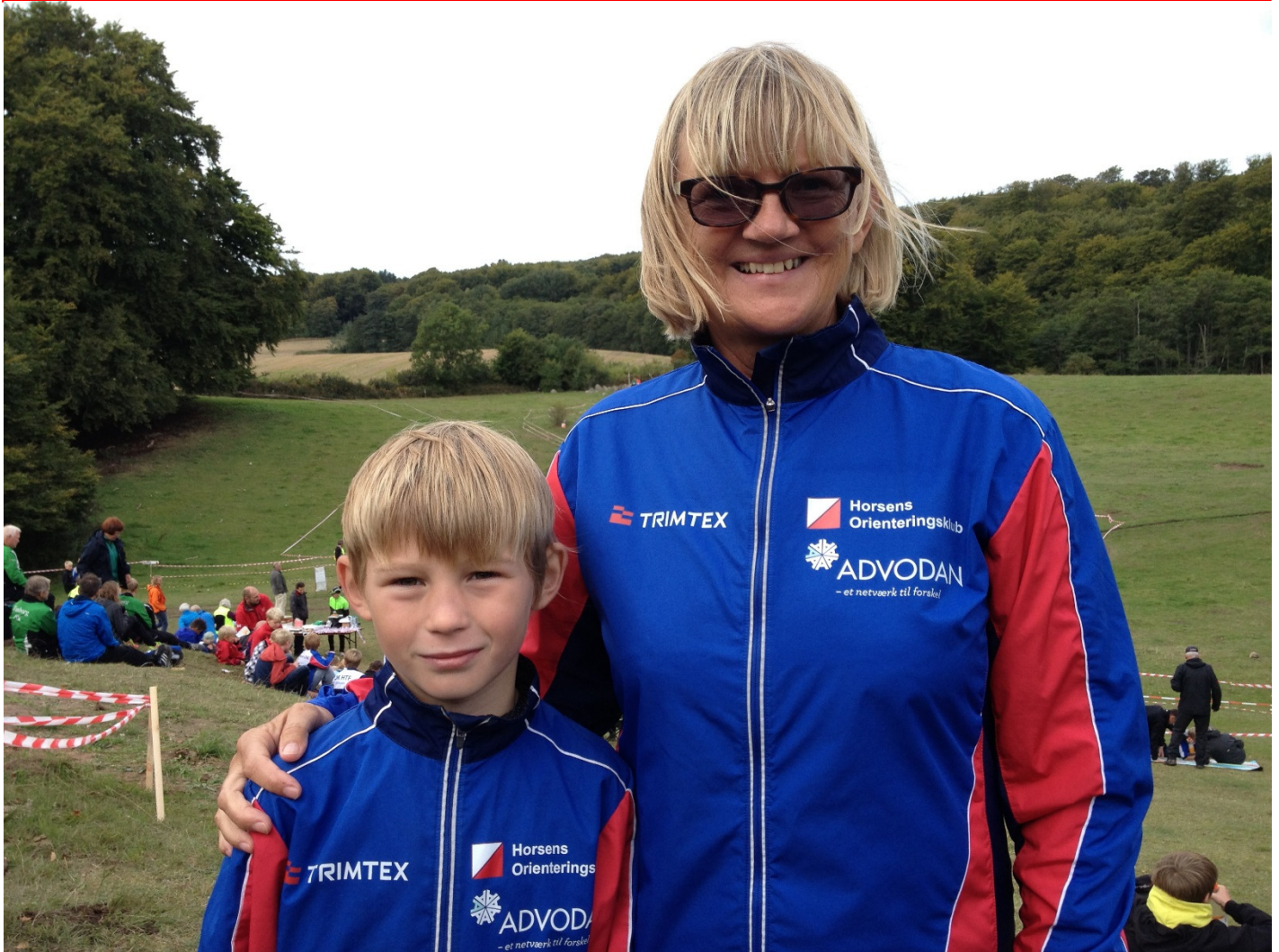


UDLØBEREN

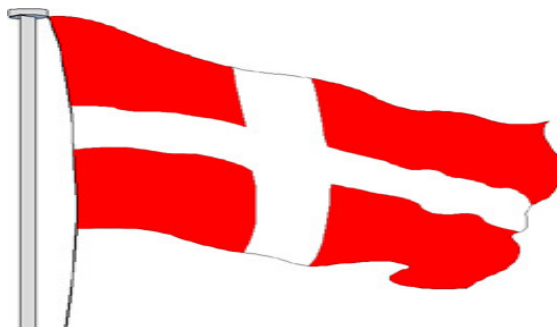
Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

42. årgang . nr. 215 . september 2013



GULD til Elin og Jacob

Til lykke



Til lykke

Vigtige adresser m.m.

Formand

Lars Sørensen
Galgehøj 10
8700 Horsens
horsok@mail.tele.dk
tlf. 75 64 10 27

Kasserer

Kim Taylor
Hovmarksvej 140 A
8700 Horsens
kim.taylor@live.dk
tlf. 20 10 22 75

Medlemsregistrering og -ændringer

Gitte & Per Mønster Jørgensen
Søparken 12, 1., lejl. 5
8722 Hedensted
Per.gitte@hafnet.dk
Tlf. Gitte 51 34 12 47
Tlf. Per 23 71 69 38

Ungdomsudvalg

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

Træningsudvalg

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

Indbetalinger

Nordea
2500 0721 698 734

Klubhuset

Åbjergskovvej 6
tlf. 75 62 80 73

Udlån af klubhus og nøgle til klubhus

Jørgen Skovby
Dagnæs Boulevard 52
8700 Horsens
tj.skovby@mail1.stofanet.dk
tlf. 21 79 30 33

Materielforvalter

Karsten Stald
Østerhøjsvej 16, Egebjerg
8700 Horsens
kast@tdcadsl.dk
tlf. 75 65 67 76

Kort og Sportident

Kai Skoubo Sørensen
Vedbæksallé 84
8700 Horsens
ulla-kai@mail1.stofanet.dk
tlf. 75 64 54 07

Mail / Hjemmeside

horsok@mail.tele.dk
<http://www.horsensok.dk>

Tilmelding til åbne løb

www.o-service.dk
Løbskonto: 9877 6305113

Løbstilmelder

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 25 29 56 36

Udløberen trykt / redaktør

Gitte Møller Christensen
Vandmøllevej 10, Hansted
8700 Horsens
gitte.moller.chr@gmail.com
tlf. 75 66 52 36

Udløberen net / redaktør

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 25 29 56 36

Forside

Danske mestre i Klinteskov:
Elin Holm Jensen i D60 og
Jacob Klærke Mikkelsen i H10

Husk deadlines i 2013!!

