



UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

42. årgang, nr. 217 december 2013



Vores flittige veteraner

Vigtige adresser...

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

Indbetalinger

Nordea
2500 0721 698 734

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
madsmikkelsen@yahoo.dk
tlf. 75 29 20 05

Træningsudvalg

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

Klubhuset

Abjergskovvej 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. 20 24 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

Udløberen indpisker

Elin Holm Jensen
Husoddebakken 7
8700 Horsens
elin@troelsiensens.dk
tlf. 30 82 77 37

Forside Veteranerne

Husk deadlines i 2014!!

Deadline		Udgives
5/1	beretninger	12/1
15/2		28/2
15/3		28/3
15/5	(trykt blad)	3/6
15/9	(netblad)	28/9
15/10	(netblad)	28/10
15/11	(trykt blad)	2/12

Formanden har ordet

Året er ved at være slut. Ofte bliver jeg spurgt om vi løber året rundt, og det gør vi jo. Vi starter det nye år op med løbene fra klubhuset i januar og februar. Her møder der ofte mange nye op, og klubbens Breddeudvalg er klar med instruktion til de nye. Glædeligt er det derfor at udvalget nu har fået et par nye medlemmer i stedet for de 3 udrådte af udvalget.

Som tidligere nævnt har en del af bestyrelsen og et par andre været på udviklingskursus. Det er et kursus som der er informeret om på det netop afholdte ekstraordinære medlemsmøde. Det var et kursus for eliteklubberne under Eliteidrætskommunen, men der blev ikke kun snakket elite, men også erfaringsudveksling med HIC og HAC har været spændende. Man

kan faktisk godt få noget ud af at møde andre sportsgrøner. Men som klub er vi langt fremme på mange punkter, men det skal ikke være en sovepude. Der sker meget i vores klub, og mange af vores medlemmer vil gerne hjælpe med de mange opgaver, derfor håber jeg også at alle poster i klubben kan besættes, og som medlem må man også godt selv henvende sig og tilbyde hjælp. Det vil i mange tilfælde være en stor hjælp for bestyrelsen.

Heldigvis er der også nogle der gerne vil prøve at tegne kort, således at denne store opgave kan klares med opdaterede kort over vores mange skove.

Lars Sørensen



© Ron Lubshman - www.ClipartOJ.com/441744

Nyt fra ungdomsafdelingen

I skrivende stund kan vi se frem til en weekend hvor i alt 14 ungdomsløbere er på vej på kredskursus. De fordeler sig på 10 løbere på Ungdom 1 (U1) kurset og 4 løbere på Ungdom 2 (U2) kurset.

Det er tal vi i ungdomsudvalget er meget tilfredse med, idet løberne udvikler sig orienteringsmæssigt.

Kurserne er rigtig populære blandt løberne, udover at de træner en masse orientering hygger de sig og har det sjovt mellem løbene. De er sammen med klubkammerater og lærer nye at kende fra de andre klubber i en hel weekend, og så endda helt uden forældre!

U1 er for de 11-13 årige, men til november kurset må løberne på 10 år starte. Dvs. U1 i 2014 er for årgang 2001, 2002 og 2003.

U2 er for de 14-16 årige, her er november kurset også oprykningstidspunktet, dvs. at årgang 2000 rykker op i U2 i november, desuden er årgang 1998 og 1999 med på U2 i 2014.

Det næste U1 kursus er 1. – 2. marts 2014, og næste U2 kursus er 24. – 26. januar. Men ellers er årets højdepunkt sommerlejren, som typisk ligger i den første uge af skolernes sommerferie.

Klubben betaler halvdelen af tilmeldingsafgiften.

Indbydelser sendes ud til de relevante løbere via Britta Ank Pedersen, spørg Britta eller en fra ungdomsudvalget hvis du vil vide mere om ungdomskurserne!

Nye Pandelamper

Takket være formandens gode og utrættelige arbejde med at skrive ansøgninger er det lykkedes at skaffe 10.000 kr. fra Team Best of Horsens (cykelholdet til Paris) og Nordea Fonden. De 20.000 kr. er straks blevet brugt til at købe 20 nye pandelamper. www.Dermed råder klubben over nye pandelamper til udlån (primært til ungdomsløberne), samt til træning i vinterhalvåret. Så nu er der en undskyldning mindre for at løbe natløb!



Lars og Mads fra uddelingen hos Team Best of Horsens.



Frivillighed

Horsens OK er en forening baseret på frivilligt arbejde, vi er et fællesskab hvor alle bidrager med det man kan og har mulighed for. Der adskiller vi os grundlæggende fra fitnesscentre, hvor det at dyrke motion er en vare man betaler for. I en orienteringsklub er der mange opgaver både dem som kræver kendskab til orientering, men også en masse der ikke gør. En opgave der ikke kræver orienteringserfaring er klubvagter.

I øjeblikket fordeles klubvagterne i 2014, der er 3 typer af klubvagter:

- Supertirsdage, den første tirsdag i hver måned, hvor der er varm mad til 20 kr. for voksne og 10 kr. for børn, supertirsdag kræver tilmelding.
- Almindelige tirsdage, hvor der også er mad i klubhuset, her serveres en lun ret og eller

rugbrød, hvor man kan forvente 20 – 30 gæster, almindelige tirsdage kræver ikke tilmelding.

- Lørdage i januar og februar, hvor der er boller, kage og varm kakao efter træningsløbet

Klubhusvagterne er vigtige for klubben idet de styrker klublivet!

Skynd jer i klubhuset og skriv jer på listen, (man kan evt. gå sammen med andre for at tage en klubvagt!)

