

-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

46. årgang . nr. 237 . januar 2017



Det er her generalforsamlingen foregår

Vigtige adresser m.m.

Formand

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

Kasserer

Ole Søggaard
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
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

Bestyrelsesmedlem

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

Bestyrelsesmedlem

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

Medlemsregistrering og -ændringer

Gitte Mønster Jørgensen
Junivej 5
8700 Horsens
per.gitte@hafnet.dk
Tlf. 51 34 12 47

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

Forbrugsvarer

Tove og Peer Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
ptstraarup@post.tele.dk
tlf. 75 64 35 44

Materielforvalter

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

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 april og
deadline er 5. april 2017



Forside: Klubhuset

Formandens beretning 2016

Af Thomas Kokholm

Så vender vi endnu et blad, og kan se tilbage på 2016 i regi af Horsens Orienteringsklub. Et år, der har budt på mange spændende og lærerige aktiviteter.

Et kalenderår, der har budt på træninger, træningsløb og konkurrenceløb i ind- og udland for mange af klubbens medlemmer. Alt sammen noget, der har skabt rammerne for de mange flotte resultater, som vi har hyldet ude i skovene, ved konkurrencer og mesterskaber. Det er derfor med stor glæde, at jeg kan konstatere de mange sejre – og altså både dem der har ledt til mesterskaber og de små sejre med at gå fra skygge til selvløber i skoven. Mikkel Holm Niensens udtagelse til juniorldsholdet, synes jeg er en rigtig flot bedrift, og tillader mig at sige, at det også skyldes ungdomsarbejdet i klubben – ja Mikkel træner også i OK Pan, men vi glæder os over, at han også stadig er en del af vores klub, og det kan vi være stolte af.



Som altid er det også dybt følt, når jeg siger tilsvarende tak og giver roser til de mange af jer, der uegenytligt gør en indsats for klubben. En indsats der danner rammen for, at vi alle sammen kan dyrke vores elskede sport, i et lækkert klubhus og i udfordrende skove med tilhørende kort. Det er en glæde, at vi trods spredningen fra motionist til dedikeret talentløber kan dele en sammenholdsfølelse i Horsens Orienteringsklub.

Lidt statistik der afspejler aktivitetsniveau:

Antal starter	2013	2014	2015	2016*	Stigning %
Ungdom (u. 25)	400	548	555	597	7,6%
Seniorer	749	862	915	1000	9,3%
Samlet	1149	1410	1470	1597	8,6%

* Optalt pr. 7. december 2016, inkl. kurser.

samt en opgørelse over udviklingen af antal medlemmer:

Medlemsudvikling	2013	2014	2015	2016*	Stigning %
Ungdom (u. 25)	77	91	86	101	17,4%
Seniorer	179	182	183	176	-3,8%
Samlet	256	273	269	277	3,0%

* Optalt pr. 12. december 2016

Det er ganske vist; det store fremmøde til tirsdagstræningerne, og dels også det nye tiltag med udvalgte torsdagstræninger, tiltrækker mange ungdomsløbere og deres forældre. De aktuelle 101 ungdomsløbere tegner sig for den pæne stigning i antal medlemmer i indeværende år. Kigger vi tilbage – blot 3 år tilbage, altså til 2013, hvor jeg første gang oplyste lidt medlemsstatistik – så er det netto 21 flere med-

lemmer, men altså "kun" netto 8 nye i indeværende år. Lad os alle være med til at tiltrække nye medlemmer, og lad os alle sætte en ære i at kunne udvikle attraktiviteten for os alle, så vi ad den vej kan sikre en fastholdelse.

Bestyrelsen har i løbet af året endnu engang være fokuseret på at skabe rammerne for klubbens liv og levned. – Den vakante plads blev efter en længere drøftelse i bestyrelsen tilbudt Frank Krog Jensen, der efter en fornuftig betænkningstid accepterede. Det glæder mig, at vi i den sammenhæng kan sikre en videreførelse og rekruttering af "nye" ideer. At der har været et par ansvarsområder, der har ligget lidt i dvale bliver nu heldigvis vendt rundt, idet Frank overtager ansvaret for løb og kort (og er dermed kontakten til kortgruppen), skoleområdet, ligesom han også har ideer ift. sponsorarbejdet, som jeg er sikker på kan gå fint i spænd med det kæmpe arbejde Lars Sørensen allerede gør i relation til ansøgninger hos bl.a. fonde m.m.

Kalenderen viser nu 2017, og næste år er skelsættende for vores nuværende målsætninger. Vi har netop taget gode tilløb til at få opfyldt disse mål, så det er ved at være nu, hvis vi skal sætte et "opfyldt" ud for det nok sværeste – *at sikre deltagelse i landsfinalen*. Jeg er dog sikker på, at arbejdet omkring ungdoms- og træningsudvalgene har den rigtige retning, men netop divisionsmatch er et område, hvor vi har et udviklingspotentiale, hvis det skal være mere end lige ved.

Skal vi ikke give den alt, hvad vi har lært, for at vi i 2017 får en af pladserne?



I foråret lancerede ungdomsløberne en nyskabelse – Forårsløbet, og selvom der var skønhedsfejl, som her på afstand synes mindre vigtig nu, så blev der startet en tradition, som vil give os endnu mere læring i årene der kommer. Den store læring er uddelegering af ansvar og udvikling af nye talenter i den ædle kunst i afvikling og afholdelse af orienteringsløb. Ja, ja, vi forældre var aktive bidragsydere, og vil selvfølgelig også i år stå stærkt sammen med vores unge løbere.

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

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

Jeg føler, at det er på sin plads at fremhæve, at tirsdagsvagterne og specielt supertirsdagene, der er grundstammen i vores klubliv, kræver indsats og interesse. En opbakning som jeg synes er lidt ulden i kanten. Jeg håber, at der er et match mellem behov og opbakning, ellers vil tilbuddet jo naturligt forsvinde. En udvikling vi i bestyrelsen ikke ønsker.

Mange emner er ikke berørt; Løbeskolen, BERINGSstafetten plus meget mere – og ikke mindst det faktum, at 21 løbere, 6 ungdom og 15 seniorer inviteres til Horsens Kommune årlige idrætsprisuddeling for deres mesterskabstitel i 2016.

Og så alligevel vil jeg gerne på denne plads indflette en enkelt hædning – nemlig FIDUS-pokalen. En hæder der har sine rødder tilbage til 1971, som en udmærkelse der tildeles en person, der udviser en særlig indsats i og omkring klubben. Når man kigger listen igennem, så er der navne på personer, der stadig er flittige i klubbens virke, og som samtidig er personer, der på mange måder er kulturbærere for frivilligheden i Horsens Orienteringsklub.

Årets modtager af FIDUS-pokalen er en person, der har hånd på mange ting i klubben, og som på mange måder kan være stolt over indsats og resultat.

Senest har vedkommende sat tydelige spor efter sig i Stensballe, og det kortmateriale der nu har dannet grundlag for 1. afvikling af *World Orienteering Day*, samt et træningsløb.