Deadline	Udgives
28/5 (trykt blad)	11/6
15/9 (netblad)	28/9
15/10 (netblad)	28/10
15/11 (trykt blad)	10/12



© Ron Leithman * www.ClipartOf.com/d41744

Formanden har ordet

Af Lars Sørensen

Beringsstafetten blev en stor succes igen i år. Med nye folk fra klubben som funktionsledere var det meget glædeligt. De mange hjælpere fra klubben var i gang hele dagen. Veteranklubben fra morgenstunden, andre op ad dagen og under afviklingen. Nævnes skal også det gode samarbejde med Atletica, som viser at løbeklubberne i Horsens kan samarbejde.



Desværre måtte Kvindeløbet aflyses p.g.a. for få tilmeldte. Vi overvejer nu situationen inden vi går i gang med en ny opgave.

Sportsligt er sølvmedaljen til Camilla Søgaard ved VM i Mountain Bike orientering et flot resultat, som jeg hermed vil ønske Camilla et stort tillykke med.

Og så kan det godt betale sig at plage sin mor, fordi man gerne vil løbe alene i skoven, selvom man kun er 7 år. Jeg husker det tydeligt, og nu kom resultatet. Stort tillykke til den nu 10-årige Jacob Mikkelsen med DM i mellemdistance.

I det hele taget bliver der trængsel på Rådhuset ved kåringen af årets mestre, da rigtig mange har vundet mesterskaber for klubben.

Nu er der også træning om torsdagen. Jeg har for mange år siden været med til at træne i klubben om torsdagen, men denne gang er det med rigtige instruktører. Spændende bliver det.

Så må jeg igen fremhæve de mange børn, der møder op til tirsdagstræningen. Det kræver meget af Ungdomsudvalget, men heldigvis har det også givet nye medlemmer. Jeg er lidt imponeret.

Næste år skal vi arrangere åbent løb i Bjerre i maj. Vi mangler en stævneleder, så er du interesseret, skal du ikke holde dig tilbage.

Derudover er der JFM, hvor Allan Skouboe er stævneleder.

Løbeskolen blev en succes med nogle aktive børn. En god idé fra Carsten Thyssen med økonomisk opbakning fra DGI og Horsens Kommune.

Presseomtale får vi meget af. Vi leverer selv artikler, men især Horsens Folkeblad har øjnene åbne for vores aktiviteter. Til Naturløbet i Bygholm Park mødte TV Syd også op. Jeg glæder mig meget over denne omtale.



Superseje Jonas deltager selvfølgelig i Beringsstafetten

U1-sommerlejr

Af Lasse Fenger Vad

Vi boede i en FDF-hytte ude på landet. Den hedder Lodskovvad og ligger ved Aalbæk ca. 15 km syd for Skagen.

Da vi kom dertil, var der kamp om at få de bedste sovepladser. Pigerne havde et rum, og det havde drengene også.

Vi løb to gange om dagen. Men undtagen om onsdagen for der var der hviledag.

Vi var ude og sejle i kano – bagefter tog vi i badeland i Skallerupklit.

Torsdag formiddag var der lejrmeesterskab. **Gæt hvem der vandt mesterskabet?**

Vi legede også en masse. Om torsdagen var der verdens sjoveste stafet. Bagefter var der ledersjov.

Vi var også i Skagen for at være på slikkøb. Vi fandt en meget god slikbutik og købte en masse slik.

Vi løb sprint i Byfogedskoven i Skagen. Der løb vi Skawdysten 2 uger senere.

Der var festaften om torsdagen. Der var meget god mad og bagefter var der en stor fest.

Tak til lederne for den gode tur.

Det var en meget god, sjov og underholdende tur.



Veteranerne

Af Einar Thomsen, tekst
Ole Christensen, foto

Besøg i Kolding

Torsdag den 23. maj havde Ole arrangeret tur til Kolding. Vi kørte fra klubhuset kl. 9, da vi var inviteret til morgenkaffe i Kolding OK's klubhus kl. 10 af Kolding OK's veteranafdeling. Vi fik en orientering om Kolding OK og klubbens veteranafdeling.



Efter kaffen kørte vi til Den Geografiske Have, som stod i skøn forårsklædning. Vi gik den gule rute, som var 1800 meter lang, og vi nød den smukke have. Derefter gik vi i Kolding Miniby, som ligger i forbindelse med den Den Geografiske Have. Vi spiste vores medbragte klemmer i haven sammen med vores værter.

I oktober 1996 besluttede nogle initiativrige personer at starte Kolding Miniby. Et projekt med at genskabe Kolding, som byen så ud 1860-1870. I den periode var der cirka 750 huse i byen, som skal bygges i forhold 1:10. Tegninger og beskrivelser af husene skaffes på Stadsarkivet, i brandtaksationsbøgerne og Teknisk Forvaltning. De

har eget teglværk, hvor der fremstilles almindelige mursten, munkesten, teglsten og rygningsten. På snedkerværkstedet laves bindingsværk i teaktræ, og der er værksted for fremstilling af vinduer og andre småfinesser til husene.

En god dag med hyggeligt samvær med venner. Vi var 25 deltagere.



Vrads Sande Ashram

Torsdag den 30. maj havde Ole arrangeret tur til Vrads Sande Ashram Meditationscenter. Efter kaffen kørte vi til Vrads Sande Ashram, hvor Susan Klaus gav os en god oplevelse og indlevelse i det, for de fleste af os, lidt mystiske, men for dem meget livsbekræftende Sahaj Marg. Derefter viste Susan os rundt i parken. Vi spiste vores medbragte mad ved borde og bænke foran Meditationscentret. Det var en spændende og oplevelsesrig tur. Vi var 24 deltagere.



Aarhus

Torsdag den 6. juni havde Ole arrangeret tur til Sculpture by the Sea i Aarhus, hvor vi kiggede på de mange og spændende skulpturer, som 64 kunstnere fra 22 lande har opstillet langs stranden fra Tangkrogen til Ballehage. Det er tredje år man udstiller i Aarhus. Vi gik en tur på ca. 3 km langs stranden og i Marselisborgskoven og kom forbi de omkring 100 smukke og unikke skulpturer. Efter vandreturen kørte vi til Moesgård Strand, hvor vi indtog vores medbragte mad. Det var en spændende oplevelse i fint solskinsvejr. Vi var 24 deltagere



Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Astrid Ank Jørgensen er startet som ungdomstræner!



Efter sommerferien har vi fået ny træner. Astrid Ank Jørgensen, har igen har fået tid og lyst til at prioritere orienteringssporten. Astrid har en fortid på juniorlandsholdet og en titel som Junior Europamester med i bagagen, så hun har masser af erfaring at trække på til trænerarbejdet.