Dette er desuden en opfordring til alle nye om at benytte tilbuddet om spisning i klubhuset efter træning, det er en god måde at komme ind i klubben på!

Af Mads Mikkelsen,
formand ungdomsudvalget

PANDELAMPETID

Vi har lamper til ethvert behov og enhver pengepung. Med lysstyrker fra 26 til 4500 lumen!



LUPINE
LIGHTING SYSTEMS

Piko X4 HD - 1200 lumen	Pris kr.	2350,-
Wilma X7 HD - 2800 lumen	Pris kr.	3650,-
Betty R X7 HD - 4500 lumen	Pris kr.	6200,-



LED LENSER
LIGHTING SYSTEMS

SEO3 - 90 lumen	Pris kr.	450,-
SEO5 - 180 lumen	Pris kr.	550,-
SEO7 - 220 lumen	Pris kr.	1000,-



PETZL

e+LITE - 26 lumen	Pris kr.	230,-
Tikka 2 - 40 lumen	Pris kr.	300,-
Nao - 355 lumen	Pris kr.	1500,-



GALWORM

X1 - 950 lumen	Pris kr.	1500,-
X2 - 1500 lumen	Pris kr.	1800,-
X5 - 2200 lumen	Pris kr.	2500,-

Esbjerg
Borgergade 56
6700 Esbjerg
Tlf. 7514 4148

Lyngby
Lyngby Torv 10
2800 Kgs. Lyngby
Tlf. 4393 1816

Roskilde
Ringstedgade 15
4000 Roskilde
Tlf. 4635 4148

Vejle
Vestergade 17
7100 Vejle
Tlf. 7572 0900

Aalborg
Vesterbro 89
9000 Aalborg
Tlf. 9816 4148

Aarhus
Vester Allé 20
8000 Aarhus
Tlf. 8612 4148



K. WESTERGAARD AUTOMOBILER

Aut. forhandler

RENAULT

Aut. service

VOLVO

Høegh Guldbærgs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 51 33 - Telefax 75 62 73 32

Omkring veteranerne

Jeg har modtaget en opfordring eller et "tilbud", om man vil.

Redaktøren af Udløberen har tilbudt mig spalteplads til et indlæg om veteranerne, specielt om deres gøre og laden. Af og til kan man høre klubmedlemmer sige: "Skulle de egentlig ikke passe klubhuset?" eller "Hvorfor ser vi dem aldrig tirsdag aften?"... "Er de ikke blot en klub i klubben?" eller "Er det ikke bare en social og selskabelig klub?"

Og der kan sikkert stilles flere spørgsmål om disse ældre klubmedlemmer!

Svarene skulle ved første øjekast være ganske enkelte men... så alligevel. Gode spørgsmål kræver gode og til tider lidt lange svar. Jeg vil på veteranernes vegne gøre mit bedste...



Veteranerne er jo orienteringsløbere, som er kommet lidt op i årene. Mange har været medlem af Horsens Orienteringsklub lige så længe klubben har eksisteret. I år 2000 kom en eller anden på den tanke, at det kunne være godt med en ugentlig træffedag i klubhuset for de klubmedlemmer, som kunne have

mulighed for det. Især de ældre medlemmer tog godt imod tilbudet men også enkelte andre viste interesse for de gode tanker. Nu godt 13 år efter mødes 20 til 30 medlemmer af Horsens Orienteringsklub hver torsdag formiddag bortset fra torsdage i jule- og sommerferien. At vi er så mange ældre eller gamle, om man vil, der møder frem hver torsdag, er vel ganske naturligt, når man ser på aldersfordelingen i klubben. Det falder vel helt i tråd med, hvad man kan opleve i de fleste orienteringsklubber, nemlig at



gennemsnitsalderen stiger og stiger.

Mange veteraner giver til gengæld mange hænder. Det kommer os og klubben til gode, når vi bliver tildelt arbejdsopgaver, opgaver som bestyrelse og andre medlemmer byder ind med og som på den ene eller anden måde skal løses i en klub som vores.

På et tidspunkt, ikke så længe efter veteranernes start, gav bestyrelsen os et "tilbud".

"Hvis I nu passer på klubhuset, så vil klubben finansiere jeres morgenkaffe og en skive brød, samt afvikle en lille julefrokost".

Vi tog imod tilbudet, både fordi vi fandt ideen god og fordi vi gerne hjælper klubben, naturligvis.

Hvad vil det så sige at passe på klubhuset? Det er der vist ikke nedfældet noget om, men vi har opfattet det således, at vi skal ordne klubhuset udvendig, male, rense tagrender, reparere og holde rent omkring borde og bænke, klippe hæk, klippe ned i øvrigt, vaske vinduer, holde p-pladsen nogenlunde fri for huller samt klare andre opgaver, som måtte opstå omkring klubhuset og på arealerne udenom.

Men også indvendige opgaver, så som hovedrengøring

een måske to gange om året, vaske vinduer, holde nogenlunde orden i husets lokaler, herunder oprydning i køkkenskabe, holde køleskab og ovenrene (ikke altid lige let), rense diverse afløb og holde fliser på baderum fri for kalk. Diverse reparationer af installationer, møbler og andet hører også til veteranopgaver.

Men den ugentlige rengøring hører under orienteringsklubben's rengøringsperson(er).

Vi har valgt den anden torsdag i hver måned til vores faste arbejdsdag og de fleste af opgaverne bliver ordnet på disse arbejdsdage, men vi kan nu også træde i aktion, hvis der opstår pludselige opgaver, hvilket er sket utallige gange.

