne; men er åben for alle.

Efter en forårssæson, hvor der har været god opbakning til onsdagstræningen ca. hver anden onsdag, udbygger vi nu onsdagstræningen til hver onsdag.

Hidtil har vi satset mest på at orienteringsteknik, med bl.a. sprint i Silkeborg og orienteringsintervaller i Skærven. Men efter sommerferien udbygger vi nu med mere fysisk træning. Dvs. løb. Målsætningen er at lave en varieret løbetræning med bl.a. forskellige former for intervaller og fartleg.

En god fysik er en forudsætning for at klare sig godt, som landstræneren siger; det er vigtigt, at man som ungdomsløber også lærer at løbe stærkt.

Det betyder, at programmet for onsdagstræningen i en måned typisk vil bestå af 2 gange med orienteringsløb og 2 gange med almindeligt løb. Dertil kommer forskellige teorioplæg, og den sidste onsdag i hver måned fællesspisning i klubhuset for ungdomsløberne.

Eliteidrætsklasserne

Efter at have ventet længe fik Alberte Loft Thyssen i starten af juni endelig tilbudt en plads på eliteidrætsklassen i 9. klasse. Dermed kommer hun til at gå i klasse med Mikkel Holm Nielsen. Med Elanor, Jacob og Laura i 7. klasse bliver der dermed 5 orienteringsløbere i eliteidrætsklasserne efter sommerferien.

I eliteidrætsklassen har eleverne idrætsspecifik morgentræning mandag og onsdag morgen. Morgentræningen træder i stedet for valgfag i de andre skoler, dvs. at resten af skoledagen indeholder de samme antal fagtimer som i de andre skoler i Horsens.



Morgentræningen for orienteringsløberne vil efter sommerferien bestå af løbe-/orienteringstræning om mandagen og basisstyrketræning om onsdagen. Eskil Schøning vil være træner for morgentræningen og

dermed binde træningen sammen med træning i klub- og Talent Centerregi. Da Eskil jo også studerer vil han ikke kunne komme alle mandage. Her er vi i dialog med en afløser, men skal lige have aftalen på plads, inden vi siger, hvem det er. Henrik Søndergård står for basistræningen, der foregår på Fit og Sund.

Sammensætningen af træningen kan variere hen over skoleåret afhængig af løbernes behov.

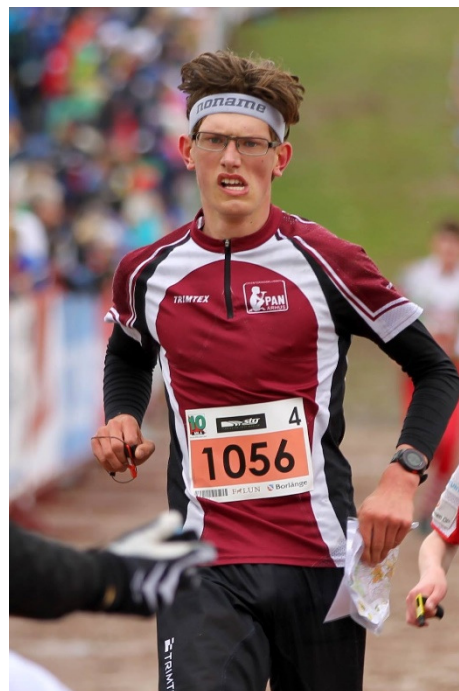
Landstræner Lars Lindstrøm vil indgå i en koordinationsgruppe med trænerne og undertegnede med det formål at sammensætte den bedst mulige træning for orienteringsløberne.

Det er rigtigt positivt, at der er fem ungdomsløbere, der vil skifte skole for at blive dygtigere til orienteringsløb, men der er jo mange andre ungdomsløbere, som også skal have så gode træningsmuligheder som muligt. Derfor udvider vi nu onsdagstræningen.

Landsholdsudtagelse

Til sidst skal lyde et tillykke til Mikkel Holm Nielsen med udtagelsen til EYOC (ungdoms EM) for U-16. Mikkel vandt udtagelsesløbet på langdistance i Rebild Bakker. Udtagelsen er en belønning for Mikkels træningsflid i eliteidrætsklassen, Talent Center og i klubregi.

Vi ønsker Mikkel held og lykke til EYOC i Polen først i juli!



