

-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

45. årgang . nr. 236 . november 2016



STÆVNEPLADSEN NJ20 I 2006

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
Junivej 5
8700 Horsens
per.gitte@hafnet.dk
Tlf. 23 71 69 38

Ungdomsudvalg

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

Træningsudvalg

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

Bestyrelsesmedlem

Trina Ravn
Vroldvej 76
8660 Skanderborg
ravnsohr@email.dk
29 20 18 76

Bestyrelsesmedlem

Frank Krog Jensen
Fjordparken 164
fkj@3s.dk
28 25 28 80

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
Junivej 5
8700 Horsens
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

Hjemmeside

<http://www.horsensok.dk>

Webmaster

thomas@herbertkokholm.dk

Tilmelding til åbne løb

www.o-service.dk

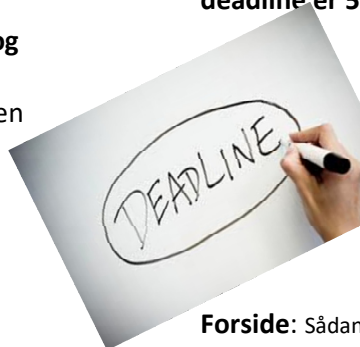
Løbstilmelder – åbne løb

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 januar og
deadline er 5. januar 2017**



Forside: Sådan kan en stævneplads også se ud i marts – fra redaktørens arkiv.

Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

Medlemsmøde - og frem mod 2018-målene

Mens disse linjer skrives, er der mødt 26 medlemmer frem for at høre mere om Horsens Sejlklubs rejse til OL i Rio 2016, en rejse der startede for 16 år siden, og som igennem valg og fravalg nu har båret frugt med en bronzemedalje til Anne-Marie Rindom.

Der blev efterfølgende kommenteret og reflekteret med afsæt i Horsens Orienteringsklub, og henvist til vores 2018-målsætninger. Alle bemærkningerne og forslagene vil blive færdigbearbejdet på næste bestyrelsesmøde og efterfølgende delt – en kommende generalforsamling er samtidig også en god anledning til, at vi både kigger frem samtidig med den traditionsbundne gennemgang af året der er gået.

Min egen umiddelbare refleksion på aftenens foredrag og åbne drøftelse kan summeres ind i to sætninger:

- ❖ Vi skal huske at smile og glæde os over, at vi dyrker den bedste og sjoveste sport af alle.
- ❖ Det er ikke en bestyrelse, der skal støber alle idéerne, disse udspringer fra medlemmerne, og lever efterfølgende blandt medlemmerne.

Efterårsferie

Efterårsferien blev, efter en tur til Harzen sidste år, igen afviklet i Göteborg, hvor vandrerhjemmet i Liseberg dannede centrum for godt 30 personer, mens Skatås og omegn bød på gensynsglæde – det samme kan man sige, at samværet bød på. Den gastronomiske side stod Per og Nicklas Mønster (med hjælpende hånd fra Danmark), Karen og Thomas samt Hans Jørgen for – altid hyggeligt, at vi alle kan spise og træne sammen og skønt at se, hvor-



dan vores ungdomsløbere uimponeret tager kampen op med det anderledes svenske terræn. Træningen blev krydret med deltagelse i en natløbsserie om onsdagen og et lokalt stævne lørdag/søndag – dog drog Thyssen, Mads og Jacob op og prøvede kræfter med Blodslitet – Tak for en dejlig tur. Mon ikke flere kan blive inspireret til at tage kampen op mod det norske terræn næste år.

Det er blevet tid til natløbene

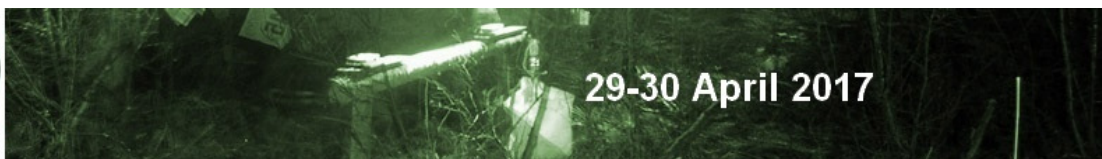
Uge 44 skød også gang i sæsonens natløb, først med træning i Åbjergskoven med Supertirsdag, og senere på ugen starter NightChamp – hvor familien Dagsberg/Thomsen igen står parat til at sende os alle ud på spændende baner.