Astrid overtager Hjaltes plads, dvs. som træner for begynderne. Her træder Astrid ind i trænerteamet med Maiken Thyssen og Irene Mikkelsen.

Det er godt at få styrket trænerteamet for begynderne. Der møder op til 30 begynder-børn op til træning om tirsdagen, så der er gang i den med mange børn at holde styr på. Og da det er børn, som ikke har erfaring med orienteringssporten, er der nok at lære fra sig til.

Astrid overtager også indendørstræningen til vinter.

Mange nye medlemmer!

Før sommerferien fik vi 3 nye medlemsfamilier, og her efter sommerferien er endnu en familie + et enkelt ungdomsmedlem kommet til. Det er utroligt dejligt at se, at vores arbejde bærer frugt, og at der kommer nye familier ind i klubben.

Det er mange nye medlemmer, som vi gør vores yderste for at tage vare på. Derfor er jeg også rigtig glad for alle de frivillige skygger, der har meldt sig til de sidste træninger.

Der er brug for jer! – tak for hjælpen!

Vintertræning

Vi fortsætter med udendørstræningen frem til den 29. oktober, hvor vi slutter efterårssæsonen af med en tur i svømmehallen. 5. november starter vintertræningen. Den foregår i 2 grupper:

Indendørs i Midtbyskolen ved Astrid Ank Jørgensen

Her træner de mindste børn fra 0 klasse op til 11 år (årgang 2002). Træningen består af forskellige lege, der styrker den fysiske form og motorikken. Desuden styrker vintertræningen det sociale, i og med at børnene også er sammen gennem vinteren, hvor den udendørs træning jo ligger stille.

Udendørs løbetræning ved Nicklas Mønster Jørgensen

For de ældre løbere fra 12 år (årgang 2001) og ældre er der udendørs løbetræning. Målsætningen er at lave en varieret og spændende løbetræning, der forbereder løberne til de øgede udfordringer, der møder dem i de ældre løbsklasser. Vi varierer træningen mellem løbeøvelser og orienteringsløbeøvelser. Mange forældre løber også med på løbetræningen.

Aldersgrænsen på 11/12 år skal ikke ses som en fast grænse. Har man som 10- eller 11-årig lyst til at løbe med udendørs, er man velkommen til det. Det var der flere, der gjorde sidste år. Tilsvarende er indendørstræningen også åben for 12-årige.

Træningen foregår for begge grupper fra kl. 16.45-17.45 fra Midtbyskolen.



Løbeskolen

Af Aase Thyssen

Jeg er blevet bedt om at skrive lidt til Net-Udløberen om løbeskolen, som blev afviklet af Carsten for første gang i klubbens historie.

På ryggen af mig stod der meget hurtigt madmor, derfor er det den funktion jeg bedst kan skrive om, Carsten skriver sikkert om det mere seriøse.

Min dag så sådan ud fra mandag til fredag:
Møde i klubhuset ca. klokken 7.30 til ca. kl. 16.00.

Hver morgen startede jeg med at varme lidt sandwich og skære forskelligt frugt ud. Noget løberne kunne hygge sig med fra de blev afleveret af forældrene og til Carstens program gik i gang klokken 9.00.



Der blev lavet en frugtbakke og blandet saft, som løberne fik med til formiddagens aktiviteter.



Herefter skulle frokosten forberedes, og der skulle bages kage til eftermiddagens afsked. Et par gange skulle der også købes lidt ind. Carsten og jeg havde handlet søndag. Vi troede, at vi havde nok til et par dage, men allerede mandag eftermiddag måtte jeg handle igen.



Der blev spist som følger:

90 stk. sandwichbrød fra påskeløbet, 7 rugbrød, 2 icebergsalat, 1 kg gulerødder, 2000 gram smør, 320 frikadeller, 6 stk. rød peber, 2 kg cherrytomater, 8 agurker, 4 store leverpostejer, 15 pakker bacon, 76 æg, 1 kg løg, 2 gl. sild, 50 skiver hamburgerryg fra påskeløbet. (Nogle af æggene og løgene kom også i frikadellerne).

2 pakker chokoladeblanding til kage,
2 liter mælk, 9 pakker gær, 3 kg mel,
26 æg, 1½ l piskefløde, 1 glas
hindbærmarmelade, 2 pakker
kagecreme, 2000 gr. smør, 6 l is.

3 vandmeloner, 20 æbler, 16 pærer,
2 kg grønne druer, 22 bananer, 2 kg
gulerødder.

10 müslibarer, vingummi og 230 liter
saft.

Når løberne viste taknemlighed for maden, og roste at frikadellerne og kagen var hjemmebagt, ja, så var det alle timerne værd. Måske kan jeg overtales til at gøre det igen.

De tog også mit hjerte, da jeg torsdag formiddag var ude at løbe med dem, og de overrasket udbrød, jamen, du kan jo også løbe. Jeg ved godt alt er relativt.

Jeg mangler endnu at afslutte regnskabet, jeg mangler en forventet indtægt, men det ser pænt ud.

Det var mit bidrag til den uge.



Druesukker og røde pølser

Af Runa Iversen Mester i JFM-lang i D35

Efterhånden som jeg kommer til at kende flere navne i o-sporten, er det tydeligt, at det er forbeholdt de få at vinde et rigtigt mesterskab. Konkurrencen er hård blandt disse få, men sekundærplaceringerne er vi normalt rigtig mange til at slås om. Dog er der nok lige det faktum, at D35 primært består af kvinder, som har børn, og derfor enten er i mindre god form, eller måske prioriterer andre ting frem for o-løb.

Dette var i høj grad aktuelt i dette års Jysk-Fynske mesterskab i langdistance. Jeg havde egentlig afskrevet stævnet til fordel for familien, men da jeg dagen før så, at der kun var én deltager, som jeg oven i købet plejer at slå, kom konkurrencegenet frem i mig, og jeg valgte at lade familie være familie.

Slem bleg blev jeg dog, da jeg i instruktionen så, at arrangøren havde lagt meget vægt på ordet lang. Aldrig før har jeg løbet 7,3 km orienteringsløb, så jeg var noget spændt på, om jeg ville kunne holde koncentrationen, når kroppen begynder at blive træt. Så med adrenalin pumpende rundt i kroppen, druesukker i baglommen og ønske om god tur til min eneste konkurrent, begav jeg mig af sted. Jeg valgte at gå meget sikkert på 1.-posten, men blev stille og roligt mere modig, uden dog at være dumdristig. Uden nogen store bom, men med lidt svaj undervejs nåede jeg frem til post 10. Her var jeg lige ved at smide det hele på gulvet, da jeg havde valgt et vejvalg, hvor jeg naturligt ville ramme post 10 undervejs til post 9. Jeg takkede druesukkeren for at holde min hjerne klar, så jeg opdagede fejlen, fandt post 9 og fortsatte løbet i den rigtige rækkefølge igen.