Man kan vel udtrykke det således: Veteranerne fungerer som klubbens klubhusudvalg, som kan kontaktes ved indbrud, når huset skal udlejes, når man ønsker en nøgle eller når der skal repareres og ordnes et eller andet. Vi har blandt veteranerne kompetente folk til mange forskellige opgaver, som også kom klubben til stor gavn, da klubhuset for nogle år siden skulle udvides.

Og vi sætter faktisk en ære i, at huset fungerer til alle



medlemmers tilfredshed, og er dette ikke tilfældet, må man bare melde ud.

Men for en ordens skyld. Hvis dine ønsker og forslag koster penge, (og dem har der i årenes løb været flere af), så må du omkring bestyrelsen først. Derefter skal vi nok klare det praktiske af opgaven.

Veteranerne bliver ofte involveret i opgaver, som skal klares op, for at klubben kan være velfungerende.

Mange af disse opgaver er årligt tilbagevendende, så som Beringsstafetten, (kræver ofte 14-15 timers arbejde for den enkelte), udsætning af poster for ungdomsudvalget på tirsdage i sommerhalvåret, afvikling af mange orienteringsløb for skoleelever og afvikling af andre børneaktiviteter. De fleste af disse arrangementer finder sted i dagtimerne og det falder derfor naturligt for veteranerne at hjælpe til her.

Hertil kan så tilføjes specifikke opgaver.

Den trykte "Udløberen" bringes ud i det omfang det er muligt og derved spares en del portoudgifter.

Alle faste poster i Bygholm, Nørrestrand (disse er dog

fjernet igen på grund af hærværk), samt Skærven i Løsning har veteranerne gravet ned og holder ved lige.

Veteranerne besøger ofte materieldepotet hos Gunnar Skovgaard og gennemgår samt reparerer telte og andet, som trænger til en hånd.

Det er da muligt, at enkelte i klubben føler, at vi er lidt usynlige og kun kommer i klubhuset torsdag kl. 9 eller mener, vi er blot en gruppe af medlemmer, som holder sig for sig selv og som kun vægter det sociale og selskabelige.

Og ja, vi vægter faktisk det sociale meget højt.

Men når det så er sagt, mener vi selv, at vi også i meget høj grad deltager i Horsens Orienteringsklubs "normale hverdag".

Rigtig mange veteraner arrangerer og løber selv lørdagsløb og mange deltager i åbne løb.

Veteranerne har faktisk selv afviklet B-løb i Vrads og i Stagsrode, da bestyrelsen ikke kunne finde andre





Bestyrelsen har ved flere lejligheder anmodet om vores deltagelse i klubbens aktiviteter tirsdag aften, og ganske rigtigt, her svigter vi nok en smule, men det er vel en kendt sag, at personer, som er kommet lidt op i årene, ofte holder sig indendøre hen under aften, men der kan sikkert findes mange årsager til det lille veteranfremmøde.

Nu skal det hele ikke lyde som en stor beklagelse over for alt mange opgaver eller alt for meget arbejde i klubben, tværtimod, indlægget skal ses som en tydeliggørelse af vores mulige "usynlighed" samt en understregning af, at vi faktisk yder og forsat vil yde bare en lille smule til klubbens "drift".

Man må som sagt konstatere, at gennemsnitsalderen både i Horsens Orienteringsklub og i andre o-klubber, er stigende, hvilket i det lange lys er en kedelig udvikling, både set med unge- og ældreøjne. Derfor må man også acceptere, at nogle af os veteraner magter mange opgaver og andre færre, men sådan fungerer det vel også blandt de yngre medlemmer! Veteranerne er og vil forsat være en del af klubben og vi nyder hver en time i klubben.

Vi har gennem årene besøgt andre klubber, Pan, Herning, Silkeborg, OO, Kolding og Gorm og flere af disse klubber har eller er i gang med etablering af lignende veterantiltag, hvilket vel afspejler ønsker om sociale klubtiltag for de mange ældre. Vi har i øvrigt netop haft besøg af Plus-klubben, Kolding, som klubben dernede kalder sig. De besøgte ved samme lejlighed Fængslet.

Tak fordi vi fik spalteplass. Tak fordi vi måtte fortælle lidt om vores "gøren og laden". Veteranerne ser frem til næste torsdagstræf og vi ser meget gerne også "yngre og unge" medlemmer til en tår kaffe. Det har vi haft glæde af ved flere lejligheder.

Følg os på hjemmesiden.

*På veteranernes vegne
Ole C*

arrangører til de 2 løb. Alle funktioner og hjælpefunktioner var besat med veteraner bortset fra resultatformidlingen (her har vi desværre ingen eller kun ringe ekspertise!). Vi var også kraftigt involveret i Døvemesterskaberne for nogle år siden.

Ved påskeløbet 2013 var veteranerne også en stor, naturlig integreret gruppe i hjælpestabten.

og vi bliver naturligvis ved med lignende opgaver, så længe vores fysiske formåen rækker.

Og i al beskedenhed: Korttegnning er faktisk også en opgave, som ligger højt på aktivitetslisten hos veteranerne.

Igen, vi vægter faktisk det sociale højt og vi arrangerer, som alle nok ved, utallige udflugter, besøg i lokale kirker og museer, traveture samt mange andre arrangementer på torsdage året rundt. Og det agter vi at holde fast i. Vi mener, det falder fint i hak med vores "klubhjælpfunktioner".

Og vi føler os bestemt, som en del af klubben og ikke en klub i klubben. Vi hjælper til, så godt vi kan og med det vi kan, hvilket også fremgår af dette indlæg.

Indbydelse til årets jule-fidusløb

Som vinder af sidste års julefidusløb har vi hermed fornøjelsen at byde velkommen til julefidusløbet 2013 i Bjerre Skov den 21. december.