Stort tillykke til Troels Jensen!

Tak for året 2016 til bestyrelsen og alle medlemmer – og husk så: *“at det vigtigste i orienteringsløb er det, som foregår mellem starttrekanten og dobbeltcirklen!”*.

T. Jensen



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

Træningsudvalgets beretning

Af Britta Ank Pedersen

Hermed beretning for 2016 om aktiviteter i regi af Træningsudvalget: Lørdagstræningsløb, torsdagstræning, teknisk træning, skovkontakt, divisionsturnering, jysk-fynske og danske mesterskaber og klubmesterskaber!

Lørdagstræningsløb

Der er i 2016 gennemført 36 lørdagstræningsløb i Horsens OK. Et enkelt planlagt løb er blevet aflyst, da ingen arrangør havde meldt sig til at stå for det.

Det gennemsnitlige deltagertal har været 65 løbere. Det er noget lavere end i 2015, hvor det var gratis for klubbens medlemmer at løbe lørdagsløb. Om faldet skyldes prisen, at der er en stigning i antallet af medlemmer, der deltager i konkurrenceløb rundt i landet, eller at færre løbere fra andre klubber besøger vores lørdagsløb, ved vi ikke i Træningsudvalget. Men vi ved, at en tilslutning på i gennemsnit 65 løbere til træningsløb er meget flot, og væsentligt mere end de fleste andre klubber kan præstere. Og vi tror på, at den store tilslutning skyldes, at vi i Horsens OK har tradition for et kontinuerligt tilbud om træningsløb af en høj kvalitet. Det vil vi gerne takke alle arrangørerne for at bidrage til, og vi vil med jeres hjælp gøre vores for at fastholde såvel kontinuitet som kvalitet.

Lørdagsløb er noget, vi giver til hinanden, og med så mange deltagere, bør det ikke være svært at finde arrangører til løbene. Samtidig er det klart, at nye medlemmer skal have en hjælpende hånd for at komme i gang som arrangører. Derfor opfordres de erfarne til at tage uerfarne med på opgaven, så vi løbende kan få nye arrangører lært op, og de ældre kan få lov at gå på pension.

I 2016 er to nye tiltag omkring lørdagsløbene blevet introduceret: Lørdagsløb Light og Superlørdagsløb. Light-løbene er lagt ind i terminslisten for at imødekomme ønsket om flere lørdagsløb i de weekender, hvor der er store mesterskabsløb andre steder i landet. Til Light-løbene kan der kun forventes én svær bane sammen med mellemsvær, let og begynderbane.

Der var i terminslisten for 2016 lagt 4 Light-løb, hvoraf det ene blev aflyst, da ingen arrangør meldte sig. Superlørdagsløb er løb, hvor der udover de sædvanlige seks baner er tilbud om træning af et o-teknisk moment. Der var i terminslisten for 2016 lagt 3 Superlørdagsløb. Derudover var der et 4. løb, hvor arrangørerne også tilbød teknisk træning, og det er man altid særdeles velkommen til. Det er kun med til at løfte kvaliteten af klubbens træningstilbud.

Begge tiltag vil blive fortsat i 2017.

Torsdagstræning

Torsdagstræningen, der har kørt siden efteråret 2013, oplevede i starten af 2016 meget ringe tilslutning, og efter påske blev tilbuddet lukket.








Det er meget ærgerligt, fordi det har været tydeligt, at mange medlemmer har haft stor gavn af det tilbud om tempo- og intervaltræning, som torsdagstræningen var. Det er vigtigt, at vi som orienteringsløbere udvikler vores løbsstyrke såvel som de orienteringsmæssige evner.

I mellemtiden har ungdomsafdelingen etableret et tilbud om træning torsdag (eller onsdag), som alle medlemmer er velkomne til at deltage i. Der skal herfra lyde en opfordring til alle om at benytte sig af dette såvel som træningstilbuddet om tirsdagen.

Teknisk træning

Træningsudvalget har i 2016 haft følgende tilbud om orienteringsteknisk træning:

-  Oplæg i januar om terræntyper og optimal forberedelse til årets vigtige løb.
-  Basiskursus en søndag i februar for nye orienteringsløbere.
-  Oplæg til JFM'er, DM'er og divisionsmatcher.
-  4 Superlørdagsløb med momenttræning.
-  Læringstur til Rold Skov en weekend i april.

Desuden har Ungdomsafdelingen arrangeret læringstur til Sverige i uge 42.

Der har været god tilslutning til de enkelte arrangementer.

Det har vist sig at fungere fint med oplæg pr. mail direkte til de tilmeldte til de vigtige mesterskabsløb, så denne praksis vil blive fortsat i 2017.

Skovkontakt

Til hvert eneste lørdagsløb og til alle klubbens øvrige aktiviteter i naturen – ungdomsafdelingens træninger, tekniske træninger, åbne løb – skal der søges om tilladelse til at organisere idræt i skoven. Henning Hansen står for dette meget vigtige arbejde med ansøgninger og med at holde sig opdateret med, hvem der ejer hver enkelt part af de terræner, vi færdes i.

Vi har skoven til låns, og aftalerne skal være på plads, for at vi kan have mulighed for at komme tilbage en anden gang.

Divisionsturnering

Horsens Orienteringsklub er fortsat i orienteringssportens 1. division.

Ved den første af årets indledende matcher i Nordkredsens divisionsturnering, i Kollerup i april, var Horsens OK hårdt ramt af mange afbud, og vi tabte stort til OK Pan og Silkeborg OK, mens det dog lykkedes os at slå Herning OK. Det betød, at motivationen for at deltage i den anden match, i Aunsbjerg i august, var meget lav, og her tabte vi alle tre kampe, hvilket betød, at Horsens OK endte sidst i Nordkredsens 1. division a point med Herning, men med en dårligere pointscore end uldgyderne.

Ved den efterfølgende op- og nedrykningsmatch, i Rold Skov i september, var der til gengæld stor tilslutning fra Horsens-løberne, og alle tre kampe mod Herning OK, Aalborg OK og Aarhus 1900 Orientering blev vundet stort.

Aalborg OK slog Herning OK, så Nordkredsens 1. division består i 2017 af Horsens OK, OK Pan Aarhus, Silkeborg OK og Aalborg OK.

Jysk-fynske og danske mesterskaber

Horsens OK kravlede i 2016 endnu et trin op på orienteringssportens medaljestatistik, hvor vi endte på en 4. plads – side om side med Silkeborg OK. I 2016 opnåede Horsens-løberne 74 DM-point mod 62 i 2015.

Top 6 i medaljestatistikken 2016 ser sådan ud:

Nr.	Klub	Guld	Sølv	Bronze	Point
1	FIF Hillerød	22	20	15	121
2	Tisvilde Hegn OK	27	16	7	120
3	OK Pan Aarhus	23	13	18	113
4	Horsens OK	12	13	12	74
4	Silkeborg OK	13	10	15	74
6	OK SNAB Vejle	12	5	7	53

DM-medaljerne er vundet af 23 forskellige medlemmer.

