

-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

44. årgang . nr. 227 . marts 2015

JASMINE PÅ BØRNEBANE N2D



Vigtige adresser m.m.

Formand

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

Kasserer

Ole Søgaard
Østbirkvej 40
Lundumskov
8700 Horsens
ole.sogaard@gmail.com
tlf. 75 65 68 69

Breddeudvalg

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

Indbetalinger

Kontingent: Nordea
2500 0721 698 734

Øvrige indbetalinger: Spar Nord
9211 4567 683767

Klubhuset

Åbjergskovvej 6
tlf. 75 62 80 73

Klubhus - udlån og nøgle

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@tdcads.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

<http://www.horsensok.dk>
Webmaster: thomas@herbertkokholm.dk

Tilmelding til åbne løb

www.o-service.dk
Løbskonto: 1551 6305113

Løbstilmelder

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 (bemærk nyt nr.)

Udløberen medredaktør

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

Husk deadlines!!

Deadline	Udgives
15. marts	28. marts (net)
15. juni	28. juni (trykt)
15. august	28. august (trykt)
15. september	28. september (trykt)
15. november	28. november (net)

Forside:

Jasmine på børnebane til
Nordjysk2Dages



Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

En ny sæson er skudt i gang

Vinterens kulde og mørke er snart ved at være historie (for denne gang), og en ny sæson er lige på trapperne. Vinterens træning har budt på mange spændende løb, og jeg har med glæde mødt mange af jer til Vinterlang, Night Champ og sidste torsdag til Natuglen i Nørlund Øst, der også dannede rammen om klubmesterskabet i nat-orientering.

Må sige at dette har været den første sæson, hvor jeg med pandelampen har kæmpet mig igennem den stille og fredfyldte skov – og sammen med Jonas har jeg fundet glæde ved denne variant af vores alle sammens elskelige sport. Stort tillykke til årets første klubmestre:

Laura Holm, D-12	Ida Hedver Thesbjerg, D-16	Rikke Holm H40-
Britta Ank Pedersen, D50-	Jacob Klærke Mikkelsen, H-12	Erik Hedver Thesbjerg, H-14
Mikkel Holm, H-16	Thomas Guldmand, H21-	Thomas H. Kokholm, H40-
Michael Straube, H50-	Henning Vide Petersen, H60-	

7. medlem af bestyrelsen

Generalforsamlingen sluttede desværre med, at bestyrelsen ikke blev fuldtallig – det er vi øvrige selvfølgelig kede af. Det med afsæt i at der er en række ansvarsområder, der er vigtige for klubbens fremadrettede virke, der for nuværende ikke får den rette opmærksomhed. Det er vi i bestyrelsen ikke tilfredse med, men må på den anden side også erkende, at vores frivillige indsats har en øvre grænse.

Så sidder du med følgende interesser, kombineret med en passion for at sætte kompas-kursen for den klub vi alle elsker og kun ønsker det bedste for, så hører jeg rigtig meget gerne fra dig:

-  På løbsområdet, hvilke løb skal vi lave for at være en attraktiv klub
-  På arrangementsområdet, for at være med til at præge klubbens sociale liv
-  På kommunikationssiden, vær med til at fortælle den gode historie om Horsens OK, på hjemmesiden og via den almindelig pressekontakt

Som I kan se, så er der en række områder, hvor netop dit engagement og interessefelt kan gå hånd i hånd.

Hundeskoven

Meget er skrevet og sagt omkring hundeskoven, faktum er dog, at bestyrelsen først meget sent i forløbet blev introduceret til det forhold, at man havde planer om at indhegne 60.000 m² af skoven. Lars Sørensen har med ildhu og engagement arbejdet med de øvrige interessenter omkring udviklingen af Bygholm, men drøftelserne har ikke haft den mindste antydning af hundeskov. Jeg er, i samråd med en enig bestyrelse, gået åbent ind i afklaringen af en optimal placering – hvis en sådan findes i den lille skov, som Åbjergskoven er. Hvad det betyder for udfaldet, skal jeg lade være usagt! Jeg står dog gerne til mål for de udtalelser, som jeg er citeret for i Horsens Folkeblad den 28. februar 2015. Næste skridt er, at "uenigheden om placeringen skal forelægges politikerne på et tidspunkt".

– vi ses i skoven // eller i klubhuset ☺

T. Sørensen

Formandens bane
NightChamp i Risskov

Risskov
Målestok 1:7500 Ækvivalens 2,5 m

GARMIN **COWI**
... det sikre kort

NightChamp 5				
D21, H20, H40, Åben 2				
Bane 2 6,5 km				
▶		↗		↖
1	74	○		↖
2	80	↖		
3	77	↖		
4	48	∨		
5	70	∧		↖
6	54	∧		
7	67	○		
8	47	↖		↖
9	48	∨		
10	41	∧		○
11	56	○		↖
12	50	∨		↖
13	57	∨		
14	44	↖		↖
15	49	∨		↖
16	73	↖		
17	43	↖	×	
18	42	↖		
19	75	∨		↖
20	58	∧		○
21	83	∧		↖
22	62	∧		
23	77	↖		
24	57	∨		
25	79	∧		
26	62	∧		
27	38	↖	↖	↖
○		50 m		○

Kortsalg:
www.okpan.dk

Recognisering og rentegning:
Kell Sennichsen, forår 2012

PETZL
LOBEREN
- Alt i udstyr til løb

© Orienteringsklubben Pan

OK PAN - 15-N
udgivet 2012

Alle mand til kamp for Horsens ok

Af Britta Ank Pedersen

Nu skal vi til divisionsmatch igen

Søndag 26. april skal du ud at løbe for klubben!

Det er nemlig dagen for årets første divisionsmatch, der afvikles i Vindum Skov ved Viborg. Der er tilmelding via O-Service senest fredag 17. april, men gør det gerne senest tirsdag 14. april, så vi kan se, hvordan holdet ser ud.

Skriv "bus" som bemærkning til klubben i din tilmelding, hvis du vil med den fælles, gratis bus fra klubhuset.



Til dem, der ikke lige ved, hvad divisionsturneringen er, kommer her en forklaring:

Divisionsturneringen er en turnering, hvor orienteringsklubberne dystre imod hinanden. Her gælder det om at have mange løbere med, da minimum 44 løbere giver point, hvis vi har den rette fordeling af løbere på svære, mellemsvære, lette og begynderbaner og i alle aldre fra de yngste under 10 år til de ældste over 70.

Det vil altså sige, at der til divisionsturneringen er brug for både begyndere og erfarne blandt både børn og voksne medlemmer og både piger/drenge og kvinder/mænd.

Så alle kan være med. Og der er brug for alle, hvis vi skal klare os godt, og det vil vi gerne!

Derfor har klubben også besluttet, at det er gratis for medlemmerne at løbe de tre divisionsmatcher om året, ligesom der i de fleste tilfælde tilbydes gratis bustransport fra klubhuset.

Divisionsturneringen afvikles i hver af Dansk Orienterings-Forbunds tre kredse: Nord-, Syd- og Østkredsen. I hver kreds er der flere divisioner: 1.-3. division i Nord- og Sydkredsen og 1.-6. division i Østkredsen, og hvert år er der mulighed for at rykke op eller ned i kredsene.

Horsens Orienteringsklub løber i Nordkredsens 1. division. I 2015 er vi sammen med OK Pan Aarhus, Silkeborg OK og Aalborg OK i 1. division.

Vi mødes i første omgang til to indledende matcher. De to bedste hold fra 1. division i hver af de tre kredse kvalificerer sig derigennem til "DM hold" til efteråret, hvor det skal afgøres, hvilken klub der er landets bedste.

De to indledende matcher, vi skal løbe i år, er:

 **Søndag 26. april i Vindum Skov ved Viborg**

 **Søndag 23. august i nærheden af Karup (Karup OK er arrangør)**

Er vi nummer 1 eller 2 sammenlagt efter disse to løb, skal vi løbe DM hold

 **Søndag 27. september i Brødeskov på Sjælland**

Er vi nummer 3 eller 4 sammenlagt efter de indledende matcher, skal vi løbe op-/nedrykningsmatch for at kæmpe om retten til at løbe i 1. division i 2016. Det sker

 **Søndag 20. september i Nystrup Plantage i Thy**

Det korte af det lange er, at du skal reservere de tre datoer til at løbe divisionsmatch for klubben. Fordi:

-  Det er gode kluboplevelser, fordi vi er mange fra klubben med.
-  Det er løb, hvor mange løbere gør en forskel, fordi der er rigtig mange, der giver point til klubben.
-  Det er gratis.
-  Det er hyggeligt.
-  Der er gratis bus (med rundstykker og kaffe).