Hvad: Julefidusløb løbes i par og afgøres ved jule-3-kamp. Vinderen findes ved at lægge point sammen for de 3 forskellige discipliner. Medbring nål, nissehue og SI brik (sidstnævnte kan lånes).

Samtidig afholdes almindeligt lørdagstræningsløb. Med svære baner på ca. 3,5 – 5 – 8 km, mellem-svær på ca. 4 km, let på ca. 3 km og begynder på ca. 1,5 km. Start er fra 12.30 – 14.00

Efter løbet serveres der æbleskiver og gløgg inden-dørs i Naturskolen.

Hvor: Bjerre Skov, Bjerre Naturskole, Bjerre Skovvej 4, 8783 Hornsyld, parkering ved vejkanthen

Præmier til fidusløb: 1. præmie vinder Bjerrefadet (vandrepokal) og fornøjelsen af at arrangere næste års julefidusløb, samt en mindre præmie.

Program:

- 12.15 Registrering starter
- 12.40 Instruktion
- 12.45 Samlet start
- 14.00 Målgang
- 15.00 Postindsamling påbegyndes

Pris: 20 kr. for voksne, 10 kr. for børn (dobbel op for ikke DOF medlemmer).

Kom og ønsk dine klubkammerater god jul og få en god tur i skoven samtidig!

*Vi ses i Bjerre Skov, husk nål og nissehue!
Jacob og Mads Mikkelsen*



Susanne Svendsen venter på løberne med æbleskiver og gløgg!

VETERANKLUBBEN

Christiansfeld

Torsdag den 5. september havde Svend Aage arrangeret en guidet tur til Christiansfeld. Vi mødte guiden på kirkepladsen ved brønden, som er byens centrum. Her fortalte han om byens historie. Christiansfeld er opkaldt efter kong Christian den VII, som opfordrede Brødremenigheden til at anlægge en by i 1772. Kongen fik ideen i Holland, hvor man var langt fremme med industri, handel og håndværk. Efter han havde fortalt om byens tilblivelse og historie, gik vi ind i kirken, som afviger meget fra de kirker vi normalt kommer i. Her fortalte han om Brødremenighedens kirkelige handlinger, som for os er meget anderledes.

Derefter gik vi en tur i byen, hvor han fortalte om Brødremenighedens bygninger og vi sluttede af på kirkegården, hvor kvinder begravnes på den højre del og mænd på den venstre del af kirkegården. Christiansfeld er den eneste brødremenighedsby i Skandinavien.

Vi fik en spændende beretning på ca. to timer. Derefter kørte vi til et anvist sted med borde og bænke, men fandt kun en stubmark, hvor vi spiste vores medbragte mad. Det kan også være hyggeligt. Vi var 22 deltagere.

*Med venlig hilsen
Einar*



GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSENS

KPMG

cutting through complexity

KPMG
Holmboes Allé 12
8700 Horsens

Telefon 73 23 30 00
horsens@kpmg.dk

kpmg.dk



Championpokalen 2013

Fortsættes på næste side...

Navn	Klubmesterskab nat	Nordjysk 2-dages	Nordjysk 2-dages	Danish Spring	DM nat	1. Divisions-match	DM sprint	DM ultralang
1 Jakob Mikkelsen	100	100	100	0	0	90	97	82
2 Rikke Holm Jensen	0	100	100	0	98	90	100	94
3 Laura Holm	0	99	99	0	0	90	0	0
4 Elin Holm Jensen	0	99	90	0	0	0	94	96
5 Erik Hedver Thesbjerg	88	94	96	0	87	90	98	86
6 Mikkel Holm Nielsen	0	88	88	0	0	0	91	72
7 Mads Mikkelsen	100	77	82	0	82	90	98	42
8 Kristian Vad	100	72	85	91	79	90	0	0
9 Irene Mikkelsen	100	75	82	0	77	90	97	0
10 Henning Larsen	79	65	78	0	64	90	96	50
11 Allan Thesbjerg	97	78	77	0	73	90	98	60
12 Ida Thesbjerg	100	53	67	0	78	90	0	59
13 Per Mønster Jørgensen	85	73	75	0	0	90	94	46
14 Finn Ingwersen	0	46	96	0	75	90	0	69
15 Henning Vide Petersen	100	81	0	0	86	90	0	0
16 Britta Ank Pedersen	0	63	71	0	0	90	0	0
17 Alberte Loft Thyssen	0	93	96	0	0	90	0	0
18 Niklas Mønster Jørgensen	100	29	42	0	0	90	96	0
19 Anne Sofie Thyssen Harfor	0	91	93	0	0	90	a	0
20 Runa Iversen	0	64	47	0	0	90	0	0
21 Ole Søgaard	94	0	0	0	0	90	93	66
22 Troels Nielsen	0	84	87	0	0	0	0	0
23 Susanne Loft Thyssen	0	83	84	0	0	90	0	0
24 Michael Straube	88	0	0	0	0	90	93	58
25 Niklas Ingwersen	85	0	52	89	76	90	96	0
26 Rebecca Thyssen	0	93	17	0	0	90	0	0
27 Anne Boye-Møller	0	0	0	0	0	90	96	0
28 Jørgen Thyssen	0	93	97	0	0	90	0	0
29 Carsten Thyssen	0	95	72	0	0	0	0	0
30 Henning Hansen	0	67	68	0	0	90	97	0
31 Lasse Vad	0	0	0	0	0	90	0	0
32 Egil Nielsen	0	69	79	0	0	0	0	0
33 Karen Sieg	0	85	56	0	0	90	0	0
34 Elise Purup-Nielsen	0	75	74	0	0	90	93	51
35 Berit Harfor	0	0	0	0	96	90	0	0
36 Aase Thyssen	0	0	0	0	0	90	0	0
37 Jakob Ravn	0	0	0	0	0	90	0	89
38 Peer Straarup	0	83	96	0	0	0	0	0
39 Theresa Skouboe	0	100	100	0	0	90	0	0
40 Trine Beuchert Madsen	0	96	98	0	0	90	0	0
41 Claudia Schmidt Thomsen	100	0	63	0	63	90	0	0
42 Lene Kofoed Petersen	0	0	57	0	0	90	0	0
43 Ella Mikkelsen	0	92	0	0	0	90	0	0
44 Johanne Skouboe	0	95	96	0	0	90	0	0
45 Mathias Mønster Jørgensen	0	38	58	0	0	90	92	0
46 Torben Sørensen	0	46	68	0	0	90	0	0
47 Gunnar Gjermansen	0	0	0	0	0	90	0	0
48 Karl Ditlevsen	0	0	0	0	0	90	94	23
49 Ellen Nielsen	0	85	76	0	0	0	0	0
50 Hans Jørgen Vad	100	0	81	0	0	90	0	49
51 Allan Skouboe	0	36	63	0	0	90	0	0
52 Tove Straarup	0	80	74	0	0	0	0	0
53 Birgit Grynderup	0	86	57	0	0	90	0	0
54 Karoline Beuchert Madsen	0	93	93	0	0	90	0	0