DM nat: Guld til Theresa Skouboe, Jakob Klærke Mikkelsen, Irene Klærke Mikkelsen og Elin Holm Jensen. Sølv til Rikke Holm Jensen. Bronze til Britta Ank Pedersen.

DM sprint: Guld til Theresa Skouboe og Rebecca Loft Thyssen. Sølv til Jonas Ellegård Kokholm og Susanne Loft Thyssen. Bronze til Britta Ank Pedersen og Elin Holm Jensen.

DM ultralang: Guld til Rebecca Loft Thyssen og Jacob Klærke Mikkelsen. Sølv til Irene Klærke Mikkelsen. Bronze til Theresa Skouboe og Tove Straarup.

DM mellem: Guld til Johanne Skouboe og Rikke Holm Jensen. Sølv til Theresa Skouboe, Rebecca Loft Thyssen, Britta Ank Pedersen og Elin Holm Jensen.

DM stafet: Guld til Susanne Loft Thyssen /Berit Harfot/Rikke Holm Jensen. Sølv til Jonas Ellegård Kokholm/Johanne Skouboe/Theresa Skouboe, Rebecca Loft Thyssen/Anne Sofie Harfot Thyssen/Alberte Thyssen og Mads Mikkelsen/Per Mønster Jørgensen/Allan Thesbjerg. Bronze til Elin Holm Jensen/Trille Ditlevsen og Flemming Thyssen/Nicolaj Nielsen/Carsten Thyssen.

DM lang: Guld til Johanne Skouboe. Sølv til Theresa Skouboe og Rikke Holm Jensen. Bronze til Rebecca Loft Thyssen, Gréti Pénték, Jacob Klærke Mikkelsen og Kent Kragh.

Ved jysk-fynske mesterskaber i sprint, lang og stafet har Horsens OK i 2016 vundet i alt 10 guldmedaljer.

Klubmesterskaber

Klubmesterskab nat blev i 2016 gennemført ved Aarhus 1900's Natugle-løb i Fløjstrup 2. marts med 30 tilmeldte, der fik en aften i det mest forrygende regnvejr, vi længe har løbet i. Klubmesterskab dag blev afviklet ved Silkeborg OK's Løvfaldsløb i Silkeborg Vesterskov 16. oktober, hvor 74 var tilmeldt trods efterårsferien.








Championpokalen blev i 2016 vundet af Johanne Skouboe. I alt 115 medlemmer har deltaget i mindst 1 af de åbne løb, der indgår i kampen om pokalen.

Træningsudvalget

Medlemmerne i Træningsudvalget har gennem hele 2016 været: Hans Jørgen Vad, Henning Hansen, Nicolaj Nielsen og Britta Ank Pedersen.

Der er plads til flere i udvalget, så sig endelig til, hvis du har lyst til at være med til at planlægge, hvilke træningstilbud vi skal have i Horsens OK for at leve op til klubbens målsætninger.

Udover udvalget har følgende bidraget til gennemførelse af Træningsudvalgets aktiviteter i 2016:

-  Runa Iversen: Regnskabsfører for Championpokalen
-  Carsten Lund: Opdatering af informationer om lørdagsløb på hjemmesiden
-  Elin Holm Jensen og Troels Jensen: Stafetholdsættere
-  Henning Hansen: Skovkontakt
-  Niklas Ingwersen: Teknisk træning
-  Michael Straube: Bus til divisionsmatcher
-  Samt alle de medlemmer, der påtager sig at arrangere lørdagsløb året igennem.

Tak for indsatsen i 2016 og også tak for samarbejdet med klubbens øvrige udvalg og bestyrelsen. Vi ses til endnu et aktivt år i 2017.

Opdatering af medlemslisten

Af Gitte Mønster Jørgensen

Velkommen til

Mette Voigt Thuesen, Horsens – Årgang 1993

Farvel til

Heldigvis ingen!!!!



Ungdomsudvalgets beretning

Af Mads Mikkelsen

Årets fremgange

- + Med hele 18 medaljer til Danske Mesterskaber blev Horsens OK Danmarks 3. mest vindende ungdomsklub, de 18 medaljer blev vundet af 8 forskellige løbere. 2 af DM medaljerne blev vundet i stafet – det er en ekstra stor fornøjelse, når klubbens hold har succes.
- + 31 ungdomsløbere deltog i divisionsmatchen 25. september i Rold Mosskov, og bidrog dermed til, at vi sikrede os endnu en sæson i 1. division.
- + Vi har etableret fast træning om torsdagen målrettet konkurrenceløberne, men åben for alle.
- + Horsens OK var største klub i Nordkredsen på novemberkurserne i både U1 og U2.
- + Mikkel Holm Nielsen blev udtaget til EYOC og juniorlandsholdet i 2017, Mikkel løber for OK Pan, men er stadig en del af Horsens OK, og vi er stolte af, at Mikkel er på landsholdet.
- + 5 nyoptagne elever på eliteidrætsklasserne gav Mikkel Holm Nielsen selskab på Langmarkskolen.
- + Med ungdomsløbere og forældre i spidsen afholdt Horsens OK det første Forårsløb i Palsgård.
- + At det er lykket at skaffe afløserne for de to trænere, der stopper til vinter: Astrid Ank Jørgensen i stedet for Eskil Schøning og Ida Thesbjerg i stedet for Rasmus Harfot.
- + Den positive udvikling hos rigtig mange ungdomsløbere.
- + Tilgang af lovende ungdomsløbere.



Årets tilbagegange

- ÷ Antallet af faste deltagere til efterårets tirsdagstræning faldt fra 55 til 45.
- ÷ Begrænset rekruttering i de yngste årgange, målt på om de er faste deltagere hen over sæsonen

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

Vi har i Horsens OK ca. 75 aktive ungdomsløbere, hvilket igen i år er en (lille) stigning i forhold til sidste års tal på 70. Vi har en stærk gruppe af løbere fra 6 til 15 år, mens gruppen af løbere fra 16 år og ældre er smal.



Ungdomsafdelingens målsætning i 2017

At bevare og udbygge medlemstallet

At få flere ungdomsmedlemmer til at deltage i lørdagsløb, konkurrencer, klubture og kredslejr