Første rigtige krise indtrådte på vej mod post 12. Det direkte vejvalg gik over et stort åbent hedeområde med en stor mose. Jeg var træt og samtidig begyndte det at regne kraftigt, så det var umuligt at se ud af brillerne. Jeg måtte gå det meste af strækket, for bunden var så usikker, så jeg enten faldt eller vred om, hvis jeg løb. På trods af at jeg nu var kold, og jeg måtte tage brillerne af, lykkedes det mig at komme op i fart igen. Stadig uden store bom, men kun med små svaj, kom jeg efter 24 poster i mål på 1 time og 39 min, ca. 17 min foran min eneste konkurrent.

Glæden var stor. Jeg havde et godt løb og var selv tilfreds med min præstation, så nu skal jeg også opleve at spise røde pølser med borgmesteren!!!

Når man nu vinder, er det vel på sin plads at takke alle de mennesker, som har været involveret i sejren. Først tak til min familie, for at kunne undvære mig. Tak til træningsudvalget for at have lært mig at løbe i denne type terræn. Tak til alle som har været med til, at jeg som ny i sporten er faldet godt til blandt klubmedlemmerne. Den største tak skal Irene Mikkelsen nu have. Havde det ikke været for hendes store inspiration, var jeg nok aldrig begyndt på o-løb.



Ferie og O-løb i Island

Af Henning Vide Petersen

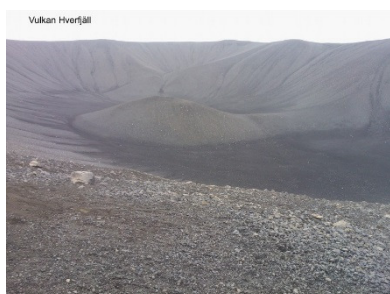
Torsdag den 24. juni kørte vi ud til Rikke, der havde lovet at passe vores bil mod at køre os til Billund. Der skulle vi møde Asta, Claudia og Henrik.

Efter check-in og kaffe gik turen til Keflavik i Island, hvor vores rejseleder Karl Kristian stod klar til at modtage os med en stor bil og køre os til Mosfellbær, hvor vi skulle overnatte hos Minna-Mosfell – et fint sted med gode værelser og alt til morgenmaden. Næste morgen kørte vi mod Glaumbær med kirke, tørvehuse og kaffe & kage, videre til Siglufjörður, hvor der i 1940-50 var sildeeventyr, og med 3000 indbyggere mod 1200 i dag.

Efter besøg i forskellige huse/museer fra dengang gik turen til Akureyri og Goðafoss hvor vi skulle overnatte på Fossholl Guesthouse lige ved fossen.



Så var det mod Mývatn Helvedes køkken med boblende huller og damp, og det stinker af svovl. Dimmuborgir med lavaformationer, Hverfjall vulkankrater 1000 m omkreds 400 m høj 140 m dyb.



Efter mange stop ved fantastiske naturoplevelser skal vi overnatte i Akureyri på Edda Hotel. Det er skoler, der bliver brugt som hotel i feriens 3 mdr.



Så er det sydpå over Kjölur. Det er her, vi skal bruge den store bil, da der nogle steder er mere hjulspor end vej og elve, men de var næsten helt tørre, en meget barsk natur og denne dag koldt med regn og blæst fygning med sand.





Hveravellir er en hot pot, hvor man kan bade i varmt vand. Vi sprang over, da der kun var omklædning ude.

Herefter kører vi til Gullfoss og Laugarvatn Edda hotel, som ligger ved en sø, hvor der også er så meget varme i undergrunden, at man bager brød ved at grave det ned i strandbredden.



Næste morgen Den Gyldne Cirkel Gullfoss i tørvejr, Strokkur der med minutters mellemrum sprøjter vand – og Þingvellir, hvor verdens ældste parlament er startet år 930.



Tilbage til Reykjavik, hvor vi skal bo på Guesthouse Lily resten af tiden.

Første dag med løb var sprint i Miðbær-Háskóli rundt om Tjörnin i Reykjavik. Anden dag Heiðmörk lidt uden for Reykjavik med tætheder man nogle steder skulle udenom. Tredje og sidste dag Öskjuhlíð – et område med skov, klippe og lupiner omkring Perlan i Reykjavik.



Så var der tid til nye oplevelser, en lang tur til Snefjeldenæs vulkan, gletsjer og fuglefjelde, kaffe og kage i Olafvik. Derfra over fjeldet. Vi opgav dog gravemaskinen, det tog for lang tid.





Vi vendte om og kørte en lidt større vej over fjeldet tilbage til Lily og pizza. Så havde vi en tur langs sydkysten til Vik med fuglefjelde, Den Sorte Strand med sorte helt blanke sten og Eyjafjallajökull – vulkanen der med aske lammede flytrafikken i 2010. Tilbage til Lily og hestebøf. Næste morgen ud mod Keflavik til et område med boblende svovl og lidt videre til Den Blå Lagune. Der havde Lene og jeg ikke været; det havde de andre (det skal man jo prøve, når man er i Island).



De andre kørte videre et par timer.

Sidste dag inden afrejsedagen var vi rundt i Reykjavik og se et imponerende koncert- og kongrescenter, Hallgrímskirken, Altinget, Rådhuset bygget i hjørnet af Tjörnin, Domkirken og ikke mindst Perlan, der er seks 25 m høje tanke, der hver kan rumme fire millioner liter 80° varmt vand til opvarmning fra termiske kilder.



Der er cafeteria, butikker, museum, udsigtsplatform og en restaurant på toppen, der drejer rundt. Fantastisk man kan lave turistattraktion og noget så flot ud af en vandbeholder.



Afrejse med bussen til Keflavik og hjem til Billund, hvor Rikke og Christian kom for at hente os.



En rigtig god tur i godt selskab – Henriks forberedelser med fly og overnatning og KK's store viden som rejseleder.

Klubtur til divisionsmatch ved Bøgsted Rende

Af Irene Mikkelsen

Det regnede. Ella var sur og ville bæres ud til stævnepladsen. Det regnede endnu mere. Men heldigvis var der et trekantet toilet-skur, som løftede stemningen blandt ungerne en smule. Mads var løbet af sted. Jeg havde meget svært ved at finde motivationen til at løbe, men efterhånden kom flere og flere løbere tilbage fra skoven og havde haft en rigtig god tur med svære udfordringer i tæt grønt små-bakket terræn. Den gode stemning smittede, og ungerne legede nu godt sammen med de andre. Jeg besluttede derfor at tilbyde min hjælp med postindsamlingen, og det var faktisk rart at overlade ungerne til faderen og drage ud efter poster. Det gik fint med at finde de fleste, men der var én, der drillede. Og da jeg begyndte at blive kold i det rå vejr, løb jeg tilbage i den tro, at nogen anden havde taget posten med hjem. Men det var der ikke - God nat og sov godt! Så måtte Britta og Hans-Jørgen ud igen dagen efter. Sorry!