Jysk-fynsk sprint	1. divisions-match	Jysk-fynsk lang	DM mellem	DM lang	Op/nedryknings-match	Klubmesterskab	De 10 bedste resultater	Samlede sum
100	90	100	100	100	90	100	987	1249
100	90	100	96	91	90	100	979	1249
94	90	100	98	98	90	100	958	958
0	90	100	97	100	90	100	956	956
0	90	91	93	93	90	100	935	1196
97	90	96	81	96	90	100	917	989
100	90	72	85	72	90	87	904	1167
0	90	0	90	73	90	99	887	959
98	90	83	87	80	0	0	884	959
96	90	76	86	78	90	48	859	1086
100	90	0	0	42	0	90	853	895
96	90	74	66	50	90	95	846	1008
99	90	0	0	0	90	84	826	826
0	90	82	88	81	90	0	807	807
96	0	75	82	0	90	89	789	789
0	90	100	100	87	90	100	781	781
0	90	80	55	79	90	100	773	773
0	90	0	73	58	90	100	768	768
96	0	96	96	0	90	100	752	752
99	90	100	0	70	90	100	750	750
0	90	0	0	87	90	100	710	710
0	90	83	91	84	90	100	709	709
0	90	87	76	90	90	0	690	690
0	90	0	72	0	90	94	675	675
0	90	0	0	0	90	0	668	668
0	90	95	0	95	90	93	663	663
0	0	92	93	90	90	95	646	646
0	90	0	82	0	90	100	642	642
0	0	100	92	92	90	100	641	641
0	90	0	0	0	90	100	602	602
0	90	77	87	84	90	83	601	601
0	0	87	86	86	90	99	596	596
0	90	0	0	86	90	81	578	578
0	0	0	0	0	90	91	564	564
0	0	92	98	0	90	92	558	558
99	90	0	84	0	90	100	553	553
100	0	100	0	88	0	81	548	548
0	90	88	84	0	0	100	541	541
0	0	0	0	0	90	96	476	476
0	90	0	0	0	0	99	473	473
0	90	0	65	0	0	0	471	471
0	0	72	70	0	90	85	464	464
0	90	100	0	0	90	0	462	462
0	90	0	0	0	90	0	461	461
93	90	0	0	0	0	0	461	461
0	90	0	0	0	90	74	458	458
0	90	100	0	0	90	82	452	452
0	0	0	77	70	90	0	444	444
0	0	95	88	0	0	98	442	442
0	90	0	0	0	0	0	410	410
0	90	0	36	0	90	0	405	405
0	0	69	88	0	0	83	394	394
0	90	69	0	0	0	0	392	392
0	90	0	0	0	0	0	366	366