Husk tilmelding via O-Service til løbet i Vindum gerne senest 14. april.

Er der noget, du er i tvivl om, så spørg endelig.

Træningsudvalget v/Britta Ank Pedersen tlf. 2363 8225



Johanne til divisionsmatch 2014

Nyt fra Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Efter vintertræningen starter vi igen med den rigtige orienteringsløbstræning.

Det sker tirsdag den 7. april kl. 18.00 fra klubhuset

I er velkomne til at sprede budskabet, tage jeres venner eller klassekammerater med.

Vi vil gerne være endnu flere ungdomsløbere og orienteringsfamilier!

Som mange nok har bemærket, har vi søgt efter en talenttræner til at forstærke vores trænersteam. Vi har desværre ikke modtaget nogen ansøgninger, så det er ikke lykket at ansætte en træner i første omgang. Men muligheden er der stadig, så hvis I kender nogen, der har lyst til at være talenttræner, så mind dem lige om at søge!

Det betyder, at vi kører videre med det samme stærke trænersteam som i efteråret

- Gitte Dyrhund: **Skovtrolde**
- Maiken R. Thyssen og Rasmus Harfot: **Skovfræsere**
- Irene K. Mikkelsen: **Stifindere**
- Nicklas Mønster: **Konkurrenceløbere**
- Per Mønster: **Introhold for nye over 14 år, inkl. voksne**

Desuden er Mathias Mønster tilknyttet som hjælpetræner.



Vintergymnastik



Vintertræning for skovtrolde

Tirsdagsteori

I februar og marts har vi haft teori før træningen om tirsdagen. I februar har Rikke fortalt om natløb, og i marts fortalte Irene om vejvalg. De to sessioner er gået over al forventning med meget opmærksomme, koncentrerede og deltagende ungdomsløbere. Vi vil fortsætte med tirsdagsteorien en gang om måneden, som regel i forbindelse med super-tirsdag når træningen er i klubhuset.

Formålet med teorien er at gøre ungdomsløberne mere bevidste om deres orienteringsløb, og de valg de skal træffe på banen.

Opgaver!

Inden for den næste uges tid sender jeg en opgavefordeling ud til veteraner og forældre for forårets tirsdagstræning. Til jer der får en opgave eller to, tag godt i mod den!

Husk at det, at vi kan fordele opgaverne ud på mange hænder, betyder, at det er lettere for alle at overskue opgaven. Det betyder også, at trænerne ikke behøver at tage del i postudsætning og -indsamling; de kan koncentrere sig om at træne ungdomsløberne!

Introløb

I foråret arrangerer vi igen introløb:

-  26. april – Vindum ved Viborg, Horsens deltager i divisionsmatch
-  3. maj – Barrit Sønderskov ved Juelsminde
-  17. maj – Silkeborg Vesterskov i sammenhæng med klubturen
-  7. juni – Staksrode nord for Vejlefjord i sammenhæng med Vejlestafetten

Introløb er målrettet de ungdomsløbere, der er nye i sporten, og har brug for hjælp til at starte med at løbe konkurrenceløb. Vi hjælper med tilmelding, at komme til start og med at skygge, eller vi finder en skygge. Kort sagt sørger vi for, at du kommer godt i gang med at løbe konkurrencer!

Spørg dine trænere om introløb!

Onsdagstræning

Som sidste år arrangerer vi onsdagstræning hver anden onsdag for de løbere der gerne vil træne mere end om tirsdagen, men ikke er klar til at løbe Talent Center (TC). Som sidste år vil vi i stor stil løbe sammen med OK SNAB, Vejle, til deres klubtræning om onsdagen. Fokus vil være på at løbe lette og mellemsvære baner!

Snak med undertegnede om deltagelse i onsdagstræningen! – måske er det muligt at køre sammen.

Første gang er onsdag den 8. april i Nørreskoven!

Torsdagstræning

Siden før jul har flere ungdomsløbere deltaget i torsdagstræningen.

Træningen fokuserer på det fysiske, fordi det er sjovest at løbe orienteringsløb, hvis man er i form.

Træningen er fra kl. 17.30-18.30 med mulighed for fællesspisning efter træningen. Træningen arrangeres af træningsudvalget ved trænerne Anne Boye-Møller, Hans Jørgen Vad og Thomas Guldmann, mens deltagerne skiftes til at sørge for maden, der som udgangspunkt koster 20 kr.



Teknisk træning for voksne

Ildsjælstafetten – Henning Hansen

Af Claudia S. Thomsen

I enhver idrætsklub er der medlemmer, der er synlige, medlemmer som laver et stort arbejde og som alle kender, enten fordi de tirsdag efter tirsdag er på plads i klubhuset, eller fordi de er at finde i klubbeteltet både før og efter o-løb ude i det ganske land.

Og der er medlemmer, som man godt nok kender, men mere i det skjulte gør et stort arbejde for klubben – uden de store armbevægelser.

Til den sidste gruppe hører Henning Hansen.



Jeg lærte først Henning Hansen rigtig at kende for mange år siden, da vi begge sad i klubbens bestyrelse. Henning var ikke en mand af mange ord, men han havde styr på de opgaver, som han havde påtaget sig, og man vidste altid, hvor man havde ham. Der var ingen tvivl om, at de ting, som Henning stod for, ja, de var i orden.

Dengang som nu var det Henning, der stod for skovkontakten, og det var Henning, der drog rundt i Horsens opland og talte med lodsejere, og han sørgede for, at de fik et indblik i vores sport, således at de gav tilladelse til orienteringsløb i netop deres skov. Det blev ofte til mange besøg, før en tilladelse var hjemme, men ved sit vindende væsen og sin diplomatiske fremtoning, er det lykkedes ham at åbne for mange nye løbsområder i den tid, han har siddet på denne post.

Det er også Hennings fortjeneste, at vi lørdag efter lørdag – stort set året rundt – kan arrangere velbesøgte træningsløb i mange forskellige terræner rundt om Horsens. For ud over at sørge for tilladelse til løb, er det også ham, der sidder med det utaknemmelige arbejde at udarbejde en "årsplan" – eller kalender, om man vil – over træningsløb, opfordre folk til at skrive sig på listen som arrangører, opfordre folk en ekstra gang for at få udfyldt de sidste huller, og endelig selv sørge for at arrangere 2-4-6 løb, som alle andre kan få glæde af!

Og hvad gør man så som arrangør, når man er kommet til at sige ja til et løb – uden at tage misteltenen i ed? Jo, ringer til Henning, der så rager kastanjerne ud af ilden og i værste fald lige arrangerer et løb ekstra.

Henning er ikke den, der ofte tilbringer sin tid i klubhuset – det tror jeg slet ikke, han har tid til? Som oftest kommer han mest i klubhuset for at hente udstyr til det næste løb, han skal arrangere

– eller for at aflevere udstyret igen.

Heller ikke i klubbeltet ude på stævnepladserne er han altid at finde, men ved påskeløb,



divisionsmatcher og andre store arrangementer har han dog taget sig tid til at være med. Og man mærker altid den særlige stemning, der er i teltet, når Henning er med. Så er der lige nogle af de sædvanlige konkurrenter, der skal have en gang røg, og stemningen kan til tider være noget kørt op, ikke sandt Straube, Torben og Karsten?

Jeg har også oplevet Henning under nogle mere festlige former, og hvor han befinder sig, skal der altid ske noget! Jeg husker bl.a. Henning ved klubfesterne og overdragelsesfesterne, hvor det ikke altid går stille af i hans nærhed; drikkevarerne er af den stærke slags – og han deler velvilligt ud af dem!

Jeg tror, vi alle skal skønne på, at vi har en Henning Hansen i vores klub, og jeg håber, at alle husker at takke ham og give ham et klap på skulderen for det store arbejde han udfører for os andre.

Med disse ord giver jeg hermed stafetten videre til Tove Straarup!



Åbent hus Åbjergskoven januar/februar

Af Gitte Mønster

Her kommer lige et lille tilbageblik på årets start med åbent hus/lørdagstræningsløb i Bygholm.