Det var jo ikke den bedste start på en klubtur, men nu blev alt godt. På Thisted vandrerhjem, hvor man næsten er hjemmevandt, havde vi vores eget lille rum. Og man har det nu engang godt efter et bad og et dejligt måltid mad. Når man så efterfølgende kan se Brasilien tæve Italien i fodbold sammen med sin egen og Hans-Jørgens sønner, så er alt i top. Kristian fortalte fængende om orienteringsspillet Catching Features. Hans Jørgen kom med fif til morgendagens divisionsmatch.



Stævnet foregik i Bøgsted Rende, som naturligvis er karakteriseret ved en lang slugt, der gennemskærer terrænet. Jeg tog et dårligt vejvalg til post 2, men derudover gik det meste fint. Ude i klitterne indhenter jeg Karen Sieg. Hun siger, at Runa er lige foran, så det gav mig endnu mere motivation til at løbe. Karen hang godt på, og vi fandt 3-4 poster lige på kornet. Men så gik det galt. Uha da. Fik læst en lavning som en høj, og da der kun var én høj, løb vi hen til den. Tsk, tsk. Der røg alt for mange minutter, inden jeg indså miseren og fik rettet op. Øv. Det betød, at Runa fik min skalp. Øv. Det var her jeg besluttede at begynde at løbe med briller! Resultatet for klubben var ikke meget bedre. På trods af det flotte deltagerantal fra Horsens, måtte vi tage til takke med 3. pladsen. Det betyder, at vi til næste divisionsmatch skal dyste om at blive i 1. division. Men til trods for nederlaget, så var stemningen fin i Horsens-lejren, og både Ella og jeg havde genfundet det gode humør.

Tak til Britta og Hans-Jørgen for klubturen.

Klubmesterskab 2013

Af Træningsudvalget

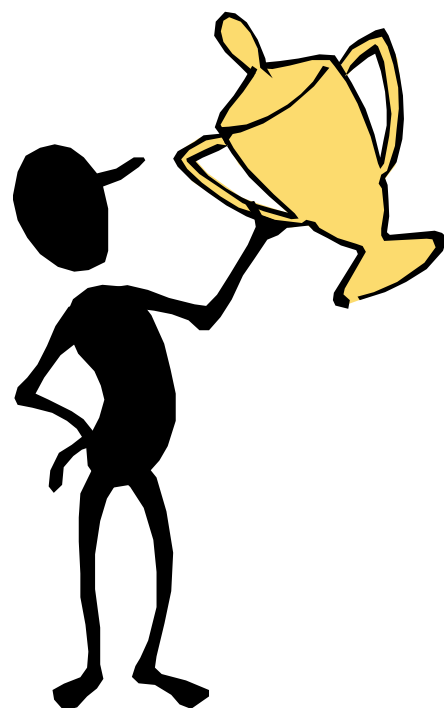
Årets klubmesterskab afvikles søndag 6. oktober ved OK Snab's løb i Sønderskoven (Vejle).

Fik du dig ikke tilmeldt?

Der er eftertilmelding senest onsdag 2. oktober kl. 18 via O-Service.

Se mere på http://www.horsensok.dk/?page_id=169

PS til klubmestrene fra 2012: Husk at aflevere din pokal til Henning Hansen.



Inspiration til klub- og familieture

Af Veteranerne

Veteranklubben har efterhånden bestået i over 13 år og veteranerne har i de mange år arrangeret over 300 forskellige aktiviteter, bl.a. traveture, museumsbesøg, foredrag og naturoplevelser.

Alle disse aktiviteter er alle blevet velbeskrevet og de fleste også fotograferet.

Op gennem årene har Einar Thomsen arkiveret disse beskrivelser og fotos, og alt materialet vil fremover være at finde i klubhuset.

Vi håber, at mappernes indhold kan være til inspiration for klubbens medlemmer, når der f. eks. skal planlægges en familietur, eller det kan anvendes, når der ikke står orienteringsløb på programmet.

Mapperne er årsnummereret og findes i reolerne i klubhuset.

God fornøjelse med læsningen



Ny hjemmeside – ny webmaster

Af Thomas Kokholm

Den 1. september blev den nye hjemmeside www.horsensok.dk lanceret. Selv om det ikke har været ledsaget af de store udmeldinger, så har der forud for lanceringen været arbejdet med at udskifte fundamentet og understøtte det at kunne formidle information medlemmerne imellem; og ikke mindst samtidig sikre en let og forståelig tilgang for nye medlemmer og andre interesserede løbere. Resultatet er altså en ny hjemmeside, hvor mange af de eksisterende tekster og informationer er overført.

Med introduktionen af den nye hjemmeside åbnes der dog op for en række nye tiltag, bl.a.:

- En fælles kalender hvor alle, der fra tid til anden har informationer og nyheder, kan oprette en begivenhed, hvis man er oprettet som redaktør
- Alle kan blive oprettet som redaktører, som giver let adgang til at lave indlæg, blot send mig en mail (se nedenfor)
- Man kan indsætte billeder for at gøre nyhederne og siderne mere lækre, herunder bruge billederne fra klubbens albums på Picasa.

Nu hed overskriften jo ny hjemmeside – ny webmaster, og ja bag den nye hjemmeside er også en ny webmaster. For de af jer der måske ikke lige kan sætte ansigt på, så ser jeg altså sådan ud:



Foto fra Beringsstafetten 2013, 1. løber for Venstres 1. hold

Indrømmet så har orienteringsløbet været lidt nedtonet de sidste sæsoner. Heldigvis har Lea, Jonas og Mette holdt familiefanen højt. Selv om et orienteringskort ikke er det mest foretrukne for nuværende, så er løb i almindelighed ikke fjernt. Er bidt af ekstremløb og gerne lange distancer, hvilket også betød at jeg gennemførte mit marathon nr. 100 tilbage i april, samt et par ironmanstævner, senest i København.

Og bliv ikke forskrækket, når du til november ser mit ansigt pryde valgplakaterne. Jeg er nemlig også kandidat til Horsens byråd for partiet Venstre.

Efter nogenlunde samme recept som da Finn var bits- og bytes-mester, vil jeg med glæde modtage jeres små som store beskeder omkring hjemmesiden – skriv gerne direkte til nyheder@horsensok.dk.