Championpokalen 2013

Navn	Klubmesterskab nat	Nordjysk 2-dages	Nordjysk 2-dages	Danish Spring	DM nat	1. Divisions-match	DM sprint	DM ultralang
55 Trille Ditlevsen	0	0	0	0	0	90	0	72
56 Erna Germann	0	0	0	0	0	90	0	0
57 Martin Hastrup Dyrland	0	85	87	0	0	0	0	0
58 Charlotte Wilsky	0	0	0	0	0	90	91	0
59 Tage Baun	0	68	82	0	0	0	0	0
60 Finn Grynderup	0	29	72	0	0	90	0	0
61 Thomas Nikolajsen	0	0	47	0	0	90	0	0
62 Gitte Mønster Jørgensen	0	30	0	0	0	90	0	0
63 Nikolaj Nielsen	0	0	100	0	0	0	0	0
64 Jørgen Jensen	0	0	0	0	0	0	0	0
65 Anita Klynge	0	0	0	0	0	90	0	0
66 Ole Christensen	0	0	0	0	0	0	0	0
67 Harvy Ilsoe	0	0	0	0	0	90	0	0
68 Susanne Baun	0	81	74	0	0	0	0	0
69 Julia Wilsky Jakobsen	0	0	0	0	0	90	61	0
70 Karl Johan Jepsen	0	0	0	0	0	90	0	0
71 Karsten Stald	0	57	66	0	0	90	0	0
72 Troels Nielsen	0	0	0	0	0	0	0	0
73 Kent Kragh	0	0	0	0	0	0	0	0
74 Julianus Hastrup Dyrland	0	93	95	0	0	0	0	0
75 Gitte Franck Dyrland	0	91	95	0	0	0	0	0
76 Karin Karlson	0	0	0	0	0	90	0	0
77 Trine Ravn	0	0	0	0	0	90	0	0
78 Yannex Mo	0	0	0	0	0	90	0	0
79 Poul Erik Christensen	0	0	0	0	0	90	0	0
80 Henning Mindstruplund	0	0	0	0	0	90	0	0
81 Thomas Guldmann	0	0	0	0	0	0	0	0
82 Hanne Schultz	0	0	0	0	0	90	0	0
83 Kathrine Hartvigsen	0	0	0	0	0	90	0	0
84 Eline Rahbek Thyssen	0	79	0	0	0	0	0	0
85 Camilla Søgaard	0	0	0	0	0	0	0	0
86 Magnus Hartvigsen	0	0	0	0	0	90	0	0
87 Mette Kokholm	0	0	0	0	0	0	0	0
88 Maiken Thyssen	0	0	43	0	0	0	0	0
89 Jonas Kokholm	0	0	0	0	0	0	0	0
90 Elanor Henriksen	0	0	0	0	0	0	0	0
91 Lisa Boye Møller	0	0	0	0	0	90	0	0
92 Astrid Ank	0	0	0	0	0	90	0	0
93 Carina Hartvigsen	0	0	0	0	0	90	0	0
94 Erling Karlson	0	0	0	0	0	90	0	0
95 Johan Lystbæk Vestergård	0	0	0	0	0	0	0	0
96 Jan Andersen	0	0	0	0	0	90	0	0
97 Tommy Jakobsen	0	0	0	0	0	90	0	0
98 Poul Larsen	0	0	0	0	0	90	0	0
99 Hanne Beuchert Madsen	0	0	0	0	0	0	0	0
100 Lea Kokholm	0	0	0	0	0	0	0	0
101 Flemming Thyssen	0	0	0	0	0	0	0	0
102 Anders Harfot	0	0	0	0	0	0	0	0
103 Jørn Egebjerg	0	0	0	0	0	0	0	0
104 Ole Mønster	0	27	51	0	0	0	0	0
105 Ivan Larsen	0	0	0	0	0	0	0	0
106 Anker Andersen	0	0	0	0	0	0	0	0
107 Aksel Bech Christensen	0	0	0	0	0	0	0	0
108 Erik Purup-Nielsen	0	0	35	0	0	0	0	0

Jysk-fynsk sprint	1. divisions-match	Jysk-fynsk lang	DM mellem	DM lang	Op/nedryknings-match	Klubmesterskab	De 10 bedste resultater	Samlede sum
0	0	0	0	90	90	0	342	342
0	90	0	0	0	90	69	339	339
98	0	0	0	68	0	0	338	338
0	0	0	0	0	90	55	326	326
0	90	0	86	0	0	0	326	326
0	90	37	0	0	0	0	318	318
0	90	0	0	0	90	0	317	317
0	90	0	0	0	90	0	300	300
98	0	0	85	0	0	0	283	283
0	90	0	0	0	90	93	273	273
0	90	0	0	0	90	0	270	270
0	0	0	76	0	90	99	265	265
0	90	0	0	0	0	78	258	258
0	90	0	0	0	0	0	245	245
0	0	0	0	0	90	0	241	241
0	0	0	0	0	90	37	217	217
0	0	0	0	0	0	0	213	213
0	0	0	98	0	0	100	198	198
0	0	100	0	95	0	0	195	195
0	0	0	0	0	0	0	188	188
0	0	0	0	0	0	0	186	186
0	0	0	0	0	0	93	183	183
0	90	0	0	0	0	0	180	180
0	90	0	0	0	0	0	180	180
0	0	0	0	0	0	0	180	180
0	0	0	0	0	90	83	173	173
0	0	0	0	0	0	82	172	172
0	0	0	0	0	0	80	170	170
0	90	0	0	0	0	0	169	169
0	0	0	0	0	77	90	167	167
0	0	0	0	0	0	76	166	166
0	90	0	0	68	0	0	158	158
0	90	0	0	0	0	0	133	133
0	0	0	0	95	0	0	95	95
0	0	0	0	0	0	92	92	92
0	0	0	0	0	0	0	90	90
0	0	0	0	0	0	0	90	90
0	0	0	0	0	0	0	90	90
0	0	0	0	0	0	0	90	90
0	0	0	0	0	90	0	90	90
0	90	0	0	0	0	0	90	90
0	90	0	0	0	0	0	90	90
0	0	0	0	0	0	90	90	90
0	0	0	0	0	0	90	90	90
0	0	0	0	0	0	0	90	90
0	0	0	0	0	0	0	90	90
0	0	0	0	0	0	0	90	90
0	0	0	0	0	0	0	90	90
0	0	0	0	0	0	0	90	90
0	90	0	0	0	0	0	90	90
0	0	60	0	0	0	0	60	60
0	0	0	0	0	0	55	55	55
0	0	0	0	0	0	35	35	35



Klubture for Horsens OKs medlemmer 2014

Her er et overblik over de fastlagte klubture med overnatning i 2014 for Horsens OK's medlemmer:

Nordjysk 2-dages – 15. - 16. marts

2-dages konkurrenceløb i Bunken Klitplantage og Tornby. Sæsonstart med ca. 1500 deltagere heraf normalt min. 50-60 fra Horsens OK. Indkvartering i feriekolonien Tannisbugt i Tversted. Mange værelser med fra 2-6 senge.