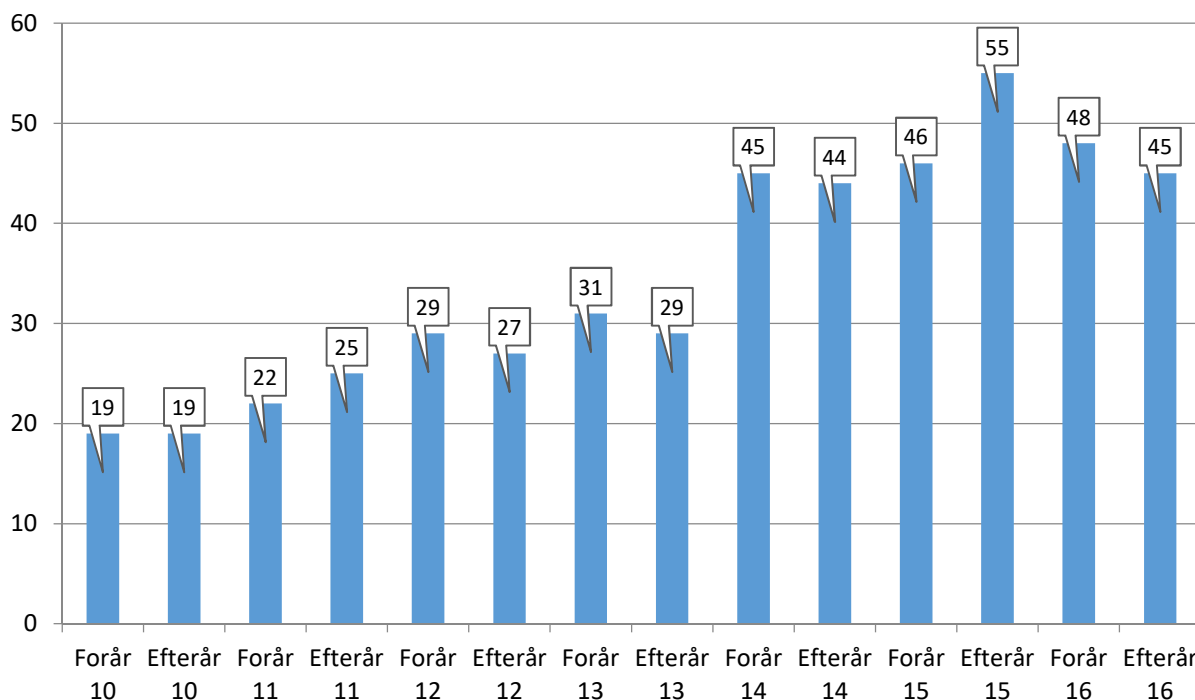
At vinde medaljer til Jysk Fynske og Danske Mesterskaber

At klare os godt i divisionsmatcherne.



Tirsdagstræning

Faste deltagere tirsdagstræning



Tirsdagstræningen er den grundlæggende aktivitet og en forudsætning for ungdomsarbejdet. Der er tirsdagstræning hele året rundt.

Som det kan ses, er der en nedadgående tendens i 2016 i forhold til toppunktet i efteråret 2015. Ser vi på de enkelte hold, er skovtroldene næsten forsvundet, hvilket skyldes, at dem der var skovtrolde, er blevet ældre og rykket op på skovfræserholdet, hvor de nu er en stor del af det hold. Til gengæld er der ikke kommet nye skovtrolde. Gitte Dyrhund stoppede som skovtroldetræner i sommer. Selvom hun havde varslet det i god tid, fandt vi først en afløser i Ida Thesbjerg efter sommerferien. Det gav usikkerhed om holdet, hvilket betød, at der ikke kom nye skovtrolde til. Skovfræser-, stifinder- og konkurrenceholdene er stort set uændrede i deltagerantal. Konkurrenceholdet har dog haft fremgang som hold. Det er vigtigt at bemærke, at der er rykket løbere op imellem holdene fra skovtroldene til skovfræsere osv. Samtidig er der hele tiden andre, der holder op. Så status quo på skovfræser-, stifinder- og konkurrenceholdet samlet set er kun opnået ved at vi rykkede mange skovtrolde op.

Konklusionen er, at vi hele tiden er afhængig af, at kunne tiltrække og fastholde nye løbere, for at kunne bevare en god og velfungerende ungdomsafdeling. Rekruttering vil få større prioritet i 2017.

Torsdagstræning

Hen over året har vi taget tilløb til at etablere en fast ugentlig ekstra træning målrettet konkurrenceløberne, men åben for alle, der kan løbe en mellemsvær bane og løbe 5 km. – Først om onsdagen og efter sommerferien om torsdagen. Det er lykkedes efter sommerferien, hvor torsdagstræningen har været fast. Der har været i gennemsnit 8,6 ungdomsløbere + forældre til torsdagstræningen efter sommerferien, hvilket er meget tilfredsstillende. Torsdagstræningen er etableret for at kunne tilbyde mere kvalificeret træning for dem der gerne vil, og dermed udvikle løberne og samtidig matche træningstilbuddet i andre idrætsgrene.

Løbsdeltagelse

Vi er en sportsklub, hvor konkurrence prioriteres. Derfor arbejder ungdomsudvalget hele tiden med at få de mange, der deltager til træning om tirsdagen ud til løb. Vi har for et par år siden introduceret begrebet introløb, som er divisionsløb eller løb hos vores naboklubber, med det formål at målrette løbsdeltagelsen for nye løbere. Det er løb, hvor vi hjælper mere end vi plejer med tilmelding, vejvisning osv. Lørdagsløb er også vigtige som et første skridt til at løbe uden for tirsdagstræningen. Introløbene indgår også på fremmødeplakaten for at fastholde opmærksomheden på løbene.

Vi har gennem de sidste år målt løbsdeltagelsen ved årets divisionsmatcher. Der var 12 ungdomsløbere i Kollerup, 7 i Aunsbjerg og 31 i Rold Mosskov. Gennemsnittet blev 16,7 og dermed på niveau med sidste års 18,3. De 7 løbere i Aunsbjerg dækker dog over en prioritering, hvor 12 ungdomsløbere var på klubtur til VM ved Strømstad i Sverige. Prioriteringen blev gjort ud fra et ønske om at tilbyde ungdomsløberne ekstra oplevelser med orienteringsløb for derigennem at bevare løberne i orienteringssporten. Og det var en fantastisk tur med Maja Alms afslutning på VM stafetten og sølvmedalje til Danmark foran ca. 8.000 tilskuere som højdepunktet.



Ungdomsafdelingen havde virkelig lagt sig i selen for at der skulle mange ungdomsløbere med til den afsluttende op-/nedrykningsmatch i Rold Mosskov. Det var derfor rigtigt positivt at se, at 31 løbere var med og bidrog til, at Horsens OK sikrede sig endnu en sæson i 1. division.

Forårsløbet

I år gennemførte ungdomsafdelingen det første Forårsløb. Det skete den 22. maj i Palsgård. Idéen er at introducere ungdomsløberne til det frivillige arbejde som løbsarrangør for derigennem at lære, at det kræver stor forberedelse at arrangere orienteringsløb. Særlig tak til Thomas Emil og Frank Krog Jensen for at tage stævnelederopgaven og til Erik, Ida og Allan Thesbjerg for at tage banelæggeropgaven.

Bestyrelsen opfordrede til en gentagelse i 2017, det bliver den 28. maj i Grund Skov.