- vi ses i klubhuset, og ude i skoven...

T. Kokholm

TIOMILA 2017

Af Mads Mikkelsen



Vil du være med til et af verdens største o-løbs arrangementer?

I slutningen af april 2017 bliver 10Mila-stafetten afviklet i Partille-området umiddelbart nord for Göteborg.

Vi arbejder på, at Horsens OK stiller med hold i alle klasser – ungdom-, dame og åben herre. I den forbindelse vil vi gerne have din uforpligtende tilbagemelding på, om du er interesseret i at deltage i næste års store begivenhed.

Planerne går i øjeblikket på at tage færgen fra Frederikshavn fredag morgen den 28. april. Efter ankomst vil der være en let træning og indkvartering på vandrerhjemmet i Göteborg. Afgang med færgen fra Göteborg søndag eftermiddag (30. april) og forventet ankomst til Horsens ca. kl. 22. Der kan være mulighed for senere afgang f.eks. lørdag kl. 8 fra Frederikshavn for løbere i den åbne herreklasse, eller tidligere hjemrejse lørdag aften/søndag morgen for løbere i ungdoms- og dameklasserne.

Ud over at være tilskuer til stafetterne lørdag (og søndag), vil der efter behov/interesse blive arrangeret træning lørdag og søndag formiddag. I 2016 havde 10Mila-teamet arrangeret åbne baner, hvor starten forgik i nærheden af stævnepladsen – dog i en anden del af terrænet end stafetterne.

Den åbne herreklasse starter lørdag aften og fortsætter gennem hele natten frem til afslutningen i løbet af søndag morgen/formiddag.

Hvis du er interesseret i at følge hele/store dele af stafetten er der mulighed for at overnatte på stævnepladsen i telt.

Ellers vil der blive arrangeret kørsel til og fra vandrerhjemmet et par gange i løbet af natten (også af hensyn til de løbere der skal løbe turene på den sidste del af herrestafetten).

I samme forbindelse vil vi meget gerne høre om interessen for at være holdleder og evt. hjælp til aftensmad lørdag på stævnepladsen, og måske varm suppe eller lignende i løbet af natten.

Mere info om arrangementet, blandt andet længderne på de enkelte stafetture, kan findes her:

<http://10mila.se/index.php/sv/>

Hvor der også er link til indbydelsen for 2017

http://www.10mila.se/images/10mila_2017/Download/Infoblad3%20engelska.pdf

samt oplysninger fra tidligere udgaver (2015 og 2016).

Kontakt Carsten Thyssen eller Nicolaj Nielsen.



Nyt fra træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen

Klubmesterskabet 2016

Årets klubmesterskab blev afgjort søndag 16. oktober i Silkeborg Vesterskov. 71 medlemmer var tilmeldt, og de blev belønnet med dejligt vejr og gode baner i den efterårsklædte skov.

I nogle klasser var konkurrencen meget tæt. Således vandt Elin Holm Jensen D60 blot 1 sekund foran Susanne Baun, og Rikke Holm Jensen vandt D40 kun 31 sekunder foran Susanne Loft Thyssen.

Følgende klubmestre 2016 får deres vandrepokal overrakt ved klubfesterne i november:

D10: Johanne Skouboe

D12: Theresa Skouboe

D14: Elanor Henriksen

D16: Alberte Loft Thyssen

D40: Rikke Holm Jensen

D50: Britta Ank Pedersen

D60: Elin Holm Jensen

H10: Frederik Brynning Bøje

H12: Jonas Ellegård Kokholm

H14: Jacob Klærke Mikkelsen

H16: Mikkel Holm Nielsen

H21: Kristian Vad

H40: Nicolaj Nielsen

H50: Hans Jørgen Vad

H60: Troels Jensen

H70: Tage Baun



Også kampen om årets Championpokal er afgjort. For at vinde pokalen skal man være både flittig og dygtig ved åbne løb, og i år fik pokalen en ny vinder – men dog endnu en gang en ungdomsløber: Næmlig Johanne Skouboe. Til lykke til Johanne. I alt 115 medlemmer har deltaget i de åbne løb, der indgår i konkurrencen. Alle pointene fremgår af skema andetsteds i Udløberen.