I august afholdt jeg to gange introduktionsaftener. Er du ikke allerede oprettet som redaktør klares dette nemt. For at give jer alle de bedste betingelser som redaktører planlægger jeg at afholde endnu en introduktionsaften. Nærmere dato følger – så hold øje med kalenderen.

Velkommen til den nye hjemmeside.



Torsdagstræning

Af Træningsudvalget

Når du læser dette, er Træningsudvalgets nyeste tilbud: **Torsdagstræning** forhåbentlig kommet godt i gang.

Det er et tilbud til alle medlemmer fra 13 år om at løbe og komme i bedre form – sammen og sjovt.

Tre trænere har lagt et program foreløbig for resten af efteråret med sjove træninger.

Vi håber, at mange har lyst til at være med. Træningen tilrettelægges, så du kan deltage på dit eget niveau.

Hvornår? Torsdage kl. 17 præcist fra klubhuset. Mød op kl. 16.45, så du er klar til tiden.
Når det begynder at blive mørkt, løber vi med pandelampe og/eller løber i parken.

Hvad? Sjove træninger, hvor du træner styrke og kondition og presser dig i forhold til dig selv og i forhold til andre.

Træningerne består af opvarmning, intensiv træning og afjogning. Ca. 60 minutter.

Ca. hver anden måned løber vi en testrute med tidtagning, så du kan se, at du kommer i bedre form.

Program resten af efteråret 2013

Dato	Træning	Fodtøj	Træner
3. okt.	Fartleg	Løbesko	Thomas Guldmann
10. okt.	Testløb	Løbesko	Hans Jørgen Vad
17. okt.	Terningeløb	O-sko	Anne Boye-Møller
24. okt.	30-20-10	Løbesko	Thomas Guldmann

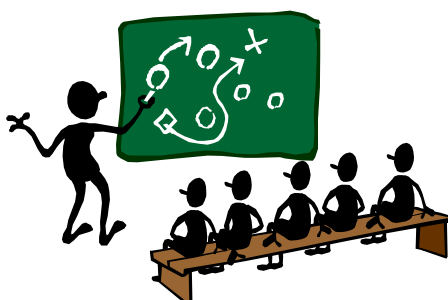
I uge 44-47 ingen Torsdagstræning. Vi opfordrer til deltagelse i Night Champ.

Der kan løbetrænes om tirsdagen. Arrangør: Ungdomsafdelingen.

Dato	Træning	Fodtøj	Træner
28. nov.	En tur på Bakken	Løbesko	Thomas Guldmann
5. dec.	Kongens efterfølger	O-sko	Anne Boye-Møller
12. dec.	Pres citronen	Løbesko	Hans Jørgen Vad
19. dec.	Testløb + Julemik	Løbesko	Hans Jørgen Vad

Medbring til Torsdagstræning:

Løbesko + løbeur (hvis du har) + pandelampe fra uge 43, hvis du har (ellers låner vi i klubben) + højt humør.



Dansk Mester i Herre 10 klassen –set fra moderens perspektiv

Af Irene Mikkelsen

Jacob var blevet Jysk-Fynsk mester i klassen for drenge til og med 10 år ugen før. Nu gjaldt det det danske mesterskab på mellemdistancen. For Jacobs vedkommende drejede det sig om en bane på 2,6 km.

Vi havde indfundet os på stævnepladsen 6 km syd for Silkeborg. Det var en fin skråning med god udsigt til opløbet. Skoven hedder Thorsø Bakker, eller som den hurtigt kom til at hedde: Tønsø Bakker.

Ella var til fodbold kamp, og Jonas var blevet afleveret i børnepasningen (dog ikke helt uden protester). Jeg fik æren af at følge Jacob til start. I modsætning til Jacob var jeg noget nervøs(!) Jyderne kendte vi jo. Dalgaard-Brødrene fra Kolding var blevet nummer 2 og 3 til JFM, men hvor gode var Sjællænderne mon blevet siden sidste år, og der var også nye ukendte navne med.

På vej til start mødte vi Jesper David Jensen. Han er far til Oscar David Jensen. Jesper, som selv tidligere har været nævnt i forbindelse med landsholdet, havde netop sendt Oscar ind i startboksen. Lige inden Jacob trådte ind i startboksen, så vi Oscar drøne af sted ud af stien. Uha, spændende.

Jacob gik rutineret ind i startboksen. Fik selv sat sin definition i holderen. Fik hjælp til at folde kortet rigtigt. Stod spændt som en fjeder klar da bib'ene lød. 5-4-3-2-1. Så spurtede han af sted. Jeg råbte 'kom-så-Jacob' og så løb jeg af sted i den modsatte retning. –Jeg skulle jo nå tilbage til mål inden ham, og der var 1000 m tilbage til stævnepladsen!

På vejen havde jeg utroligt meget modløb, og der var flere fra Sjælland, som jeg blev nødt til lige at hilse på ☺ Jeg kikkede også lige over til børnepasningen. Jonas hyggede sig, og ville helst blive. Jeg nåede tilbage i tide. Jeg nåede at se Oscar komme i mål. Åh, hvor lang tid før var han nu startet? Der kom flere raske drenge i mål. Hvor bliver Jacob dog af? Bare han nu ikke har bommet. Det vil være så synd. Nej, han har ikke bommet. Nu kommer han ud af skoven. Klipper sidste-posten og med hele Horsens-lejren som heppekor, spurter han op ad opløbet. Han er faktisk lige ved at snuble, men redder den og kommer i mål.



fotograf er Ole Thisted,
www.olethisted.dk

Jeg løber over til Jacob og spørger: Hvordan gik det? Svar: Fint. Vi går over til resultatlisten sammen med et par andre drenge. Dahlgaard var lidt foran med sin tid, men så opdagede vi, at man skulle trække 2 minutter fra det der stod på strimlen, og så var det Jacob, der førte. Nu var det blot at vente utålmodigt og spændt på, at alle de andre skulle komme i mål. Og så var det pludselig en realitet. Der var ikke nogen, der kunne slå Jacobs tid, og resultatet var som følger:

1 Jacob Klærke Mikkelsen	Horsens OK	14:15
2 Niels Dalgaard	Kolding OK	15:08
3 Jens Dalgaard	Kolding OK	15:25
4 Oscar David Brom Jensen	Allerød OK	16:30