Turleder: Karen Sieg

Påskeløb 17. - 19. april

Tre-dages konkurrenceløb på Fyn med etaper i Svanninge Bjerge, Krengerup og Holstenschuus. Traditionsrigt løb med 1600-1700 deltagere heraf normalt min. 50-60 fra Horsens OK. Indkvartering i hytter på Fåborg Camping lige ved Svanninge Bakker.

Arrangør: Karen Sieg

Læringstur i dansk terræn – 30. maj

Det er fredag efter Kr. Himmelfartsdag, og vi tager af sted i retning mod stedet, hvor der er Thylege i weekenden, for at gennemføre en relevant teknisk træning. For ungdoms- og seniorløbere. Indkvartering samme sted som til Thylegene.

Turleder: Træningsudvalget v/ Britta Ank Pedersen

Thylegene – 30. maj. - 1. juni

Løbsområde ?? i det nordjyske. Klubbens sommertur med Thylegemesterskab og socialt samvær for store og små. Indkvartering i hytte og/eller camping.

Turleder: Henning Hansen og Karsten Stald

DM mellem og Midgårdssormen (stafet)

23. - 24. august

DM mellem i Nørreskoven (Søllerød OK) og Midgårdssormen i Rude Skov. Indkvartering ?? et velegnet sted på Sjælland.

Turleder: Ungdomsudvalget v/ Mads Mikkelsen

Læringstur i nordisk terræn – uge 42

Sverige og/eller Norge. For ungdoms- og seniorløbere. Spændende træninger i nordisk terræn og socialt samvær.

Turleder: Ungdomsudvalget v/ Mads Mikkelsen

Nærmere informationer følger, når arrangementerne nærmer sig. Hold øje med hjemmesiden, (net) Udløberen og opslagstavlen i klubhuset.

Venlig hilsen
Turlederne



Gøteborg tur i efterårsferien med Horsens OK



Torsdag morgen skulle vi alle sammen tidligt op fordi vi skulle være ved færgen i Frederikshavn senest kl 7.30.

Jeg, Laura, faldt i søvn i bilen inden vi kom til motorvejen og vågnede først igen da vi holdt ved en bager i Frederikshavn for at købe rundstykker vi kunne spise til morgenmad ombord på færgen.

Færgeturen var lang, men vi fik tiden til at gå med at sjov og ballade – det var dejligt at være på tur med alle de søde HOK piger. Vi gik hen til spilleautomaterne og i butikken for at se på One Direction og Justin Bieber parfume.

De duftede dejligt, men købte ikke noget – kun chokolade og andet slik.

Da færgen var kommet i land skulle vi køre et kort stykke hen til Lisebergsbyen som er en campingplads og vandrehjem.

Vi skulle bo i samme hytte som sidste år. Da vi kom

ind i hytten skulle vi klæde om til løbetøj med det samme og ud på første træningstur.

Vi var mange der startede med at bomme for vi skulle vænne os til at løbe i et anderledes terræn. Nogle få var så heldige at se elge allerede den første dag, det var Irene, Ella og Jonas, som så 3 elge der løb gennem skoven.

Efter vi havde været i bad var der hygge og slik – inden aftensmaden (mor (Rikke) var jo ikke med ...) Familien Kokholm lavede lækker kylling i karry til aftensmad. Da vi havde spist nææææsten det hele spillede vi et sjovt spil der hedder "Partner". Næste morgen startede vi med en stor 'frukost-buffet' og morgontidningen.

For at komme til starten for træning, løb vi langsomt i samlet flok hen til Kamrat-gården (IFKs klubhus). Vi, Laura, Lea og Alberte løb sammen. Ved post 11 trådte Lea forkert på foden, så vi gik resten af banen

– kun to-tre poster.

Men jeg kunne høre på Lea, at det gjorde meget ondt. Heldigvis gik det over senere så hun kunne komme i skoven igen med os andre.

Inden frokost nåede vi at spille det sjove spil en gang mere. Da vi havde spist frokost kørte vi op til det sted hvor vi havde løbet stafet sidste år da vi var på efterårstur. Det var en sjov men svær bane, for vi skulle prøve at følge nogle andre ting i terrænet. For eksempel skulle vi løbe langs med en mose i ca 250 meter – Laura faldt og fik våde bukser – skoene var også våde så hun fik lidt ondt af sig selv.

Rebecca gled på nogle sten og slog hovedet mod en klippe – heldigvis løb hun sammen med sin far så han hjalp hende hjem til bilen. Resten af turen havde hun en bule i panden men var frisk til at løbe.

Ellers havde alle en dejlig tur i den friske efterårs-skov med dejlige farver og solskin.

På vej hjem kørte vi til ICA for at købe lösgodis, chips og sodavand. Vi spiste meget slik på turen, men det må man gerne på træningsture – det siger BS og Kristian.

Lørdag morgen kørte vi til Sävedalen. Ved p-pladsen var der en sjov legeplads med motionsredskaber. Der var også en stejl bakke som drengene syntes var sjov at kaste sten ned ad. Lige inden vi skulle til start blev der taget et gruppebillede – se det på HOKs hjemmeside.

Da vi kom hjem var mange af os trætte, men det var vigtigt at få ny energi for om eftermiddagen skulle vi løbe lejrstafet.

Vi kørte ind til Slottsskogen hvor Carsten T havde lavet et specielt sprint-kort og nogle korte baner, så det var rimeligt for alle.

Børnene skulle starte på førsteturen med en kort prolog. De første fem, der kom tilbage skulle sende deres holdkammerat (en voksen) afsted derefter var der 'efter-start' for resten.

Vi skulle i alt løbe tre ture hver. Nogle havde selvfølgelig længere baner end andre.

Laura vandt sammen med Mads. De var hurtigst, så de fik revanche for sidste års nederlag.