Sportslige resultater

DM medaljer 2016	Nat	Sprint	Ultralang	Mellem	Stafet	Lang
Johanne Skouboe, D-10				Guld	Sølv	Guld
Theresa Skouboe, D-12	Guld	Guld	Bronze	Sølv	Sølv	Sølv
Jonas Kokholm, H-12		Sølv			Sølv	
Rebecca Loft Thyssen, D-14		Guld	Guld	Sølv	Sølv	Bronze
Anne Sofie Harfot, D-14					Sølv	
Jacob Klærke Mikkelsen, H-14	Guld		Guld			Bronze
Alberte Loft Thyssen, D-16					Sølv	
Greti Pénték, D-20						Bronze

De 18 medaljer var en fantastisk udvikling i forhold til 2014 og 2015, hvor det blev til henholdsvis 9 og 10 medaljer. At medaljerne blev vundet af 8 forskellige løbere var både fantastisk og uventet! – Det bliver svært at gentage i 2017.

JFM medaljer 2016	Sprint	Stafet	Lang
Johanne Skouboe, D-10	Guld		Guld
Ella Klærke Mikkelsen, D-10	Sølv	Bronze	Bronze
Lasse Rahbek Thyssen, H-10		Bronze	
Eline Rahbek Thyssen, D-12		Bronze	
Theresa Skouboe, D-12	Sølv		Sølv
Rebecca Loft Thyssen, D-14	Bronze	Guld	Sølv
Anne Sofie Harfot, D-14	Sølv	Guld	
Elanor Henriksen, D-14		Sølv	
Erik Thesbjerg, H-14		Sølv	
Jacob Klærke Mikkelsen, H-14	Guld	Sølv	Bronze
Alberte Loft Thyssen, D-16	Sølv	Guld	

De 15 medaljer var på niveau med 13 medaljer i både 2014 og 2015.

Tak til trænerne

Skovtrolde 3-6 år: I foråret Gitte Dyrland, i efteråret Ida Thesbjerg.

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

Orienteringsløbere (Let-mellemsvært niveau) 9-12 år: Irene Mikkelsen og Nicklas Mønster.

Konkurrenceløbere (mellemsvært-svært niveau) 12-17 år: Eskil Schøning, Mathias Mønster.

Introhold for voksne og ungdomsløbere +15 år: Per Mønster (breddeudvalget).

Kortudvalget sørger for opdaterede kort, Henning Hansen sørger for skovtilladelser, trænerne lægger baner, forbereder og gennemfører træningsøvelser, veteranerne m.fl. sætter poster ud, ungdomsudvalget skiftes til at være vært, forældrene skiftes til at samle poster ind og have frugt med.

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

Klubture

Ungdomsafdelingen arrangerede i 2016 to læringsture i samarbejde med træningsudvalget. Turene var åbne for hele klubben og ikke kun ungdomsløbere.

I foråret gik turen til Rold Skov med træning og efterfølgende løbsdeltagelse i forskellige dele af Rold Skov.

I efterårsferien gik turen igen til Göteborg. Med 30 deltagere var det noget lavere deltagerantal end sidste års tur til Harzen, men stadig tilfredsstillende.

Desuden arrangerede vi en ekstra klubtur for konkurrenceløberne til Strömstad i Sverige for at kunne være tilskuer til VM stafetten og løbe publikumsløb i henholdsvis mellem- og langdistance terrænerne.

Endelig arrangerede vi klubtur til DM Stafet og Lang på Nordsjælland.

Sociale arrangementer



Ungdomsudvalget har henover året lavet en række sociale arrangementer: Maiken og Flemming Thyssen arrangerede i marts UO-kursus med overnatning på Torsted Skole for de løbere der enten er for små til at komme på U1, eller ikke har lyst til at overnatte uden deres forældre.

Maiken Thyssen med hjælpere arrangerede fastelavnsfest. Vi afsluttede forårssæsonen med lagkageløb, bål og snobrød. Vi stillede ungdomshold til BERINGSstafetten og i november holdt Maiken Thyssen, Andrea Höhnke og Malene Riis Jordan Rundt fest for skovfræsere og stifindere, mens Berit Harfot og Mette Kokholm arrangerede skøjteløb og

hygge for de ældre ungdomsløbere på konkurrenceholdet. Desuden var vi en tur i svømmehallen og til bowling i forbindelse med tirsdagstræningen.

Frivilligt arbejde

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

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

Ungdomsudvalget har i år været: Berit Harfot, Maiken Thyssen, Mette Kokholm, Martin Søvang, Hanne B. Madsen er trådt ud, og blev i løbet af året afløst af Andrea Höhnke. Tak til ungdomsudvalget!

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

Breddeudvalgets årsberetning

Af Per Mønster

Året 2016 er nu passeret, og det er blevet tid til en lille status over hvad Breddeudvalget har løst af opgaver i årets løb.

❖ I januar og februar har vi været værter ved vores "åbent hus" i klubhuset. Vi har været instruktører, dvs. at vi har hjulpet nye interesserede med at finde sig en bane og instrueret dem i, hvordan man kommer til at løbe orienteringsløb. Det er vores indtryk, at det er noget, som betyder noget, når man som ny kommer et nyt sted, og ikke helt ved, hvordan man skal forholde sig – og hvordan man kommer i gang med at dyrke vores idræt. Det er en god mulighed, vi har for at fremvise vores sport -og tage godt imod nye interesserede.

❖ I april havde vi "Find vej dag" i Bygholm Park. Mange mødte op, og fik prøvet at finde poster rundt i parken. Nogle alene og mange sammen med en ven, en far/mor eller sammen med bedstemor eller bedstefar. Vi fik også besøg af et par skoleklasser. Alle fik et fint diplom, og der blev udleveret frugt og vand, igen sponsoreret af Føtex på Bankagervej.

❖ I december stod vi (med hjælp fra andre medlemmer) for afvikling af 3. afdeling af DGI Sydøstjylland Cross-løb serie som i alt er på 7 afdelinger. Der var 265 løbere den dag.

❖ Vi har været med til tirsdagstræning (ungdomstræning) igennem hele sæsonen. Her har vi snakket med -og guidet nye børn & voksne i, hvordan vi dyrker vores sport, hvad der gør den sjov og udfordrende, og at man ikke behøver meget andet end et par gode løbesko for at komme i gang.

Med disse ord vil vi sige farvel til 2016 og byde 2017 velkommen. Vi ser frem til endnu et fantastisk år for Horsens Orienteringsklub. En klub i udvikling, en klub med mange ildsjæle og en klub med plads til både bredden og eliten.

Godt nytår.



Eliteudvalgets beretning 2016

Af Mads Mikkelsen

Eliteudvalget i Horsens OK består på 3. år af Flemming Thyssen og undertegnede.

Eliteudvalget er ansvarlig for samarbejdsaftalen mellem Team Danmark, Horsens Kommune og Horsens OK. Horsens OK er således en del af Horsens som Team Danmark Eliteidrætskommune. Thomas Kokholm er medlem i Eliteidrætsrådet og undertegnede i Talentnetværket blandt talentudviklingsklubber i Horsens.



At vi er med i aftalen tager vi som et cadeau til det ungdoms- og talentudviklingsarbejde, der har været udført i klubben i mange år. Aftalen indebærer, at vi også fremover kan sende talenter i kommunens Eliteidrætsklasser på Langmarksskolen fra 7. klasse og i Sportscollege i forbindelse med ungdomsuddannelserne.