Det er vores indtryk, at det er forløbet rigtig godt. Der har gennemsnitligt været 92 deltagere til de 8 løb. Der har vanligt været mange medlemmer, men også mange nye interesserede har været forbi. En del også op til flere gange. Dette er rigtig glædeligt.

I Breddeudvalget har vi, som vi plejer været instruktør og budt nye interesserede velkommen til klubben – og vejledt dem til en bane, som passede netop til dem.

Vi har modtaget ros og glade mennesker, som har syntes, at det har været en rigtig god oplevelse at komme forbi.

Børnene har syntes, at det var sjovt at få udleveret et skovpas. I skovpasset er alle vores træningsløb indskrevet, og hver gang de deltager, får de et kryds. Når de har fået mindst 6 krydser udløser det en lille præmie.

Vi har lavet lidt statistik ud fra resultatlisterne, som er offentliggjort på vores hjemmeside www.horsensok.dk.

Statistik for åbenthus-arrangementer i januar/februar 2015

3. januar 2015		Bane	Deltagere	10. januar 2015		17. januar 2015		24. januar 2015		31. januar 2015	
		Længde	pr. bane	Arrangør: ?		Arrangør: Fam. Thyssen		Arrangør: Carsten Bai & Per Mønster		Arrangør: Skovby Grynderup, Ilsøe	
Arrangør: Jørgen Thyssen & Ole Christensen				Deltagere: 70 løbere		Deltagere: 103 løbere		Deltagere: 94 løbere		Deltagere: 86 løbere	
Deltagere: 118 løbere											
Bane 1 - svær lang	8,5 KM	23	8,4 KM	10	8	8,5 KM	8	15			
Bane 2 - svær mellem	5,7 KM	13	6,0 KM	10	18	6,0 KM	17	15			
Bane 3 - svær kort	3,9 KM	34	4,4 KM	17	35	3,8 KM	26	24			
Bane 4 - mellemsvær	5,2 KM	11	4,4 KM	11	10	4,7 KM	12	11			
Bane 5 - let	2,7 KM	14	3,1 KM	6	13	2,9 KM	10	5			
Bane 6 - begynder	2,6 KM	11	2,2 KM	3	18	2,2 KM	16	13			

7. februar 2015		Bane	Deltagere	14. februar 2015		21. februar 2015	
		Længde	pr. bane	Arrangør: Thomas, Frank & Finn		Arrangør: Matyas Pentak & Fam. Mikkelsen	
Arrangør: Kirsten & Jørgen Egeberg				Deltagere: 103 løbere		Deltagere: 90 løbere	
Deltagere: 74 løbere							
Bane 1 - svær lang		9	12	12	8,9 KM	10	
Bane 2 - svær mellem		16	17	17	6,6 KM	17	
Bane 3 - svær kort		30	34	34	3,9 KM	30	
Bane 4 - mellemsvær		14	12	12	4,6 KM	12	
Bane 5 - let		15	13	13	3,0 KM	13	
Bane 6 - begynder		7	10	10	2,0 KM	8	

Nu er sæsonen jo så skudt i gang rundt i skovene omkring os. På vores hjemmeside kan man se, hvilken skov løbet foregår i næste gang – og hvor løbet starter fra.

Husk på, at alle stadig er meget velkomne. 😊

Klubture 2015

Klip fra hjemmesiden

Påskeløb 2.-4. april

Tre-dages konkurrenceløb på Djursland med etaper i Mols Bjerge og Ørnbjerg Mølle. Traditionsrigt løb med 1600-1700 deltagere – heraf normalt min. 50-60 fra Horsens OK.

Indkvartering på Røndegård med udsigt til Kalø slotsruin.

Arrangør: Karen Sieg

Klubtur Viborg/Randers 15. – 17. maj – se indbydelse i dette blad

Træning + deltagelse i Gudenådysten den 17. maj

Arrangør: Nicolaj Nielsen og Mads Mikkelsen

Thylegene 12.-14. juni – se indbydelse i dette blad og på hjemmesiden

Klubbens sommertur med Thylegemesterskab og socialt samvær for store og små.

Løbsområde: Bulbjerg, som vist ikke har været brugt til løbet før. Overnatning i Bulbjerg-hus som ligger 3-4 km fra løbsområdet.

Arrangør: Erna Germann og Poul Erik Christensen

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



Velkommen og farvel

Af Gitte Mønster

Vi byder velkommen til

Gitte Normann Munch-Petersen, Horsens
Christian Munch-Petersen, Horsens
Anna Normann Bak, Horsens
Laura Normann Bak, Horsens
Carl Normann Bak, Horsens
Kirstine Normann Bak, Horsens
Gry Duedal Nielsen, Hovedgård
Thomas Nyland, Horsens



Vi siger farvel til

Jan Møller Thuesen, Østbirk
Helle Møller Thuesen, Østbirk
Johannes Møller Thuesen, Østbirk
Clara Klinge Cornelius, Hatting
Diana Dissing Drejer, Horsens
Christian Drejer, Horsens



Skovtoldene til juleafslutning

Vinterlang 2015 – en debutants oplevelse

Af Tommy Jakobsen

De sidste par år har jeg haft stor fornøjelse af træningsløbene i januar og februar i Åbjergskoven. Som begynder har det været trygt at øve orienteringens vanskelige kunst i et område, hvor det er begrænset, hvor meget væk man kan blive. Jeg havde derfor ikke forestillet mig, at jeg kunne lokkes væk fra de trygge omgivelser ved Bygholm Sø, og da slet ikke til et løb med betegnelsen "lang" som et beskrivende element i navnet. Ikke desto mindre lykkedes det nogle klubkammerater at udøve et mildt gruppepres, så jeg loggede på O-service og tilmeldte mig 6 km distancen på Vinterlang-seriens første løb 11. januar i Mols Bjerger. Der kunne vælges mellem distancerne 3,5 - 6 - 10 - 12 - 16 og 20 km, så der var jo også lidt til os, der ikke magter de lange strækninger.

Det var en bidende kold januardag på Mols, så det var med klaprende tænder vi afventede signalet til fællesstarten for de to korteste baner. Forinden var de hårde hunde på de lange distancer sendt af sted. Jeg har ikke tidligere prøvet en sådan samlet start, og det var lidt underligt at løbe i grupper, som var det Beringsstafetten i Bygholm Park. Indrømmet, kun en af posterne fandt jeg selv, men det var til gengæld en vanskelig post, som måske endda var fejlplaceret. Et lucky punch som gav mig en ganske god placering i dette første løb af 5 som løbsserien består af.

Jeg havde nok ikke forestillet mig at skulle løbe hele serien, men fik nu blod på tanden og stillede også op i Rebild to uger senere. Når Mols Bjerger var forceret uden de store sværds slag, hvor svært kunne det så være med et par bakker i Rebild? Rigelig svært for en



Michael Straube – samlet vinder på 10 km

rookie skulle det vise sig. Som spejder har jeg spurtet rundt i bakkerne, men disse erfaringer ligger 45 år og 30 kilo tilbage i tiden, og dette faktum kunne ikke ignoreres. På banen var det konstant op, ned og op igen - og her hævnede det sig, at der ikke har været trænet så flittigt hen over vinteren. De fysiske udfordringer forplantede sig til det mentale, og pludselig opdagede jeg, at jeg havde misset post 3. Jeg bed dog tænderne sammen og gennemførte løbet, selvom der ventede en DSQ ved målet. Fantastisk hårdt var det, men i flot vejr, med sol på de snepudrede bakker.

Jeg var faldet af hesten i Rebild, men kravlede på krikken igen og tilmeldte mig 3. løb i Gludsted. Jeg så virkelig frem til dette løb, hvor banerne var lagt af vores egen Carsten T. Med nye sko og på det flade terræn kunne intet gå galt, og dog. Et kvarter før Per M. skulle samle mig op, måtte jeg melde afbud med dårlig mave. Det udviklede sig til en af de frygtede mande-influenzaer, som det tog en lille uge at komme over.

Jeg var af samme årsag ikke tilmeldt løbet i Stenholt ugen efter, men da jeg søndag morgen følte mig nogenlunde frisk, tog jeg med og efteranmeldte. Jeg havde et fornuftigt løb, og havnede midt i feltet på omkring 40 løbere, hvilket var tilfredsstillende. Yderligere var det interessant at se, at en forbedring på blot 5 minutter havde betydet en placering blandt de bedste 10. Jeg har aldrig været specielt konkurrencemindet, men må alligevel erkende, at det er motiverende at sammenligne sig med andre. Det blev jeg også mindet om på køreturene til løbene, hvor jeg delte bil med Henning H. og Michael S.