Lykke er at løbe o-løb

Opdatering af medlemslisten

Af Gitte Mønster Jørgensen

Velkommen til

1254	Liam Bekker	Horsens
1255	René Sørensen	Juelsminde
1256	Maibritt Broust Sørensen	Juelsminde
1257	Noah Broust Sørensen	Juelsminde
1258	Silke Broust Sørensen	Juelsminde
1259	Frederik Brynning Bøje	Horsens
1300	Peter Andersen	Horsens
1302	Tenna Vinum	Juelsminde
1303	Peter Vinum	Juelsminde
1304	Villads Vinum	Juelsminde
1305	Oliver Vinum	Juelsminde
1306	Nicolai Vinum	Juelsminde
1307	Kirsten Skovbjerg	Horsens
1308	Roar Amundsen	Horsens
1309	Silja Amundsen	Horsens
1310	Morten Foli	Horsens
1311	Asta Foli	Horsens
1312	Elias Foli	Horsens
1313	Lea Foli	Horsens
1314	Kaya Albæk Simonsen	Horsens



Farvel til





1192	William Foged Bach Byskov	Horsens
999	Andrea Vielma Garboza	Horsens
1166	Stefan Børgesen Keller	Gedved
1168	Alfred Børgesen Keller	Gedved
1169	Martine Utzen Keller	Gedved
911	Kim Taylor	Horsens



Find vej i

Af Lars Sørensen

Klubben har nu 5 find vej projekter med faste poster:

-  Åbjergskoven
-  Bygholm Park
-  Skærven
-  Tønballe
-  Sølund

På hjemmesiden findveji.dk kan man se alle projekter i hele landet.

Der er også fotoorientering i Bygholm Park, Skærven og Tønballe. Vi er i gang med opdatering og trykning af kort og brochurer.

Til at hjælpe med dette, hvilket også indebærer kontrol af posterne, har jeg god hjælp af Harvy Ilsøe og Karsten Stald.

Men prøv selv find vej i. Vi kommer ikke så ofte i Tønballe og Skærven, men det er faktisk et par gode små skove.



 **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**
carlbæk.dk
Tlf. 75 62 18 88

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

Triax Systems, Hornsyld

Torsdag den 17. marts havde Peer Straarup inviteret os på virksomhedsbesøg på Triax.

Vi blev budt velkommen og fik kaffe, boller og snegle, mens Peer fortalte om virksomhedens start og udvikling. Derefter var der rundvisning på virksomheden.

Vi var 23 deltagere.



Tremhøj Museum

Torsdag den 31. marts havde Trille og Karl arrangeret besøg på Tremhøj Museum i Tvingstrup. Erling gav boller, kage og en genstand til kaffen i anledning af sin 80-års fødselsdag. Ellen Nielsen blev budt velkommen som medlem af veteranerne.

Efter kaffen kørte vi til Tremhøj Museum.

Museet er skabt af Jens Bagge, som tog imod og bød os velkommen. Derefter viste han os rundt og fortalte om de mange spændende oldtidslevn, han har fundet lokalt på marken og ved fjorden.



Museet blev indviet for små 2 år siden. En kampestenslænge på gården er flot renoveret og nyindrettet som museumssal. Det er et lille museum, velordnet og rummer masser af spændende lokale fund.

Efter rundvisningen spiste vi vor medbragte mad i en spiseafdeling på museet.

En vellykket og udbytterig tur.

Vi var 29 deltagere.

Reitangruppen/Rema 1000

Torsdag den 7. april havde Tove arrangeret besøg hos Reitangruppen. Vi mødte kl. 9 til morgenkaffe med kage og frugt. Under kaffen fik vi information om virksomheden. Derefter var der rundvisning på det kæmpestore og meget effektive lager. Efter rundvisningen samledes vi igen i lokalet og fik mere information om virksomheden.

Vi var 29 deltagere.

Skovrensning



Tove og Svend Aage gav en genstand til kaffen i anledning af deres fødselsdage. Efter kaffen gik vi i gang med indsamling af affald omkring Bygholm sø efter et kort over Åbjergskoven.

Vi fik alle tildelt et stykke af skoven som blev totalt rensset for affald. Det er en lille del af den årlige landsindsamling af affald smidt i naturen. Naturfredningsforeningen gav poser og handsker til brug ved indsamlingen.

Efter indsamlingen af affald gav Tove og Svend Aage frokost.

Vi var 25 deltagere.

Sølund

Torsdag den 19. maj var der indvielse af projekt "Find vej i Landsbyen Sølund".

Ole Christensen bød på veteranernes vegne alle de fremmødte velkommen. Han omtalte, hvordan ideen om at lave "Find vej i Landsbyen Sølund" opstod.

Landsbyleder Lone Bahnsen Rodt udtalte, at Landsbyen er utroligt glade for vores initiativ, som hun var sikker på, at både beboere, SFO, klubber og spejdere også vil få glæde af. Hun

understregede kraftigt, at vi hellere end gerne må benytte områdets små hytter til familieture, vi må løbe, hvor vi vil og i det hele taget benytte området til, hvad vi kan finde på.

Tove Andersen, der er beboer på Sølund, klippede snoren. Der var kage og saftvand til alle, og REMA 1000 havde sponsoreret en masse bægre fyldt med lækker frugt.

Vi var 27 deltagere.



GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSSENS

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