Terminliste 2017

Træningsudvalget er gået i gang med at se på planlægning af træningsløbene i 2017. Indtil videre ligger det fast, at løbene i januar og februar som sædvanlig vil blive gennemført i Åbjergskoven med udgangspunkt fra klubhuset. Der er hængt en liste i klubhuset, hvor du kan skrive dig på som arrangør. Det er et godt sted at starte for nye, der har lyst til at prøve at stå for et lørdagsløb. Skriv dig gerne på listen – så finder Træningsudvalget en erfaren arrangør, der vil hjælpe dig.

Nyt fra skiafdelingen

Af Ole Søgaard

Skiafdelingen har sit fokus på langrend, men har de sidste ret mange år levet en noget tilbagetrukket tilværelse, hvilket også kan ses på antallet af medlemmer. Skiafdelingen har primært vist sig i forbindelse med deltagelse i DM i langrend, hvor det også en blevet til flere medaljer og mesterskaber.

Men vi vil gerne være flere!

Mange har nok set, at Anne Boye-Møller og jeg det sidste års tid har svigtet løbetræningen om tirsdagen til fordel for at løbe rulleski. Det forventer vi at fortsætte med hver tirsdag fra kl. 17.15, og vi vil gerne invitere interesserede til at være med.

Ligeledes har vi planer om at begynde med at lave skigymnastik i klubhuset om torsdagen også fra kl. 17.15, hvis der er interesse herfor.

Og hvorfor så denne aktivitetsforøgelse: Jo, som sagt vil vi gerne være flere i skiafdelingen, og vi har også noget at tilbyde.

Skiafdelingen har nemlig været så heldig, at få stillet en ThoraxTrainer til rådighed af Vasafonden, der arrangerer ture til Vasaløbet i Sverige for Dansk Skiforbund. En ThoraxTrainer er nok den bedste maskine til at træne langrendsskiløb i, men den er god i alle træningssammenhænge, da den træner hele kroppen samtidig og i særdeleshed corestabilitet (ryg og mave). Dette gør, at den også er god i forbindelse med genoptræning.

ThoraxTraineren tænkes placeret i klubhuset, så der er fri adgang til den for skiafdelingens medlemmer. Og så skal den naturligvis indgå i skigymnastikken.

Så har du lyst til at deltage i skigymnastik eller rulleskitræning så skriv dig på listen i klubhuset eller kontakt Ole på 2790 1027 / ole.sogaard@gmail.com eller Anne på 2960 9986 / anne@boye-moller.dk.

NB. Et medlemskab af skiafdelingen koster 100 kr. ud over det ordinære kontingent.



Anne Boye og Ole Søgaard klar til tirsdagsrulleski



Jørgen Christoffersen i fin stil til DM

Nyt fra MTBO-udvalget

Af Rasmus Søggaard

Gennem de seneste år har vi i Horsens Orienteringsklub primært været repræsenteret til de danske MTBO-løb ved Camilla Søggaard, Oliver Friis og undertegnede, men i løbet af det sidste år er der flere i klubben, som har stiftet bekendtskab med MTBO, hvorfor vi i år blev spurgt, om vi ville arrangere en afdeling af den årlige MTBO-cup. Det ville vi gerne, og i foråret startede vi derfor med at omtegne Palsgaard til MTBO-normen. I sommer skulle den sidste rekognoscering udføres, men her viste skoven sig at være markant anderledes end i foråret. Alt var groet til, og skoven var dermed ikke egnet til et MTBO-stævne. Gode råd var derfor dyre, men med hjælp fra OK Snab fik vi alligevel stablet et stævne på benene. OK Snab var ved at omtegne Sønderskoven i Vejle, hvilket jeg hjalp med at få færdiggjort og lørdag den 15/10 debuterede Horsens OK således som arrangør af et MTBO løb.

Med start og stævneplads ved Søndermarksskolen blev de knap 70 tilmeldte sendt ud i de stejle bakker,



og efterfølgende var der stor ros til banerne, som både bød på bakker, by-orientering og flade partier, hvor farten kunne komme helt op.

Flere af klubbens egne medlemmer deltog også i konkurrencen, hvor det var muligt at låne en kortholder. Klubben har investeret i 4 kortholdere, som det altid er muligt at låne. Vi håber derfor, at der i fremtiden vil være flere af klubbens medlemmer, der vil prøve kræfter med denne form for orientering.

Nyt fra Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Vintertræning

Den 8. november går vintertræningen i gang. Det tidligere annoncerede sted er desværre ramt af skimmelsvamp. Derfor flyttes træningen, idet Horsens Kommune har fundet plads til os i Østerhåb Skolens (Torsted Skole) gamle gymnastiksal.