Seriens sidste løb blev afviklet 22. februar på en fejende flot søndag i Fejsø. Som ved flere af de andre løb var kortmaterialet ikke helt up to date, og det gav nogle udfordringer. Specielt var kortets blå nuancer lidt svære at tolke, og jeg vil derfor overveje at finpudse min crawlteknik inden næste års løb. Jeg fulgtes en stor del af løbet med et par meget rutinerede herrer, men mod slutningen valgte jeg, i et anfald af overmod, en anden rute end disse løbere, hvilket kostede 5-6 minutter ved målposten. Ikke specielt kløgtigt, men meget lærerigt.

Der var præmieoverrækkelse for den samlede løbsserie, hvor de 4 bedste resultater talte i regnskabet, og vi hyldede den bedste herre og dame på hver distance. Konkurrencen var klart størst på 6 og 10 km, så det var rigtig flot, at vores egen Michael Straube blev bedste herre på 10 km. Der var pænt fremmøde fra Horsens OK til løbene og rigtig mange fine placeringer.

Det blev meddelt, at løbsserien afvikles igen næste år, måske med små ændringer i konceptet. Jeg har stadig onde drømme om Rebild Bakker, men mon ikke de er glemt næste år, og så tager jeg sikkert med igen.

K. WESTERGAARD AUTOMOBILER

Aut. forhandler

RENAULT

Aut. service

VOLVO

Høegh Guldbørs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 51 33 - Telefax 75 62 73 32

BETYDER VEJLEDNING NOGET FOR DIG?



**"For os er valget af løbesko et spørgsmål om personlig vejledning,
der bygger på analyse, kommunikation og erfaring."**

Ebbe Nielsen, LØBEREN Aarhus

Besøg os på www.loberen.dk og find mere information om LØBEREN, artikler om løb eller læs om de seneste nyheder indenfor udstyr til løb.

www.loberen.dk

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Aarhus

LØBEREN 
- Alt i udstyr til løb

REFERAT AF GENERALFORSAMLING

TIRSDAG D. 20.01.15 I KLUBHUSET

1. Valg af dirigent:

Jørn Egeberg blev valgt hertil.

2. Formandens beretning m.v.:

Formand Thomas Kokholm fremhævede følgende til sin beretning, som allerede var offentliggjort.

- Horsens OK har et højt aktivitetsniveau
- Vi markerer os til stævner og konkurrencer
- Mange løfter rigtig mange forskellige opgaver (det er en af vores styrker i klubben)
- Vi har meget høje ambitioner
- Vi har nytænkning (har i vores mål og vision indskrevet, at vi vil udvikle og arrangere et nyt eventløb – hvori der selvfølgelig indgår orienteringsløb)
- Vi har haft nogle rigtig gode fællesudvalgsmøder hvor hvert udvalg har udarbejdet hver deres handleplaner. Dette har vi gjort for at synliggøre alle de opgaver vi alle hjælper med til at løse. Alle vil jo klubben det godt.
- Vi har i 2014 arrangeret 2 større stævner, vi gjorde det godt også selv om det gav it-problemer i det første og løse køer i det sidste.
- Ungdommen har fået et boost, der er rigtig mange medlemmer.
- Elitesatsningen er startet op.
- Vi er en klub hvor vi både har plads til bredden og til eliten. Det er vigtigt at der er plads og rum til alle.
- Vi tager afsked i bestyrelsen med Tage. Thomas opfordrede folk til at melde sig. Bestyrelsen vil gerne at personen skal være en del af et udvalg. Man behøver ikke nødvendigvis være formand for dette udvalg for at være med i bestyrelsen.
- Thomas Kokholm siger tak til veteranklubben og fortæller at han stadig skylder dem hyppigere fremmøde på deres faste torsdage. Thomas Kokholm er veteranernes kontaktperson.
- Thomas Kokholm fortæller lidt om forbundets 2020 plan. Der ligger op til forandring, muligvis en anden struktur. Der er gode tiltag i forhold til klubberne.

Ungdomsudvalgsformand Mads Mikkelsen havde følgende kommentar til sin beretning.

- Glad for at nye tiltag har givet så mange nye medlemmer til ungdomsafdelingen.
- Dejligt at træningen giver resultater. Ungdommen har præsteret nogle rigtig gode resultater og vundet flere medaljer.
- Vi har som Thomas Kokholm nævnt fået gang i en elitesatsning.
- Klubben søger i nærmeste fremtid efter en ekstern talenttræner som kan inspirere og udvikle vores unge talenter.
- Mads Mikkelsen takkede veteranerne for deres store hjælp. Uden dem til at hjælpe ungdomsafdelingen med mange ting, isæt postudsætning til tirsdags-træningen ville disse ikke kunne afvikles på samme niveau.

Træningsudvalgsformand Britta Ank Pedersen tilføjede til sin beretning.

- Britta Ank Pedersen opfordrede folk til at deltage i de arrangementer som træningsudvalget løbende tilbyder.

Breddeudvalgsformand Per Mønster Jørgensen havde ikke noget at tilføje til den beretning som er offentliggjort.

Alle beretninger blev godkendt.

3. Forelæggelse af revideret regnskab:

Underskrevet regnskab lå klar til uddeling blandt klubbens medlemmer, som deltog i generalforsamlingen.

Resultatopgørelse, samt aktiver og passiver, og enkelte specifikationer blev gennemgået.

Regnskabet blev godkendt.

4. Behandling af indkomne forslag:

Der var kun kommet forslag fra bestyrelsen.

- Bestyrelsen foreslår at vores lørdagstræningsløb i 2015 skal være gratis for medlemmer. Dette budgetteres til et underskud på kr. 40.000,-
- Løbsafgift til DM i 2015 er fuldt dækket for ungdomsløbere (0-25 år) og halvt dækket for seniorer / inkl. MTBO
- Løbsafgift til JFM i 2015 er fuldt dækket for ungdomsløbere (0-25 år) og halvt dækket for seniorer / inkl. MTBO
- Bestyrelsen ønsker at der skal være 3-4 trykte medlemsblade i 2015

Alle forslag blev godkendt.

5. Fastsættelse af kontingent:

Bestyrelsen foreslår uændret kontingent. Det blev godkendt af forsamlingen.

6. Valg til bestyrelsen:

A. Formand: Thomas Kokholm modtog valg og blev genvalgt.

- B. Ungdomsudvalgsformand Mads Mikkelsen modtog valg og blev genvalgt.
- C. Bestyrelsesmedlem Trine Ravn modtog valg og blev genvalgt.
- D. Bestyrelsesmedlem Per Mønster modtog valg og blev genvalgt.
- E. 1 bestyrelsesmedlemmer Tage Baun ønsker at udtræde 1 år før tid. Nyt medlem blev ikke valgt.
- F. Revisor Karen Sieg på genvalg og blev genvalgt.
- G. Revisorsup. Jørn Egeberg på genvalg og blev genvalgt.

Bestyrelsen består herefter af følgende:

Formand Thomas Kokholm
Ungdomsudvalgsformand Mads Mikkelsen
Træningsudvalgsformand Britta Ank Pedersen
Kasserer Ole Søgaard
Bestyrelsesmedlem Trine Ravn
Breddeudvalgsformand Per Mønster
Ledig post efter Tage Baun blev ikke besat

Der blev sagt mange tak for Tage Bauns arbejde og Thomas Kokholm sagde at han havde respekt for den beslutning som Tage har taget.

Bestyrelsen opfordrer et medlem af en af vore udvalg til at melde sig til den ledige bestyrelsespost som nu er ledig efter at Tage udtræder 1 år før tid. Thomas Kokholm gør opmærksom på at det er for 1 år at man vil træde ind. Ingen melder sig og Thomas Kokholm fortæller at bestyrelsen gerne vil have lov af forsamlingen til at konstituere sig når den har fundet en som gerne vil være med.

Dette fik bestyrelsen ok for.