I alt 15 deltagere

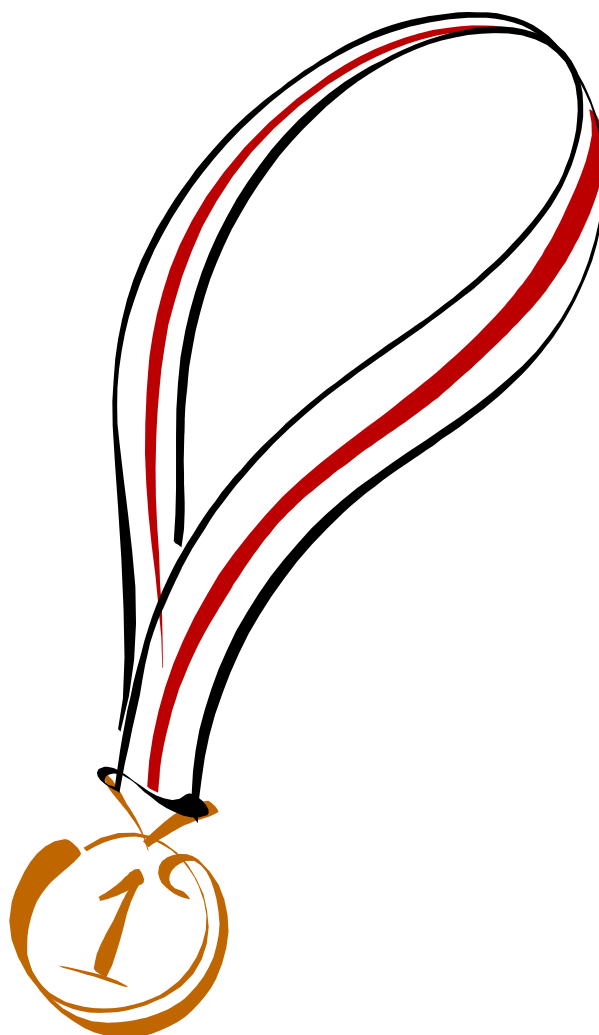


fotograf er Ole Thisted, www.olethisted.dk

Det var så spændende og sjovt, at jeg helt var ved at glemme, at jeg selv skulle af sted ud på min egen bane. Resultatet af den behøver jeg ikke skrive om, men jeg nåede da tilbage og så præmieoverrækkelsen. Herligt at se sin søn så glad der øverst på præmieskamlen. Så er man da stolt!

Tillykke – også til Troels Nielsen, nr. 2 i H35. Berit Harfot nr. 2 i D45 og Elin Holm nr. 3 i D60.

Det var en herlig oplevelse, som jeg håber flere forældre i klubben kommer til at opleve.



Croatia Open 2013

Af Allan Skouboe

I uge 30 drog familierne Mikkelsen, Dyrhund og Skouboe af sted til Kroatien for at deltage i Croatia Open 2013, som er et orienteringsløbsstævne, der strækker sig over 5 dage. Stævnet havde over 1000 deltagere fra 31 lande. Stævnecentret lå i byen i Delnice, som ligger oppe i bjergene ca. 40 km fra Adriaterhavet i regionen Gorski Kotar. Bjergene rejser sig op i ca. 1000 meters højde og er som oftest beklædt med skov.

Arrangørerne var klubben "RIS" Delnice og de havde valgt følgende områder til løbene:

- **Dag 1 – Tirsdag d. 23/7**
Malo Selo, som er et ganske kuperet og klippefyldt område – mellem-distance
- **Dag 2 – Onsdag d. 24/7**
Byen Krk på øen Krk – sprint
- **Dag 3 – Fredag d. 26/7**
Sunger, som er en kombination af et kuperet klippefyldt terræn og et ganske fladt område. Begge dele med bevokset med træer – kort-lang distance.
- **Dag 4 – Lørdag d. 27/7**
Bukovac Sungerski, som igen er en kombination af et kuperet klippefyldt terræn og et ganske fladt område. Igen bevokset med træer – lang distance.
- **Dag 5 – Søndag d. 28/7**
Golubinjak, som er meget klippefyldt område. Området blev af romerne betegnet som "hortus diabolicus", på dansk "djævelens have", og er fyldt med kæmpe klippeformationer og store sten – mellem-distance.












Ud over de officielle løbsområder var der mulighed for at stifte bekendtskab med udfordringerne i 7 træningsområder i dagene op til selve stævnet.



Området i Kroatien hvor løbene blev afviklet.

Følgende personer fra Horsens OK var tilmeldt:

-  Martin Dyrlund – H35A
-  Mads Mikkelsen – H35A
-  Irene Mikkelsen – D40A
-  Jakob Mikkelsen – H10A
-  Ella Mikkelsen – Begyndere
-  Allan Skouboe – H21B
-  Runa Iversen – D21B
-  Theresa Skouboe – D10 (løb kun 2 dage pga. en knæskade)
-  Johanne Skouboe – Begyndere



Derudover løb Kristine Skouboe og Jonas Mikkelsen (begge 3 år) børnebanerne igennem adskillige gange hver dag. Niklas Ingwersen havde også taget turen til Kroatien og løb H21E for OK Pan.

Dag 1

Løbet foregik i et område, som hedder Malo Selo ca. 15 km fra stævnecentret i Delnice. Området er fortrinsvist kuperet med mange klipper og store sten. Desuden kunne vi også opleve noget som er ganske karakteristisk for regionen, nemlig kæmpestore huller i terrænet. Stævnepladsen var placeret på en græsmark, og vi kunne parkere vores biler på selve pladsen. Vejret var fremragende; høj sol og omkring 30 grader.



Alle Horsens OK-løberne var spændte; hvad ventede der os? ville det være svært? ville vi fare vild? var det farligt at løbe på klipperne? kunne vi møde en bjørn? Mange havde muligvis en lille sommerfugl i maven, da de gik til start, men alle Horsens OK løberne kom igennem banerne med skinnet på næsen.

Området er af den slags, hvor det kan være ganske svært at læse sig ind igen, hvis man bliver væk. Alle huller ligner så at sige hinanden, og sten er der jo over det hele. Desuden var flere stier svære at finde, idet de var ganske utydelige, da de givetvis sjældent blev brugt. Af den simple grund var tæt kortkontakt

vigtigt; kombineret med en veludviklet evne til at bruge sit kompas.

Områderne vi løb i var på mange måder ganske krævende, og derfor havde kroaterne valgt at "snitzle" Begynder-, D10- og H10-banerne. De havde dog ikke snitzlet i den forstand, som vi kender det med minestrimmel, men havde hængt grønne glade og røde sure smileys op afhængig af om man var på rette vej. Det var en hjælp for mange, som ikke ville have haft en chance pga. terrænenes sværhedsgrad, og samtidig var det også trykt for



børnene at vide, at de var på rette vej. Markeringen på disse baner betød dog ikke, at man kunne løbe bomfrit, noget Jakob Mikkelsen oplevede flere gange 😊

Dag 2

På anden dagen var der dømt sprint. Det foregik i byen Krk på øen Krk (udtales "Krek"). Den består bl.a. af en gammel bydel, som man finder i så mange andre middelhavslande, med gamle huse og smalle gader.