Vi fortsætter med samme mødested for alle. Det betyder, at alle mødes ved Østerhåb Skole (Torsted Skole), Søndre Torstedvej 1, 8700 Horsens).

De mindste børn fra 0. klasse til 10/11 år træner indenfor i gymnastiksalen. Træningen består af forskellige lege, der styrker den fysiske form og motorikken. Men det vigtigste er måske, at børnene hygger sig sammen. Træner er Rasmus Harfot.

For de ældre løbere fra 10/11 år og ældre er der udendørs løbetræning. Målsætningen er at gennemføre en varieret og spændende løbetræning, hvor øvelserne er tilpasset så alle kan være med uanset tempo. Træningen forbereder løberne til de øgede udfordringer, der møder dem i de ældre løbsklasser. Vi varierer træningen mellem løbeøvelser og orienteringsøvelser. Af og til bruger vi pandelampe (som kan lånes af klubben). Forældre og andre voksne kan også løbe med, da træningen er åben for alle. Trænere er Eskil Schøning og Nicklas Mønster.

Natløb den første tirsdag i hver måned fra klubhuset

Ungdomsudvalget har besluttet, at den første tirsdagstræning hver måned igennem vinteren gennemføres som natløbstræning fra klubhuset. Dermed har løbere i alle aldre mulighed for at løbe mere natløb og dermed bedre mulighed for at løbe orienteringsløb igennem vinteren. Desuden kan ungdomsløbere og forældre deltage i supertirsdag efter træning.

Supertirsdag er fællesspisning med varm mad for 20 kr. for voksne og 10 kr. for børn. At deltage i fællesspisningen kræver tilmelding til irene@cfm.dk. Send en mail til Irene, så kan du komme på den mailliste, som hun sender påmindelsen om supertirsdag til.

Supertirsdag er en rigtig god lejlighed til at lære dine klubkammerater bedre at kende!

Hold dig i god form igennem vinteren, deltag i vintertræningen!

Ungdomskurser

Med 10 tilmeldte på U1 og 9 tilmeldte på U2 lykkedes det Horsens OK at blive nordkredsens største klub på både U1 og U2, fedt!

Nordkredsens Ungdomskurser arrangeres af unge ledere fra 18 år og ældre, dvs. uden at der er forældre med på turene. På turene løber man orienteringsløb og hygger sig. Kurserne er et godt sted at lære både sine klubkammerater og løbere fra andre klubber bedre at kende. Det er derfor rigtig positivt, at vi har 19 løbere afsted på årets første ungdomskurser. Kurset i november 2016 er det første kursus i 2017, da man tyvstarter på det nye år.

- U1 er i 2017 for årgangene 2004, 2005 og 2006, næste kursus er i weekenden 4.-5. marts og foregår i Horsens.

- U2 er i 2017 for årgangene 2001, 2002 og 2003, næste kursus er i weekenden 21.-22. januar.
- Der er også et juniorkursus for årgangene 1997, 1998, 1999 og 2000, næste kursus er i Vestjylland den 2.-4. december.

Tilmelding via o-service eller giv besked til Runa Iversen på mail@allanogruna.dk

Torsdagstræning bliver igen til onsdagstræning

I efteråret har vi løbet den ekstra ungdomstræning om torsdagen.

Fra nytår flyttes træningen til onsdag.

Det sker fordi Talent Center Aarhus flytter sin træning til torsdag. Vi vil gerne have TC-løberne med til den ugentlige ekstra træning, derfor flyttes træningen igen.

Vi beklager, at vi ikke kan holde fast i den samme ugedag, men håber, at løberne har plads til at deltage i træningen også om onsdagen.

Den ekstra ugentlige træning er siden sommerferien blevet løbet hver uge, det har løberne taget godt imod. Der har således været et gennemsnit på 9 ungdomsløbere til træning hver gang + forældre og endda enkelte bedsteforældre.

Den ekstra ugentlige træning arrangeres for de ungdomsløbere, der gerne vil løbe mere og som kan løbe en mellemsvær bane og løbe 5 km, men alle også voksne løbere er velkomne til træningen.

Træningen giver løberne mulighed for at træne både fysik og orientering!

Udvikling og oplevelser

Ungdomsudvalget arbejder til stadighed for at udvikle alle ungdomsløbere på den enkelte løbers niveau!