7. Eventuelt:

Der var flere emner til eventuelt:

- Projekt hundeskoven
De foreløbige planer som ligger er ikke hensigtsmæssige for os. Thomas Kokholm fortæller at den nugældende placering heller ikke er hensigtsmæssig for ride-klubben. Vi vil prøve at finde alternative forslag til hvor den kan ligge.
- Klubben har mange medlemmer som er 50 + det er på tide at vi får flere med til at lave træningsløb. Også gerne forholdsvis nye medlemmer som har fundet sig tilrette i klubben. Britta Ank Pedersen konkluderede efter lidt snak frem og tilbage angående måden som man havde lavet lister på at, der allerede ER flere som ikke plejer at lave træningsløb som har meldt sig. Thomas Kokholm pointerede at vi altid ligger op til frivillighed. Klubbens medlemmer kan sagtens lave mange andre opgaver end lige det at lave træningsløb eller åbent løb. Vi er alle en del af et fællesskab og vi vil alle gerne give noget.

- Ole Christensen meddelte at han er ved at planlægge korttegning til DM. Han sagde at dette bliver den absolut sidste store opgave han tager for klubben, andre må til.
- Rikke Holm spurgte i disse it-tider om det ikke kunne være muligt og sige "nej tak" til det trykte klubblad, hvis man alligevel altid læser det på computer eller Ipad.
- Flemming Thyssen stillede forslag til om ikke det snart var tid til at budgettere og indkøbe nyere udstyr i form af løbestænger og enheder. Dette blev noteret af bestyrelsen og den vil tage det op.
- Ole Søgaard informerede om, at han ikke har girokort med til uddeling vedr. kontingent, men at han i stedet har et ark med hvor der står et kontonr. Som man kan overføre til.
- Mads Mikkelsen fortalte at der er en rigtig god statistik for tirsdagstræningen. Han håber at veteranerne vil være med til at der næste år vil være flere poster end de aftalte max. 30 stk. pr. gang. Årsagen til det er den sammensætning som ungdommen har. Der er flere som skal bruge længere og svære baner men samtidig skal der også være baner som svarer til de helt unge ungdomsløbere.
- Ole Christensen spurgte om ikke det vil være relevant at klubben får en hjertestarter. Dette synes forsamlingen var en god idé. Der blev spurgte om den kunne være mobil så den kunne tages med til stævner. Dette kunne man ikke umiddelbart da det vil kræve forskellige tiltag. Bestyrelsen arbejder på at vi kan få en stationær. Trine Ravn fortalte at man skal have et kursus i brug af en sådan selv om der er vejledning med i brugen af den -og at hendes mand vil kunne hjælpe med afholdelse af et sådant.
- Thomas Kokholm fortalte at Karup OK valg af skov er fundet uegnet og har dermed frasagt sig opgaven at arrangere DM mellem i september 2016. Vi vil forhøre os om det er en mulighed for os da vi ikke har nogen løb i 2016. Skovudvalget er ved at undersøge om vi kan finde og få lov at anvende en skov til det.
- Thomas Kokholm fortæller at bestyrelsen vil undersøge og arbejde videre med retningslinjer for om eller hvornår et løb i ekstreme vejrforhold skal aflyses.
- Thomas Kokholm oplyser følgende omkring DM stafet: Vores arrangement har 1. prioritet og stilling af hold kommer i 2. række. Vi huskes for arrangementet ikke for hvor mange medaljer vi vinder.
- Thomas Kokholm nævner lige at et godt initiativ i vores klubblad er ildsjæls-stafetten som lige nu ligger i Claudias hænder.
- Aase Thyssen efterlyser tydelige retningslinjer angående hvordan man opfører sig ved vores nytårsløb. Hun så 4 personer kravle over en hæk og 1 person kravle over et hegn ved sidste nytårsløb. Hun har ikke umiddelbart en løsning



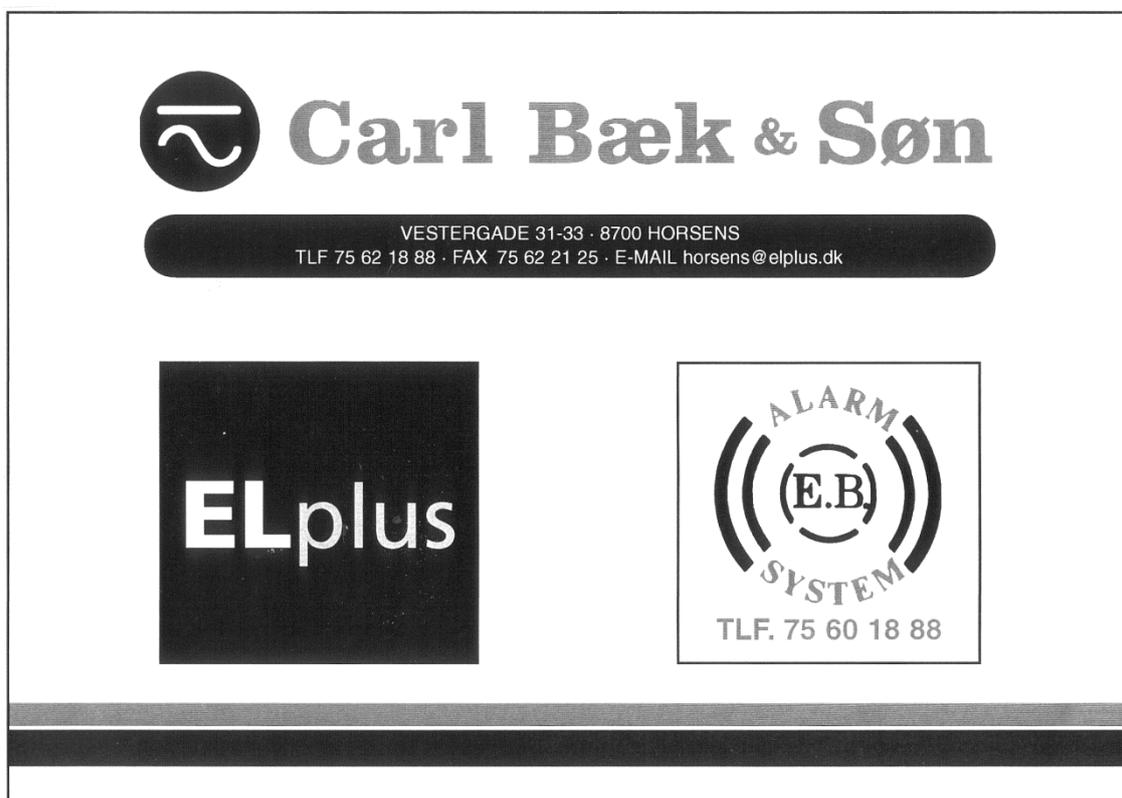
men synes det er synd og ærgerligt hvis vores gode image tager skade -og vil være ked af det hvis vi pludselig ikke vil kunne få lov og arrangere det mere. Bestyrelsen arbejder videre på et muligt løsningsforslag.

- Carsten Thyssen spørger til en opdatering af nytårsløbskortet. Hvorfor bliver Horsens Nord ikke opdateret når vi har rentegnet Fængslet og Nørrestrand? Dette undersøges.
- Karsten Stald har meddelt at han stopper som materialeforvalter. Han vil i stedet skrue op for skoleorienteringen. Vi har derfor brug for en afløser. Thomas Kokholm takkede Karsten Stald for god og lang tjeneste. Samtidig opfordrede Thomas Kokholm en til at melde sig.

Formanden rundede generalforsamling af.

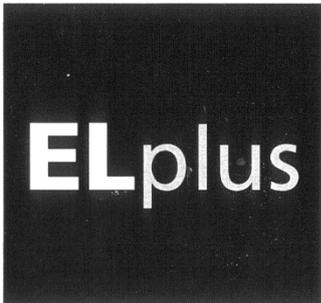
Referent: Gitte Mønster Jørgensen

Dirigent: Jørn Egeberg



 **Carl Bæk & Søn**

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

 **ELplus**

 **ALARM SYSTEM**
TLF. 75 60 18 88

NightChamp - for 11. gang

Af Henrik Dagsberg

For 11. vinter i træk har undertegnede været arrangør af en serie natløb, der er løbet af stablen i området mellem Horsens, Silkeborg og Aarhus.

Ved årets 7 løb (ligesom sidste år var der også i år tilføjet en prolog), blev der anvendt meget forskellige skove, der nok for de flestes vedkommende var at finde i den interessante ende af skalaen.

Der blev lagt ud den 30. oktober med en prolog i Marselisborg Storskov med start og mål ved PAN's klubhus, Silistria. I november anvendtes Gludsted Plantage nord for Nr. Snede, Hårup Sande øst for Silkeborg, samt Fløjstrup Skov syd for Aarhus - i den sydligste del af skoven.