Stævnepladsen var placeret på byens strand, hvor vi holdt til blandt strandens øvrige gæster, der ikke havde noget med opløbet at gøre. Det betød, at opløbet var noget diffust, hvor man bl.a. skulle forcere en legeplads samtidig med, at man forsøgte på ikke ramme nogle af badegæsterne.

Banerne bestod af stræk i både den nye og gamle bydel, og der var en god vekslen mellem korte og lange stræk. Spændende oplevelse at løbe i disse smalle gader mellem måbende turister.

Dagen blev sluttet af med en superlækker omgang pizzaer på en dejlig restaurant.

Dag 3

Den tredje dag var hviledag, men det blev ikke til så meget hvil. Alle familier besluttede at besøge nationalparken Plitvice, som ligger ca. midt i Kroatien kun få kilometer fra den Bosniske grænse. Med tæt på en million besøgene turister er Nationalparken Plitvice-søerne en af de mest



besøgte turistattraktioner i Kroatien. I 1949 blev området erklæret som nationalpark, og er igennem årene blevet udvidet adskillige gange. Lige nu dækker parken over et område på omkring 300 km², og er en af de største naturparker i Europa. Nationalparken består af 16 søer og et utal af forskellige vandfald. Parkens unikke plante- og dyreliv var en af grundene til, at UNESCO i 1979 erklærede nationalparken for en del af verdens natur arv. Når man kører til nationalparken, får man

en spændende oplevelse ved at se, hvordan kroaterne lever i de dele af landet, hvor turismen ikke er kommet til endnu. Der ses tegn fra krigen, og det er en spændende oplevelse.

Fra parkens indgang gik turen på gåben ned mod søerne, hvor vi fik nogle fantastiske naturoplevelser. Vandfaldene var mange og vandet havde den flotteste azurblå farve, vi længe havde set. Helt inde ved bredden var vandet så klart at man kunne se de



forskellige fisk (og slanger), der lever i søerne. Vi fulgte en markeret gå-rute, som endte ved et færgeleje, hvor vi steg om bord på en el-drevet færge. Her blev vi sejlet til den anden ende af én af søerne, hvorfra vi kunne tage et lille tog tilbage til indgangen.

Plitvice er en fantastisk oplevelse, som skal opleves, hvis man kommer på de kanter. Vi havde en fantastisk dag, og husk masser af ledig hukommelse i kameraet, for der er de skønneste billeder at få i kassen lige meget, hvor man vender sig hen.

Dag 4

På denne dag foregik løbet i et område, som hedder Sunger. Her kom vi for alvor i højden, idet en del af løbet foregik på en bjergside, hvor starten var placeret et stykke oppe. Samtidig havde arrangørerne dagen forinden samt samme formiddag været ude i skoven med tågehorn for at skræmme bjørnene væk, så vi ikke skulle risikere at støde på en sulten bjørn 😊

En række af de længere baner startede med en strækning på langs af bjergsiden i et relativt klippefyldt terræn bevokset med træer. Det var meget udfordrende at løbe på denne stejle skråning, samtidig med at man skulle sikre sig hele tiden, at man befandt sig på den rigtige kurve. Kom man først for langt ned, skulle der bruges en del kræfter på at komme op igen, og samtidig kunne man komme til at løbe forbi posten. Til tider var der ikke meget at orientere efter, idet f.eks. nogle af de stier, der var på skråningen, var utydelige.

Banen foregik fortrinsvis i kuperet terræn på denne bjergside kombineret med nogle afsluttende stræk i fladt terræn, inden man nåede mål. Der var tale om fysisk krævende orientering.

Dag 5

Denne dag foregik praktisk talt samme sted som dagen før. Området var denne gang Bukovac Sungerski. Stævnepladsen var den samme som dagen før, men start var flyttet til et fladt område nedenfor bjergsiden.

Banerne startede ud med en del stræk i det flade område, som var bevokset med træer og kunne på mange måder minde om en dansk skov. Orienteringen krævede dog at man holdt tungen lige i munden, da der til tider var en del stier, som ikke alle var lige tydelige. Havde man ikke helt styr på den sti man løb på, så kunne man hurtigt komme til at løbe forkert.



En række baner sluttede af med en række poster på den førnævnte bjergside, hvor vi igen skulle løbe på langs, altså følge højdekurverne. Igen en krævende opgave både fysisk og orienteringsmæssigt.

Dag 6

Golubinjak hed området vi løb i den sidste dag – på dansk Djævelens Have. Området var kuperet og bestod for det meste af forrevne klipper. Nogle steder var klipperne ganske stejle, og man havde forskellige steder i området markeret farlige steder med rød/hvid minestrimmel.

Igen var vi kommet til et område, hvor kortkontakt var nøglen til et succesfuldt løb. Mistede man først den, kunne det tage meget lang tid at læse sig ind, da alt praktisk talt så ens ud.

Én af de mere kuriøse oplevelser denne dag var starten for korte- og mellemlange baner. For at komme derop, skulle man gå op ad en meget smal sti. Når man nåede starten, var der ikke noget område de ventende løbere kunne brede sig ud over, der var kun denne ene smalle sti. Det resulterede i en del kø, samt en masse ventende løbere på klippesiden ved siden af stien.

Startboksene var også et kapitel for sig. Den var lavet på den samme smalle sti, der om muligt blev endnu mindre, efterhånden som man kom igennem startboksene. Samtidig tog stigningen så meget til hen over de tre startbokse, at man fra arrangørens side havde fundet det nødvendigt at spænde et reb ud, som man så kunne bruge til at trække sig op i.



Det var en rigtig god oplevelse at løbe orienteringsløb i Kroatien. Stævnet tilbød løb i varierede og spændende terræner, som til tider var ganske udfordrende. Hele arrangementet var rigtigt tilrettelagt, og de var kun 15 mennesker, som med lidt hjælp fra familier og venner fik det hele til at fungere. Det var bemærkelsesværdigt, at alle fra den lokale klub, som arrangerede stævnet, var unge mennesker under 25 år! Det var nok grunden til at stævnepladsen hver dag blev fyldt med tidens tidens toner fra et ganske kraftigt musikanlæg. Det var med til at skabe en "vi-er-sgu'-da-stadig-unge" stemning blandt de voksne, og det var ret fedt.

Vi havde varmt og solrigt vejr alle dage. Kroaterne er flinke mennesker, som tager imod gæster med åbne arme, og så er prisniveauet ganske fornuftigt. Eneste lille minus er, at man skal køre cirka 1750 km for at få denne oplevelse, og samme distance skal tilbagelægges, når man skal hjem igen...

Croatia Open 2014 er klart på øverst på listen, når destinationen til næste års sommerferie skal besluttes!

Kalenderen
kan/skal du
nu se på
hjemmesiden