Det sker ved de ugentlige træninger, der er tilpasset den enkelte løbers niveau og trænerens ihærdige indsats. Men det sker også ved at tilbyde ekstra oplevelser bl.a. i form af orienteringsture til ind- og udland.

Næste forår skal Horsens OK deltage med ungdomshold i 10-mila stafetten. 10-mila der er en af verdens største orienteringsstafetter arrangeres i 2017 den 29.-30. april i Göteborg, se indbydelse andetsteds i klubbladet og på horsensok.dk.

Giv gerne allerede nu din interesse for at deltage til kende, så bliver det nemmere at samle hold!

Frivillighed

Ungdomsudvalget består af Berit Harfot, Mette Kokholm, Maiken Thyssen, Martin Søvang, Andrea Höhnke og undertegnede.

Men alle idéer til ungdomsløbernes oplevelser, udvikling og aktiviteter kan ikke kun komme fra ungdomsudvalget. Har du idéer? – så tøv ikke, tag kontakt til ungdomsudvalget, så hjælpes vi ad med at gennemføre din ide!

Ungdomsarbejdet er som alt andet i Horsens OK baseret på den frivillige indsats. Ungdomsudvalget fordele nogle opgaver ud og spørger andre om de har lyst til at bidrage. Men da der er masser af opgaver er du altid velkommen til uopfordret at melde din ressource ind!

Spørgsmål eller kommentarer er velkomne til madsmikkelsen@yahoo.dk

Opdatering af medlemslisten

Af Gitte Mønster Jørgensen

Velkommen til

Nicklas Sørensen	Horsens
Ronni Andersen	Horsens



Farvel til

Heldigvis ingen!!!!



H HorsensGruppen

“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

Julehygge og skøjteløb

For konkurrenceløberne i HOK

Lørdag den 26. november fra kl. 14 til 17.30



Vi mødes ved skøjtebanen på Rådhusstorvet og håber på lidt frostvejr. Her lejer vi skøjter og løber på banen.

Efter "skøjteriget" laver vi samkørsel til klubhuset, hvor der julehygges med æbleskiver, en småkage og varme drikke.

Arrangementet koster 20 kr. Skøjteleje er ikke inkluderet, men de kan lejes for 40 kr. Dette betales på dagen.

Vi har brug for at vide, hvor mange som vil deltage, så en tilbagemelding til Berit (41424133) eller Mette (25408430) inden den 13. november ville være dejligt.

Ungdomsudvalget ved Berit og Mette ☺

Donér dine gamle løbe T-shirts til Afrika og deltag i lodtrækningen om flotte "løbepremier"




Af Trine Ravn (sakset fra horsensok.dk)

Har du også mange løbe T-shirts liggende i dit skab, som du ikke bruger? Så donér dem til vores indsamling og deltag samtidig i lodtrækningen om flotte løbepremier i november.

GEPARD og Sparekassen Kronjylland indsamler brugte og renvaskede løbe T-shirts og sender dem til fattige områder i Ghana. De indsamlede løbe T-shirts kan både bruges i forbindelse med sportsaktivitet og som almindelig beklædning blandt befolkningen i de mest fattige områder i Ghana.

Du får et lod pr. T-shirt. Så jo flere løbe T-shirts du giver til Afrika, jo større chancer får du for at vinde en af de flotte løbe premier. Du kan dog maksimalt få 10 lodder i konkurrencen, men har du flere løbe T-shirts, som du vil af med, så modtager vi dem gerne til glæde for befolkningen i Ghana.

Præmier

-  **1 stk.** løberejse med RUN the Canyons, værdi kr. 15.900,- (se www.runthecanyons.dk)
-  **5 sæt** komplette GEPARD løbesæt med jakke, tights, overtræksbukser, t-shirts, hue og løbestrømper, værdi pr. løbesæt kr. 1.945,-
-  **50 par** GEPARD løbestrømper, værdi pr. par kr. 99,-

Hvor kan jeg aflevere mine løbe T-shirts?

Du kan donere dine løbe T-shirts i hele november måned i alle Sparekassen Kronjyllands afdelinger: www.sparkron.dk/om-sparekassen/find-afdeling

[Du kan downloade en donationsseddel](#)


Vi trækker lod mandag den 5. december 2016. Alle vinderne får direkte besked og kan ses på www.gepard.dk


Åbne løb 2017 – opdatering


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.** Der er søgt skovtilladelse i Palsgård. Der forventes ca. 100 deltagere til natløb.