I februar kunne vi byde på Bjerre Skov og Risskov, inden der i uge 8, ugen efter vinterferien, blev sluttet af på Sletten med stævneplads ved Knøsgaarden.

Af de 7 skove var hele 4 af dem, nemlig Gludsted Plantage, Hårup Sande, Bjerre Skov og Risskov, helt nye og uprøvede i NightChamp-sammenhæng!

De 7 løb trak også i år rigtig mange natløbere af huse, og i gennemsnit blev der tale om godt 146 starter pr. løb, hvilket var markant flere end i de foregående sæsoner. Konceptet var det samme som altid; at vænne især ungdomsløbere til at løbe o-løb om natten og at forbedre løbernes teknik til gavn for dem selv – om det er om natten eller om dagen. Derfor er der også fastholdt klasser helt ned til 11-12 år på både pige- og drengesiden, hvilket at dømme efter deltagerantallet i disse klasser må betegnes som en succes. I øvrigt findes der ikke andre natløb inden for landets grænser, hvor de yngste løbere kan tilmelde sig deres normale klasser og løbe mod jævnaldrende! Og så var det jo bemærkelsesværdigt, at det blev ungdomsløbere fra Horsens OK, der løb med sejrene i de to yngste klasser. Laura Holm Nielsen tog sig af D12-klassen med overbevisende 7 sejre af 7 mulige og Jacob Klærke Mikkelsen sejrede i H12-klassen med 5 sejre, idet han vandt alle de afdelinger, han stillede op i.

Løbene blev i år anvendt af TC Aarhus, Team Vejle Orientering og herresatsningen i OK PAN som et led i træningen, ligesom OK SNAB brugte en af afdelingerne til at afvikle deres klub-nat-mesterskab.

På arrangementsiden var det igen i år undertegnede, suppleret af min kone og to sønner, der stod for afviklingen af stævnet. For mig var det dog en lidt speciel sæson, idet mine



Henrik Dagsberg - Guld i DM-stafet 2009

ændrede arbejdstider gav en del arbejdspress ved forarbejdet til løbene. Banelægning, skovbesøg og en del IT-arbejde måtte flyttes til weekender, og det betød, at familien måtte lide på den bekostning. Heldigvis har jeg en stor støtte af medlemmer fra Horsens OK, Silkeborg og OK PAN, der hjælper mig med udsætning og indsamling af posterne – uden dem ville det være helt uoverskueligt og umuligt for mig at nå i min sparsomme fritid.

Se mere på seriens hjemmeside http://dagsberg.eu/?page_id=2415, hvor man både kan læse løbende beretning fra løbene, resultatlister, stræktider, Winsplits, banerne samt resultaterne fra de tidligere år.

Traditionen tro var der aftenkaffe og præmieoverrækkelse efter den sidste etape på Sletten, og traditionen tro skete det på HNIE, der venligst havde lagt lokaler til denne del af seancen. De af vinderne, der mødte op til præmieoverrækkelsen, blev hyldet på behørig vis og fik overrakt præmierne, der også i år var pandelamper af mærket Petzl, sponsoreret af [Løberen](#) og [Petzl](#).

Tak til vores sponsorer, som vi håber vil være med igen til næste år!?

Med udgangen af februar er der dermed lukket og slukket for denne vinter, men vi håber at kunne vende tilbage i november 2015/februar 2016 med 7 nye løb i Midtjylland.

Nu må vi se om tiden tillader det... Med vores nye arbejdstidsaftaler er der i hvert fald blevet mindre af den fleksibilitet, der er nødvendig for at organisere et stævne af denne størrelse med forholdsvis få hænder!

Og lad os så lige slutte med lidt statistik fra de seneste 7 vintre, hvor serien har været åben for løbere fra andre klubber:

	2014-15	2013-14	2012-13	2011-12	2010-11	2009-10	2008-09
Antal løb	7	7	6	6	6	6	6
Antal klasser	23	23	23	23	20	15	12
Antal starter	1.026	899	790	757	561	294	218
Antal starter i gennemsnit	146,6	128,4	131,7	126,2	93,5	49,0	33,3
Antal starter, bedste aften	180	140	163	149	106	56	53
Antal starter, dårligste aften	119	117	80	97	80	41	27
Antal forskellige løbere	304	273	275	260	168	102	81
Antal løbere, der har deltaget i alle løb	27	18	22	28	19	14	10
Antal deltagende klubber	30	30	32	28	23	13	7

Torsdagstræning fra påske til sommer

Af Træningsudvalget

Uge	Dato	Tema	Beskrivelse	Træner	Bemærkning
15	9. april	8-taller	Der løbes på en 8-tals rute med x omgange á 300 m høj hastighed - gå/jog - 800 m konkurrencefart - gå/jog.	Hans Jørgen	
16	16. april	Terræentræning med kompas (uden kort)	Træning i at holde høj fart i terrænet samtidig med at holde kursen. Vigtigt at kunne til o-løb!	Anne	Med o-sko. Husk kompas (eller lån af klubben)
17	23. april	Klippeteknik og temposkift	Sprinttræning: Vi optimerer vores klippehastighed og træner acceleration/deceleration på stier. Der vil være mange poster at træne på. God optakt til Park Tour og DM sprint.	Anne	Husk Sport Identbrik (eller lån af klubben)
18	30. april	Stjerne-o-sprint	Der løbes to og to, hvor man skiftes til at finde vej til en (nem) post og skrue tempoet op.	Anne	Med o-sko.
19	7. maj	Testløb	Der løbes på opmålte ruter i Bygholm Park (hhv. 3 og 5 km). Hvordan udvikler formen sig? God fortræning til DM sprint.	Hans Jørgen	
20	14. maj	Ingen officiel træning	Tag på klubtur eller find et o-løb :-)	Kristi Himmelfartsdag	
21	21. maj	Korte intervaller på sti, 10-20-30	Der løbes x omgange á 30 sek roligt løb - 20 sek konkurrencetempo - 10 sek spurt.	Thomas	
22	28. maj	Klippeteknik og temposkift	Sprinttræning: Vi optimerer vores klippehastighed og træner acceleration/deceleration på stier. Der vil være mange poster at træne på. God optakt til DM sprint.	Anne	Husk Sport Identbrik (eller lån af klubben)
23	4. juni	Ingen officiel træning	Brug Horsens løbet den 5/6 til en god tempotur ☺	(Dagen inden Horsensløbet)	
24	11. juni	Leg & styrketræning i terrænet	Vi bruger naturens forhindringer til at træne styrketræning, koordination og spænstighed/hurtighed	Anne	Med o-sko. Spænst er en form for "eksplisiv styrketræning" (springløb + hop i bakker)
25	18. juni	Bakketræning i terræn	En kombination af styrketræning for lår og intervaller.	Hans Jørgen	

Uge	Dato	Tema	Beskrivelse	Træner	Bemærkning
26	25. juni	Testløb	Der løbes på opmålte ruter i Bygholm Park (hhv. 3 og 5 km). Hvordan udvikler formen sig?	Hans Jørgen	
27	2. juli	Korte intervaller på sti, 10-20-30	Der løbes x omgange á 30 sek roligt løb - 20 sek konkurrencetempo - 10 sek spurt.	Thomas	
28-29-30		Ingen officiel træning	Lav aftaler med hinanden fra gang til gang	Sommerferiepause	
31	30. juli	8-taller	Der løbes på en 8-tals rute med x omgange á 300 m høj hastighed - gå/jog - 800 m konkurrencefart - gå/jog.	Anne	

Træningen foregår fra klubhuset torsdag kl. 17.30-18.30.

Mød op 17.15, så du er klar til tiden.

Efter træningen er der mulighed for at deltage i fællesspisning i klubhuset.

*Træning giver mentalt overskud.
 Mentalt overskud giver fysisk overskud.
 Fysisk overskud giver større fokus.
 Større fokus giver færre bom.
 Færre bom giver bedre placeringer.
 Bedre placeringer giver stor tilfredshed
 Stor tilfredshed giver mentalt overskud*

Nordjysk2Dages

Af Torben Sørensen

Vi var fire glade gutter, som skulle til NJ2d. Henning Hansen var desværre forhindret i at deltage i år pga. familie-tamtam. Så vi havde fået en anden Henning med, nemlig Henning Mindstruplund. Han havde for et stykke tid siden sagt, at han godt ville prøve at tage med på en af vores ture til åbne løb. Vi andre var Tommy Jakobsen, Michael Straube og mig.