I øjeblikket går Elanor Henriksen, Laura Holm Nielsen og Jacob Klærke Mikkelsen i 7. klasse, Rebecca Loft Thyssen i 8. klasse, og Alberte Loft Thyssen og Mikkel Holm Nielsen i 9. klasse i eliteidrætsklasserne. Med dette optag er det ambitionen også snart at kunne tilbyde morgentræning på ungdomsuddannelserne i Sportscollege-regi.

De mange løbere har gjort det muligt at have en idrætsspecifik morgentræning, der er derfor etableret en styregruppe for morgentræningen bestående af fysisk træner Henrik Søndergaard, Lars Lindstrøm DOF, klubtræner og undertegnede. Inputtet, der er skadeforebyggende styrketræning, koordinations-træning m.v. er utroligt vigtigt, og en træning vi ikke tilbyder i klubregi. Derfor prioriterer vi det i morgentræningen. Henrik Søndergaard på Fit og Sund gennemfører træningerne. Det er ambitionen, at kunne tilbyde en ugentlig løberelateret træning i sommerhalvåret i morgentrænings-regi for variationen og motivationens skyld.

Som en del af Eliteidrætsaftalen har vi mulighed for at støtte vores satsende udøvere, dvs. i 2016 Camilla og Rasmus Søgaard, Niklas Ingwersen, Kristian Vad og Mátyás Pénték. Støtten består af økonomisk støtte til udgifter til landsholdsaktiviteter, træningslejre, Elite Center aktiviteter m.v., adgang til Fitness DK og adgang til Elite koordinationen under Aarhus Universitet (AU Elite), hvilket hjælper udøverne med at kombinere studier med udøvelsen af eliteidræt. Det kan jo især være praktisk, hvis der er EM og eksamen samme dag. I disse situationer hjælper AU Elite med løsninger. Støtten er betinget af, at udøverne er satsende, stiller op for Horsens OK nationalt og hjælper til i klubben.



Camilla og Rasmus Søgaard har igen i år været på landsholdet i MTB-orientering. Begge vandt det danske mesterskab i MTB-O i både mellem og Lang. Vores nye medlem af Horsens OK, Oliver Friis var i 2016 udtaget til juniorlandsholdet i MTB-O. Camilla Søgaard vandt bronze på mellemdistancen ved VM i Portugal, hvor Rasmus Søgaard opnåede en 4. plads på sprint distancen.

Niklas Ingwersen, Kristian Vad og Mátyás Pénték tilhører den danske subelite i orienteringsløb. Niklas bor i Aarhus, og deltager i Elite Center træningen sammen med landsholdsløberne. Kristian er efter sommerferien flyttet til Aarhus, og nu også en del af EC-træningen. Mátyás er ungarsk udvekslingsstuderende, bor i Horsens og læser til ingeniør på VIA. Efter sommerferien har vi fået tilgang af Greti Pénték, Mátyás' lillesøster, som også læ-

ser til ingeniør på VIA. Greti har som sin storebror repræsenteret Ungarn flere gange til bl.a. JWOC. Greti er faldet godt ind i vores træningsmiljø og vandt en bronze medalje til DM lang i D-20. Flot!

Horsens OK deltager i Talent Center Aarhus (tidligere TC Midtjylland) hvor Carsten Thyssen repræsenterer Horsens OK i styregruppen. TC Aarhus er et træningssamarbejde i Team Danmark regi, hvor seriøse løbere fra 14 år og ældre (fra 2017 øges grænsen til 15 år) kan udvikle deres orientering. Camilla Søgaard var indtil sommerferien den ene af de to trænere for TC Aarhus. Rebecca og Alberte Loft Thyssen og Mikkel Holm Nielsen deltager i TC Aarhus, Mikkel dog for OK Pan Aarhus.

I 2016 blev Mikkel belønnet for sin træningsmæssige flid og positive udvikling med en udtagelse til EYOC i H-16 (Europamesterskabet) og til juniorlandsholdet for 2017.

Ændringer i Dansk Orienteringsforbunds talentudviklingsarbejde fra 2016 betyder, at vi som klub har fået en større opgave i talentudviklingen. Eliteudvalget vil også i 2017 sammen med ungdomsudvalget og resten af klubben arbejde for at give talenter og eliteudøvere de bedste rammer for at dyrke deres idræt indenfor de økonomiske muligheder klubben har. Det er muligt at udvide de økonomiske rammer, og har du lyst til at bidrage til at forbedre økonomi eller elitearbejdet i det hele taget, hører vi gerne fra dig i Eliteudvalget.

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

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

Beretning fra Kortudvalget




Af Tage Baun

2016 har som alle de senere år været et travlt år for korttegnere.

I 2016 har vi revideret følgende:

-  Bygholm og Åbjergskoven
-  Nim
-  Juelsminde
-  Hansted
-  Palsgaard
-  Skærven
-  Lovby
-  Stensballeskolen (nytegnet)
-  Sølund (Skanderborg) – (nytegnet)

I 2017 har vi flere skove, som skal revideres, men følgende projekter står først på programmet:

-  Grund, som skal bruges til åbent løb den 28. maj 2017
-  Horsens by, som skal bruges til FM sprintstafet den 11. juni 2017
-  Tornbjerg, som er lovet færdig til den 1. april 2017

Øvrige skove revideres, hvis/når der er tid.

I 2018 skal Horsens OK stå for JFM Lang, så det skal der også tegnes kort til.

Kortudvalget består p.t. af 10 personer: Axel Stobberup, Bent Vestergaard, Poul Erik Christensen, Ole Christensen, Karsten Stald, Michael Straube, Nicolaj Nielsen, Troels Jensen, Jørgen Thyssen og Tage Baun.

Henning Hansen, som er skovkontakt, indkaldes til møder efter behov.

Korttegnning er vigtig for orienteringssporten, derfor skal klubbens kort jævnlig revideres.

Når man ser på de nuværende korttegnere i klubben, ses det, at gennemsnitsalderen er 66 år, og så er en af korttegnere endda kun 42 år.

Derfor skal der ske et generationsskifte inden for en kortere årrække, der skal yngre kræfter til.

Jeg vil opfordre de af klubbens medlemmer, som kunne have interesse for korttegnning, til at kontakte en af de nuværende korttegnere, for at høre noget om, hvad det kræver.

Vi vil alle ønske klubbens medlemmer godt nytår.



Åbne løb 2017 – status

Af Frank Krog Jensen

I Horsens OK er vi arrangør af tre åbne løb, som finder sted i perioden fra marts til juni i år.

NATUGLEN finder sted den 1. marts. Løbet er et natløb, og er første løb i en serie på tre, hvor de næste to løb arrangeres af henholdsvis Aarhus 1900 og Herning OK. Vores løb bliver afviklet i Palsgård Skov, og vil være glimrende træning forud for årets DM-nat, som foregår få dage efter det sidste løb i Natugleserien.

Bemandingen er på plads, idet Peer Straarup er stævneleder, Finn Ingwersen står for banelægningen og Allan Skouboe for beregningen.