-  **28. maj Forårsløbet.** Løbet gentages i 2017 bl.a. med det formål at få ungdomsløbere inddraget i at arrangere løb. Der er søgt skovtilladelse i Grund skov ved Vejlefjord. Kortet bliver nytegnet til løbet. Vi forventer ca. 225 løbere til løbet.

-  **11. juni Sprintstafet.** Vi har tidligere annonceret, at Allan Skouboe var stævneleder, han har imidlertid meldt fra, så nu mangler vi snarest muligt en stævneleder for at komme i gang med planlægningen.

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



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSSENS

1 km = 125 m

Nytårsløbet 39 år



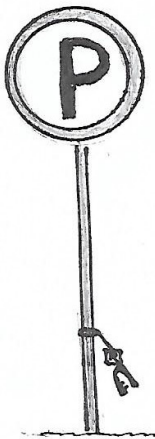
Banerne til det 39. Nytårsløb den 31. december kl. 10 er lagt. I år bliver postdefinitionen **VEJSKILT**. For dem er der mange af i Horsens Nord. Og det giver mulighed for gode 0-baner. De er prøveløbet.

LANG 12 km 18 poster kl. 10⁰⁰ (32 hvide kort)

MELLEM 8 km 15 poster kl. 10⁰⁵ (88 grønne kort)

KORT 5 km 9 poster kl. 10¹⁰ (88 røde kort)

Løbet er et sløjfeløb med 8 forskellige baner for løb. „Knudeposten“ X ved start og mål (markeret på kortet med en trekant) skal kun „klippes“, når der skiftes sløjfe. Første sløjfe er vist med én pil, anden med to. Kortet: Horsens Nord 2015, 1:12.500 udl. i plastlomme i startøjeblikket. Posterne er på kortet med bogstaver.



Postdefinitionen: VEJSKILT.

Start og Mål: Forum Horsens.

Startafgift: 25 kr. Udfyld kontrolkortet!

Tilmelding: Kun for udenbys løbere på mobil 21322870 inden 29. december.

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

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

Omkledning og Bad: Forum Horsens.

I Horsens løber vi Nytåret ind!

Velmodt! Jakob Ravn

NB. Kontrolkortet med læseligt for- og efternavn.
Ved samløb: Alle deltagere på det fælles kontrolkort!

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

Voldstedet Drosthholm



Torsdag den 15. september havde Ole arrangeret tur til Drosthholm. Efter kaffen kørte vi til Voldstedet Drosthholm i Vinten skov.

Stedet, som ejes af Gunnar Skovgaard og Møller Mathiasen, er for nylig blevet frigjort, og der er etableret gangbroer mellem de to volde.

Møller fortalte om stedets historie, og hvorledes det var gjort muligt med hjælp fra kommunen og diverse fonde, at voldstedet nu kan besøges uden man skal igennem underskov.

I det flotte vejr og med Møller som forsanger lød det smukt med sange fra veteransangbogen, som Ole havde medbragt.

Vi var 24 deltagere.



Flymuseet FSN Karup



Torsdag den 22. september havde Ole arrangeret tur til Gedhusmuseet Flyvestation Karup.

Aage gav rundstykker og en genstand til kaffen og kage til frokost i anledning af sin 80-års fødselsdag.

Efter kaffen kørte vi ad de små veje til Gedhus. Vi blev modtaget af tre frivillige medarbejdere på museet, som fortalte om museets historie og derefter

viste os rundt i 1 3/4 time, mens de svarede på de stillede spørgsmål.

Museet har til formål at fortælle historien om Flyvestation Karup fra oprettelsen i 1940 og frem til i dag. Den tyske besættelsesmagt, som oprettede og udbyggede flyvepladsen i perioden 1940-45 kaldte den Fliegerhorst Grove. Vi var nede i en af de 120 underjordiske bunkere, der blev bygget på pladsen, og så hvorledes de tyske soldater boede.



Frokost i Gedhus

Vi fik også et kig ind i en model af den Store Bunker og så indretningen, hvilket indtil den kolde krigs afslutning var forbeholdt de få.

Efter rundvisningen spiste vi vores medbragte mad ved udenørs borde og bænke.

Det var en meget spændende rundvisning.

Vi var 26 deltagere.

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