Vi kørte afsted lørdag morgen med forventningen om, at vi ville få en god weekend både med god orientering og selvfølgelig godt socialt samvær. Det med orienteringen skulle vise sig at blive lidt sværere end håbet for mit vedkommende. Tommy, Michael og jeg var tilmeldt i H55A. Tommy mente nok, at han havde været lidt overmodig, da han havde meldt sig til på denne bane. Henning havde været lidt mere forsigtig, og havde meldt sig til i H45AK. Om lørdagen gik det helt som forventet. Michael var hurtigst af os tre, med mig som næstbedst og Tommy sidst. Tommy havde dog nået sit mål ved ikke at blive sidst af alle i klassen. Henning var også tilfreds med den placering han fik. Det skal også lige nævnes, at Hans Jørgen Vad var hurtigere end os alle.



Der nørdes kort

Så gik turen til Tandallejren som Karen Sieg havde lejet. Vi fik os indlogeret på et værelse, og fik et bad. Så skulle dagens løb snakkes igennem, og det er jo altid spændende at høre hvad de andre har gjort. Der skal selvfølgelig også gasses lidt og fortælles historier. Det er bare så hyggeligt.



Torben og Michael i kokkelære

Så var det tid til dejlig aftensmad. Alle havde vist hjulpet med et eller andet, så der blev spist med stor appetit. Efter maden var der tid til mere hygge, men der var nu lidt koldt i fællestuen. Hvad gør man så? Man sender mændene ud for at samle brænde i skoven. Så blev der gjort forsøg på, at få

det til at fænge. Det gik ikke alt for godt, så jeg måtte ofre noget af min avis, som jeg endnu ikke havde fået læst. Det lykkedes til sidst at få ild i brændet, med det resultat at røgen kom ud i lokalet, dog kun til der kom træk i skorstenen. Det gav varmen, og hyggen fik lige en tand opad. Da ilden var døet ud, var folk også trætte, og de begyndte at trække sig tilbage for at sove.

Efter en god nats søvn, med kun lidt snorken og megen varme, var vi veludhvilede og klar til dagens strabadser. Dvs. først skulle vi lige have morgenmad, som Karen også havde sørget for. Tusind tak for den gode klubtur Karen! – Dejligt at du gider.

Efter endt rengøring drog vi så afsted for at løbe dagens baner. De var som sædvanlig kortere på andendagen, men med mange poster. Det er ikke lige min livret med mange poster med kort afstand imellem, og det viste sig da også, at jeg blev slået af både Michael og Tommy. Igen med Hans Jørgen som den hurtigste. Henning var også på andendagen tilfreds med placeringen. Efter at have fået vejret igen og den obligatoriske pølse, satte vi kursen hjemover. Henning var sikker på, at han gerne ville med på en klubtur igen en anden gang. Endnu en gang tak til Karen for en god tur.

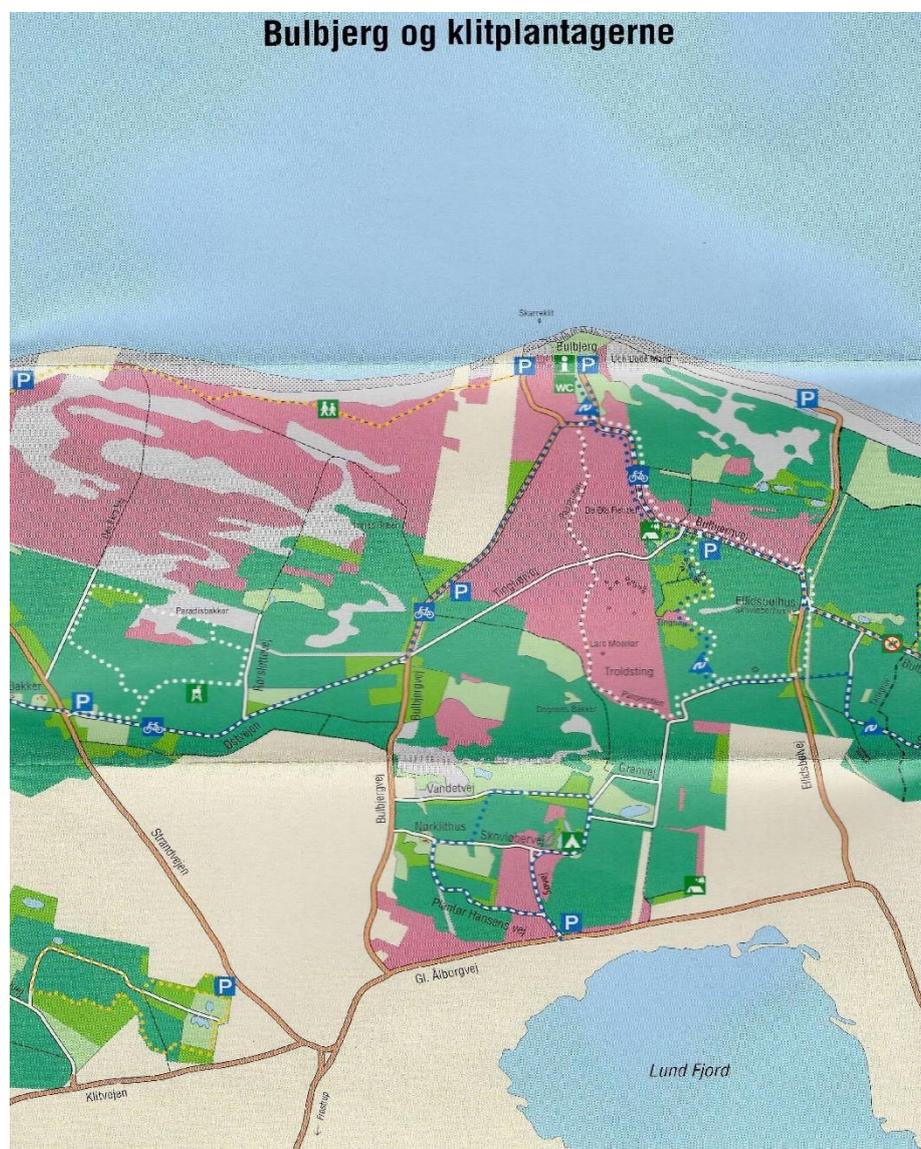
Indbydelse til de 44. Thylege

Af Erna og Poul Erik

Årets Thylege finder sted i umiddelbar nærhed af den sagnomspundne Thylejr, som blev oprettet af foreningen Det Ny Samfund, der i 1970 købte 47 tønder land ved Frøstrup.

Navnet Thylege er blevet til, da Jakob Ravn fik ideen til en kombination af De Olympiske Lege i 1972 og det primitive lejrliv i Thylejren ved Frøstrup. Standarden er i løbet af årene dog blevet højnet, så i dag overnatter de fleste i den til formålet lejede spejderlejr/hytte. Kortene er også blevet af en anden udgave end tidligere, så i dag bruges der mest o-kort, dog har Thylegemesterkortet som regel gennemgået en tilpasning.

Vi har i forbindelse med Thylegene 2015 fået arrangeret rundvisning i Thylejren lørdag d 13 juni kl 10.00.



Stævnecenter:	Bulbjerghus, Bulbjergvej 25, 7741 Frøstrup Afmærkning fra vej 569			
Åbningstid:	Fredag d 12-06-15 kl. 15.00 til søndag d. 14.06.15 kl. 17.00			
Løbsområde	Bulbjerg			
Kort	O- kort samt specielt Thylegekort			
Baner lørdag	Bane 1:	9,0 km	26 poster svær	Thylegekort
	Bane 2:	6,0 km	17 poster svær	o-kort
	Bane 3:	4,7 km	15 poster svær	o-kort
	Bane 4:	3,6 km	12 poster svær	o-kort
	Bane 5:	4,2 km	14 poster ml.svær	o-kort
	Bane 6:	2,0 km	11 poster let	o-kort
Baner søndag	Pointløb. O-kort til alle			
1. start lørdag	Kl. 13.00			
Fællesstart søndag	Kl. 10.00			
Præmier	Ja			
Afstande	Stævnecenter til parkering 5 km Parkering til start maks. 200 m			
Overnatning	Der er 48 sovepladser i hytten samt mulighed for camping. Medbring sovepose eller lign., hvis du skal overnatte i hytten Værelser 2x6, 1x5, 7x4, 1x2, 1x1 personer			
Andet	Vi laver fælles aftensmad lørdag aften. Indkøb ordner vi. Øvrige måltider sørger man selv for.			
Startafgift	Børn under 7 år:	gratis		
	Børn og unge fra 8-21 år:	150,00 kr.		
	Voksne fra 22 år:	300,00 kr.		
Tilmelding	Senest søndag d. 31 maj på liste i klubhuset, eller på mail til : erna-pe@stofanet.dk			
Besøg i Thylejren	Skriv dig på ved tilmelding			
Vi ses ved Bulbjerg!				