Næste løb vi arrangerer er **FORÅRSLØBET**, som finder sted den 28. maj i Grund Skov ved Vejle Fjord. Igen i år er det vores friske ungdomsløbere, der med hjælp fra deres forældre står for dette arrangement. Kortet over Grund Skov vil i løbet af foråret blive nyttegnet, så der venter løberne en rigtig god orienteringsoplevelse i det blandede terræn ned mod fjorden.

En del har allerede tilkendegivet, at de har lyst til at give en hånd med ved stævnet, hvilket er rigtig positivt. Vi mangler dog at besætte posten som stævneleder, hvilket der gerne skulle ændres på inden for kort tid. Så kom endelig frem – også selv om du er ny til den form for opgave.

FM SPRINTSTAFET (Forbundsmesterskab i Sprintstafet). For første gang arrangeres der FM i sprintstafet – en stafet med fire løbere, heraf mindst to damer. Der vil være 5 klasser, -12, 13-16, 17-44, 45-59 og 60-. Løbet bliver afslutningen på en større sprintweekend, hvor der er løb i Skive, Viborg (JFM), Kjellerup og så til sidst i Horsens søndag den 11. juni om eftermiddagen.

Vi har altså fået fornøjelsen at skulle stå for FM-arrangementet. Den endelige beslutning om at afvikle løbet blev truffet forholdsvis sent, hvorfor vores planlægning er kommet lidt sent i gang. Nicolaj Nielsen er i fuld gang med at tegne kort, mens Ole Søgaard og undertegnede har taget jobbet som stævneledere. Vi er nu i fuld gang med at hyre funktionsledere og hjælpere i det hele taget. Vi får brug for en del assistance på dagen og i perioden op til, så vi håber, at rigtig mange vil melde positivt ind om hjælp til afvikling af dette stævne.



Der er henover året afholdt en del skoleorienteringsarrangementer. Blandt andet World of O med godt 400 elever fra Stensballe Skole og en skoleorienteringsdag med over 800 elever fra alle kommunens skoler. Herudover er der afviklet mange klassearrangementer, primært i Bygholm. Alle arrangementer med Karsten Stald som stævneleder og veteranerne som afviklere.



Supertirsdag

Af Irene Mikkelsen

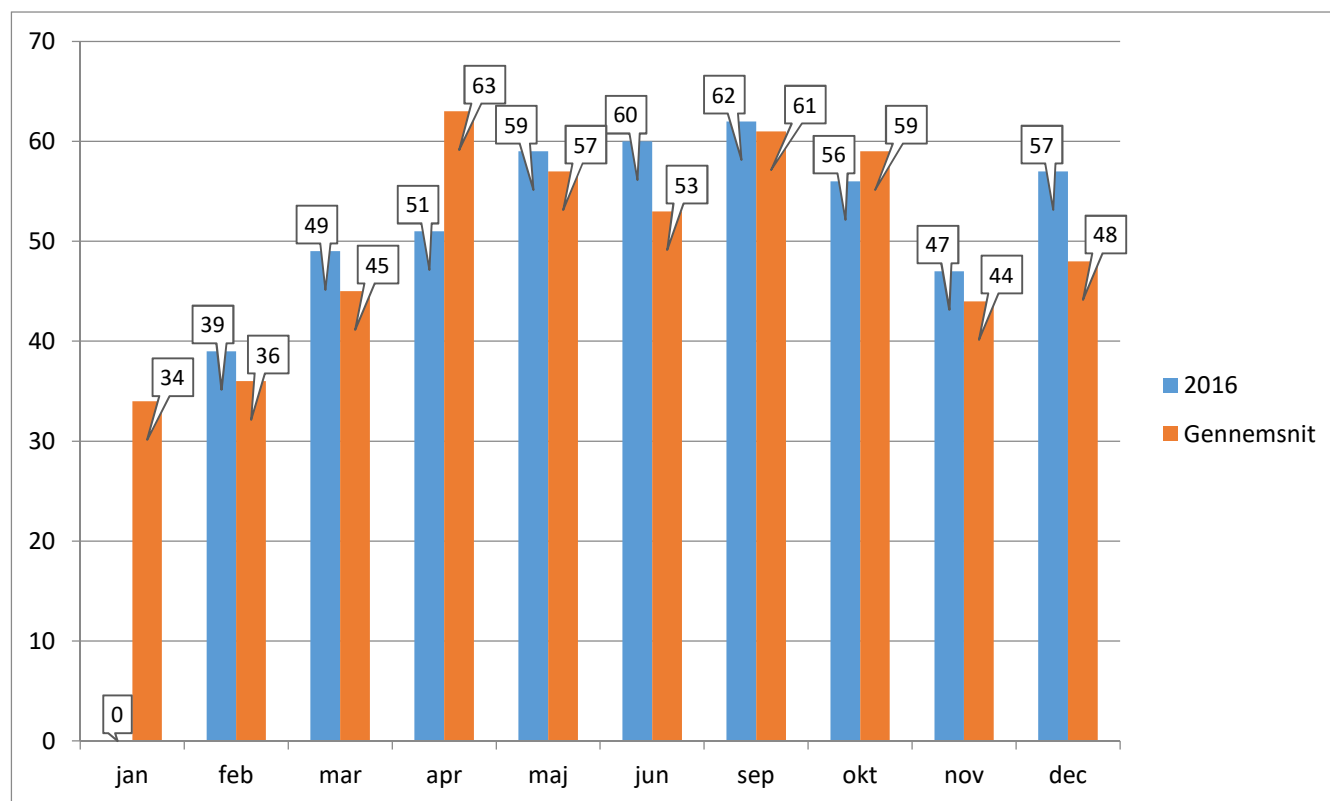
Supertirsdag er det månedlige arrangement, hvor klubbens medlemmer mødes og hygger sig over et dejligt måltid mad efter træning. Der er altid en god stemning og en livlig snak over bordene. Til supertirsdag mødes nye og mangeårige medlemmer. Supertirsdag er også stedet, hvor man lige kan få aftalt alle de små ting, der får vores arrangementer til at klappe. Supertirsdag er derfor vigtig for klubsammenholdet, og for at vores arrangementer opnår den højeste mulige kvalitet.

Tabellen herunder viser deltagerantallet i 2016 samt gennemsnittet over de seneste 7 år (2010-2016).



Som det ses, følger 2016 meget fint gennemsnittet, måske endda lige lidt over gennemsnittet med tendens til flere deltagere i sommermånederne end i vintermånederne. Dog bemærkes, at deltagerantallet var meget højt i december 2016. Det skyldes nok, at det rygtedes, at Gitte og Martin ville lave flæskkesteg, men også at ungdomsafdelingen har indført natløbstræning fra klubhuset til supertirsdag. Således var der også 50 deltagere til sidste supertirsdag (januar 2017 er ikke med i figuren). Det er meget glædeligt, hvis deltagerantallet kan holdes konstant højt over hele året.