Søndag var oprydning og hjemrejse dag, men inden



skulle vi løbe en rigtig svensk konkurrence. Det var næsten som i DK, men der var varmt bad til alle. Det regnede rigtig meget, men det gjorde det også sidste år, men det var den eneste dag det regnede på vores tur. Det var sværere end i DK, men også sjovere. Vi børn fik alle en præmie.

Efter løbet, mens vi ventede på at komme med færgen, tog jeg (Laura) med familie på McDonalds. Det var fedt. Turen hjem med færgen var lang og i bilen faldt jeg i søvn. Vi var nemlig først hjemme kl 21.45.

Det har været en super god tur. Det er fedt at løbe i svensk terræn, med moser, stubs og flotte efterårsfarver. Men det allerbedste er at vi må spise en masse lösgodis og være sammen med all vores gode HOK venner, det er mega hyggeligt.

Hilsen Laura og Lea



Udskiftning i Breddeudvalget



Breddeudvalget vil gerne sige mange tak for Jeres indsats til Lars Sørensen, Allan Skouboe og Karsten Stald, som har trukket sig fra udvalget i sommer. Alle 3 har ydet betydelige bidrag til Horsens OKs rekrutteringsarrangementer. Disse arrangementer har været så godt planlagte og gennemførte, at Dansk Orienterings Forbund har ladet sig inspirere og nu står for koordinering af en landsdækkende event kaldet FIND-VEJ-DAG.

FIND-VEJ-DAG er i 2014 den 5. april. Sæt allerede nu kryds i kalenderen. Her er mulighed for at invitere hele klassen/familien med ud at prøve orienteringsløb. Breddeudvalget er så heldige at kunne byde velkommen til 2 nye ansigter. Det drejer sig om Andrea

Höhnke, som er mor til Elanor, som begyndte sidste efterår. Desuden er det Johan Vestergaard, som har været med i klubben et par år efterhånden og prøver kræfter med både svære baner og natløb. Vi glæder os til at høre Jeres ideer til, hvordan klubben bliver endnu bedre til at tage imod nye medlemmer. Velkommen.

I Horsens Orienteringsklub har mange medlemmer været med i flere årtier. Der er en rigtig god stemning i klubben, nærmest familiær. Horsens OK er et rart sted at komme. De lange medlemskaber bevirker, at der er mange uskrevne regler, rutiner og forventninger, hvilket i praksis er godt, for det får klublivet til at foregå gnidningsløst; men for nye medlemmer, bliver det svært at navigere i klubben. Dette kommer oven i problemerne med at huske o-lingo som 'bom', 'snitzling', 'startrekant', osv.

Mange i Horsens OK er gode til at tage imod nye og fortælle om arrangementer. Det er godt, for vi har brug for nye medlemmer for også om få år at kunne opretholde vores aktiviteter. Se aldersfordelingen af klubbens medlemmer i figuren nederst på siden.

Har I forslag til hvordan vi skal reklamere for klubben, forslag til forbedring af rekrutteringsarrangementer

eller forslag til hvordan vi tager godt i mod vores nye medlemmer, så er I velkomne til at kontakte breddeudvalget. Den enkleste måde at blive flere medlemmer er, hvis hvert medlem tager en ven med. Man kan få en gratis prøvemåned, inden man melder sig ind. Så den ide er hermed givet videre ;-))

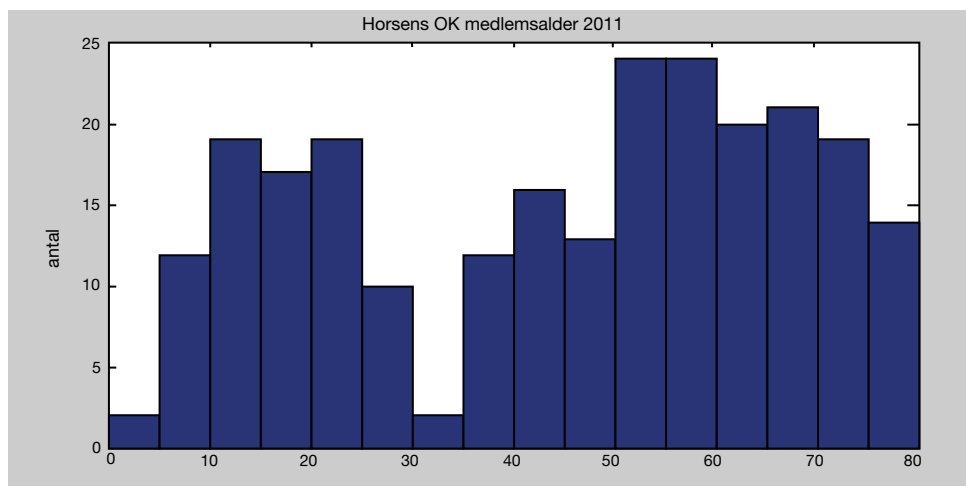
*På breddeudvalgets vegne
Irene*


Udvalget består ud over Andrea, Johan og overtegnede desuden af Per og Nicklas Mønster.

HUSK LØRDAGSLØB I ÅBJERGSKOVEN

fra klubhuset hver lørdag i januar og februar. Start mellem 12.30 og 14. Efterfølgende kage og varm kakao.



Tag en ven med!!





Carl Bæk & Søn

VESTERGADE 31-33 · 8700 HORSENS
TLF 75 62 18 88 · FAX 75 62 21 25 · E-MAIL horsens@elplus.dk



Resultatgivende "trysager" både online og offline!



Vores kompetencer ligger indenfor produktion af tryksager, webløsninger, kommunikation og logistik.

Vi gør din opgave til en tryk sag!

grafisk forum 