Værd at vide før besøget

Klipet fra Thylejrens hjemmeside
<http://www.123hjemmeside.dk/thylejren/>

Og husk venligst vore 3(4) grundregler:

Ingen hårde stoffer!
Ingen Vold!
Ingen Tyveri eller Hærværk!
(Ingen kamphunde)
Og tænk på, at du/I er på besøg i vores HJEM:

Kærligst



NYT FRA VETERANERNE

Af Einar Thomsen

Biogasanlæg

Torsdag den 15. januar havde Jørgen Jensen arrangeret besøg på biogasanlægget ved Gedved. Vi mødtes i klubhuset kl. 9,00 og kørte straks til biogasanlægget, som ventede os kl. 9,30.

Direktør Klaus D. Johansen tog imod os, bød os velkommen, og viste os rundt udendørs på anlægget i kulde, blæst og regnvejr.

Under rundvisningen forklarede han, hvordan anlægget virker.

Efter rundvisningen blev vi samlet i et lokale, hvor vi fik kaffe, mens direktøren fortalte om etableringen af anlægget og produktionen i dag.



Onsdag den 10. september 2014 klippede borgmester Peter Sørensen snoren til det nye biogasanlæg.

Husdyrgødning og organisk affald fra Danish Crowns slagteri skal forsyne 4000 husstande med den mest miljøvenlige gas på markedet.

Horsens Bioenergi ejer biogasanlægget, mens Dong Energy ejer det opgraderingsanlæg, som er afgørende for, at den producerede biogas kan gøres klar til salg og distribution til kunderne. Parterne har indgået en 15-årig aftale om køb af biogas. Anlægget i Horsens er nr. 23 i rækken af store anlæg i Danmark.

Vi var 26 deltagere.



VOLA

Fint besøg på Vola

10:00 - 11:00	Veteranklubben Horsens Orienteringsklub (Anja Thuesen)
10:00 - 12:00	Borgmester Peter Sørensen (Johannes Aagaard Saugbjerg)
19:00 - 21:00	Besøg Hatting Husholdning (Erik Mortensen)

Torsdag den 19. februar havde Karen og Ole Mønster arrangeret besøg på VOLA. Efter kaffen kørte vi samlet til VOLA, hvor vi skulle være kl. 10,00. Vi blev budt velkommen, og startede med en halv times orientering om virksomheden inden rundvisningen.

Vi blev vist rundt på virksomheden, hvor rundviseren fortalte om produktionen af de forskellige armaturer.

VOLA produceres af VOLA A/S, tidligere I.P. Lund, en veletableret dansk virksomhed grundlagt i 1873, ejet og drevet af Overgaard-familien.

Efter at Arne Jacobsen i 1961 havde vundet en indbudt konkurrence om Nationalbanken i København, henvendte Verner Overgaard sig til Arne Jacobsen med sin egen ide til, hvordan et armatur til Nationalbanken skulle se ud. Hans tanke var, at alle rør skulle bygges ind i væggen, kun greb og udløb skulle være synlige, hvilket var noget helt nyt på daværende tidspunkt. I 1968 var det en realitet.



Produktionen er baseret på LEAN-principperne, hvor lagre minimeres, og hvor produkterne sættes i produktion i det øjeblik, de sælges. Produktionen er organiseret i teams, der samarbejder tæt for hele tiden at forbedre processerne. Hver enkelt proces så som bukning af tude og polering af overfladerne kræver en særlig kompetence. Hvert armatur testes individuelt før det emballeres og sendes ud i verden. 80 % af produktionen eksporteres.

VOLA har sit eget akademi (Academy), hvor de der arbejder med installation m.v., kan blive certificeret som installatører i VOLA-armaturer.

Det var et spændende besøg, hvor vi alle var lidt klogere, da vi kørte hjem.

Vi var 25 deltagere.

Nachos på U1 kursus

Af Julianus og William

Vi syntes det var en rigtig god weekend vi havde på U1 kursus. Der var en helt masse andre med fra andre Orienterings klubber. De kom fra forskellige byer. Det var sjovt fordi så mødte man nogen nye venner.

Da vi kom, var vi i skoven og ude og løbe 2 baner. En af vores venner blev løbet ned af en hjort. Han væltede og så løb han videre.

Så skulle vi ud og køre i busser hen til skolen, hvor vi skulle sove. Da vi var henne ved skolen skulle vi i bad. Julianus tog rigtig lang tid om at komme i bad, for han skulle lige spille og lege. Da vi lavede mad fik vi pizza og Nachos. Det smagte helt vildt godt. Desværre havde Gitte (Julianus mor) glemt at købe salsa, det var jordens undergang!

På hele turen var det sjovest at komme på grise løb om aftenen. Vi var 5 hold med 7 person på hver og så skulle finde grise rundt på skolen og bagefter skulle vi lege grise. Vi lærte at hvis der var en som hev en gris i halen så gik den modsatte vej, den går aldrig med den vej den skal.

Vi syntes også det var sjovt at spise slik mmmmm. Vi tog i Rema 1000 og handlede. Alle brugte rigtig mange penge på slik, sodavand og chips.

Vi sov inde i en klasse med alle pigerne og en anden klasselokale med alle drengene. Inde ved drengene snakkede, råbte og legede vi SPK, da vi skulle sove. Så der gik nok mindst 2 timer inden vi sov. Det var sjovt.



U1-kursus - alle deltager i alt

Indbydelse til læringstur for ALLE i klubben

Af Ungdoms- og Træningsudvalg

Kr. Himmelfarts-weekenden (15.-17. maj)

I løbet af weekenden skal vi selvfølgelig finde nogle o-poster, men også lege, spille og hygge.

Sværhedsgrad og længde på banerne bliver tilpasset niveauet for de tilmeldte, så der bliver passende udfordringer for alle – børn, unge, lidt ældre, bedsteforældre, begyndere, let øvede, rutinerede, garvede.

Fokus bliver på kurveorientering – en kombination af introduktion, tørtræning, o-løb og evaluering.

Både som grundtræning og forberedelse til DM mellem og DM lang i august/september.

FORELØBIGT PROGRAM

Fredag eftermiddag (15. maj)

Orienteringsløb i Hjermind

Introduktion til løbene lørdag/evaluering af dagens bane

Aftensmad og hygge

Lørdag 16. maj

Morgenmad

Orienteringsløb/leg

Frokost (evt. madpakke i terrænet)

Orienteringsløb i Broddingbjerg (kort-lang – farttilpasning)

Evaluering og forberedelse til løbet søndag

Aftensmad og hygge

Søndag 17. maj

Deltagelse i Gudenådysten, Silkeborg Vesterskov (åbent løb arrangeret af Silkeborg Orienteringsklub)

INDKVARTERING

Overnatningssted er ikke reserveret, men det bliver på vandrerhjem (e.lign) i Viborg-/Randersområdet.

Det vil sige med gode senge og evt. i familierum (4-6 senge).

Prisen vil være: Voksen 600 kr. og ungdom 300 kr.

Herudover egenudgift for deltagelse i Gudenådysten samt for transport (der bliver arrangeret fælleskørsel for dem, som ikke kører selv).

Reserver allerede nu weekenden til spændende o-oplevelser sammen med dine klubkammerater – og følg med på hjemmesiden for yderligere oplysninger.

Dette arrangement er også for DIG. Vel mødt!

U0-kursus i klubhuset

Af Maiken Rahbek Thyssen

Den 28.2.-1.3. holdt vi (Flemming og jeg) U0-kursus i klubhuset med deltagelse af omkring 22 børn og voksne fra Horsens ok og OK Pan.

En rigtig hyggelig weekend fyldt med o-løb, leg og råhygge i klubhuset. U0 er for de børn, som endnu ikke er gamle nok, eller føler sig helt klar til at deltage i U1.



U0 lærer og hygger



U0 får motion og dejlig mad



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