Det vigtigste, for at supertirsdag fungerer, er naturligvis supertirsdagskøkkene. Jeg vil derfor hermed sige rigtig mange tak til alle, der har taget tjansen som supertirsdagskok. Det er et stort arbejde, og jeg kan klart anbefale, at man går flere sammen om det med en chefkok, nogle snittere og også gerne nogle opvaskere. Det er mere hyggeligt og mindre stressende. Så selvom du måske ikke selv lige kan overskue at stå for supertirsdagen, så tilbyd endelig din hjælp til supertirsdagskøkken.



I tabellen ses supertirsdagenes *all-times-high*. Susanne Svendsen og Britta & Hans Jørgen topper listen, begge har taget 8 supertirsdag-tjanser. Karen Sieg og Thomas tog 2 supertirsdagsvagter i år, da de sprang til i april, hvor der manglede en kok, og desuden tog november. Mette og Thomas Kokholm fører også an som supertirsdagkokke. Nye kokke kom også på banen i 2016, idet Carsten og Flemming Thyssen tog en tjans sammen. Tak til alle kokke!

Skulle du få lyst til at stå for en supertirsdag (det er faktisk meget hyggeligt, og folk er glade for din indsats), så skriv dig på listen i klubhuset eller send en mail til mig eller formanden. Du kan finde lidt gode råd på hjemmesiden.

Det er mig, der modtager tilmeldinger, så supertirsdagskokkene ved, hvor mange de skal kokkerere til. Man sender bare en mail til mig med besked om, hvor mange man ønsker at deltage. Det koster 20 kr. for voksne og børn på 13 år eller derover. Mindre børn har halv pris. Tilmelding senest fredag aften inden supertirsdagen.

Du kan vælge at være fast tilmeldt, så skal du blot huske at melde fra, hvis du ikke kommer.

Jeg sender også en reminder ud om tilmelding typisk tirsdagen før. Vil du på denne mailing-liste, så send mig en mail irene@cfin.dk

Med håb om mange hyggelige aftener i klubhuset i 2017!

8	Susanne Svendsen
8	Britta Ank og Hans Jørgen
7	Karen og Thomas
5	Mette og Thomas
4	Aase Thyssen
4	Lene og Henning
4	Susanne og Ole
4	Elin og Troels
4	Trine og Henning
4	Andrea og Mette
3	Ellen og Eigil
2	Erna og Poul Erik
2	Grethe og Karsten
1	Karen og Michael L. Frandsen
1	Gitte Møller Christensen
1	Runa og Gitte
1	Pia og John Højmark
1	Hanne B. Madsen
1	Gitte og Per Mønster
1	Anne og Svend Aage
1	Andrea og Irene
1	Runa og Mette
1	Carsten og Flemming
1	Gitte og Martin



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSSENS

Nyt fra Træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen

Godt nytår til alle. Her er nogle vigtige datoer til at notere i din orienteringskalender for 2017:

Divisionsturneringen 2017 – kom så Horsens!

Horsens Orienteringsklub er i orienteringssportens 1. division. I Nordkredsen sammen med Silkeborg OK, OK Pan og Aalborg OK, som vi skal møde i to indledende matcher i henholdsvis april og september.

De to bedst placerede klubber herefter kvalificerer sig til landsfinalen – DM for klubhold.

Skulle det ikke være i år, at Horsens OK er med her? Det kræver, at vi stiller store hold og får alle pladser dækket ind i konkurrencen. Mindst 44 løbere fra klubben giver point, hvis vi stiller fuldt hold, og der er desuden brug for backup til alle pladser.

Derfor: Sæt store krydser i din nye kalender og reservér disse datoer til at kæmpe om en af Nordkredsens pladser i landsfinalen:

Søndag 9. april: Indledende match i Ålum

Søndag 3. september: Indledende match i Rold Vælderskov

Herefter enten DM hold eller op-/nedrykningsmatch:

Søndag 24. september: DM hold i Finderup/Morville (hvis vi bliver nr. 1 eller 2 samlet i de to første matcher)

Søndag 1. oktober: Op-/nedrykningsmatch i Stendal Ulvedal (hvis vi bliver nr. 3 eller 4 samlet i de to første matcher)

Klubben betaler startafgiften til divisionsmatcherne, og der er gratis bustransport, hvis der er mere end 5 kvarters kørsel til stævnet.

Klubmesterskaber

Datoen for klubmesterskab nat er endnu ikke fastlagt, men det bliver til et af de åbne natløb i februar-marts og inden DM nat 18. marts.

Klubmesterskab dag afvikles ved OK Snab's løb **søndag 17. september i Munkebjerg.**

Som gennemgående konkurrence året igennem løber vi desuden om Championpokalen, der uddeles til det klubmedlem, der opnår flest point i en række af årets vigtigste konkurrenceløb. Det gælder mesterskabsløb (DM-, JFM-, klubmesterskab), divisionsmatcher samt Nordjysk 2-dages, Danish Spring og Påskeløb. En oversigt over pointregler og tællende løb i 2017 findes på hjemmesiden:

www.horsensok.dk/klubaktiviteter/klubmesterskab/championpokalen

Teknisk træning

Ligesom tidligere år vil vi i starten af 2017 holde et arrangement, der giver dig overblik over terræntyper og konkurrenceudfordringer ved årets mesterskabsløb samt gode råd til, hvordan du forbereder dig bedst muligt til konkurrencerne. Dato følger snarest.

Søndag 26. februar inviteres alle medlemmer til en læringstur til vestjysk terræn. En terræntype, som vi østjyder ikke er så fortrolige med, så grib chancen for at få mere erfaring og få skærpet orienteringen i

klit- og hedeterræn inden Nordjysk 2-dages og Påskeløb ved den vestjyske kyst. Indbydelse til læringsturen følger.

Der planlægges også i år en tur til Tiomila sidst i april samt den traditionsrige efterårstur i uge 42.

Desuden vil der året igennem være et antal af vores lørdagstræningsløb, der er **Superlørdagsløb**. Det vil sige, at der ud over de sædvanlige seks baner tilbydes træning af et teknisk moment.

Og husk, at Horsens Orienteringsklub ikke kun har træningsløb om lørdagen!

Faktisk er du medlem af en klub, der tilbyder 3 ugentlige træninger: Tirsdag, torsdag og lørdag.

Hvis du endnu ikke har prøvet at være med til tirsdags- eller torsdagstræning, så skulle du se at komme af sted i 2017. Det er kvalificerede træningstilbud både i form af orienteringsteknisk træning og løbetræning.

Hold øje med hjemmesiden, Udløberen og opslagstavlen i klubhuset for løbende information.

Vi ses derude.

Forbrugsvarer i klubhuset

Af Tove & Peer Straarup



Vi har fået opgaven at sørge for, at der til enhver tid er de forbrugsvarer der er behov for i klubhuset.

Det er b.la. toiletpapir, krus, engangsbestik, servietter, bagepapir, sulfo, opvaskemiddel og andet, som er med til at gøre arbejdet i klubhuset lettere.

Skulle I mod forventning mangle noget, bedes I skrive det på listen på opslagstavlen.



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