

-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

44. årgang . nr. 231 . december 2015



DM ULTRALANG –

2 GULD, 1 SØLV, 1 BRONZE TIL HORSENS OK

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

Løbskonto:
Danske Bank 1551 6305113

Øvrige indbetalinger:
Spar Nord 9211 4567 683767

Klubhuset

Åbjergskovvej 6
tlf. 75 62 80 73

Udlån

thomas@herbertkokholm.dk

Nøglebrikker og -kode

Finn Grynderup
Paukevej 28
8700 Horsens
finn.grynderup@stofanet.dk
tlf. 30 24 52 60

Materielforvalter

Karsten Stald
Østerhøjsvej 16, Egebjerg
8700 Horsens
kast@tdcadsl.dk
tlf. 52 40 83 85

Kort og Sportident

Kai Skoubo Sørensen
Vedbæksallé 84
8700 Horsens
ulla-kai@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

Løbstilmelder – åbne løb

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 42 54 06 04

Udløberen / redaktør

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 42 54 06 04

Næste blad udkommer i januar og indeholder
beretninger fra bestyrelse og udvalg



Forside:

Flere medaljer til Horsens ok ved
DM Ultralang

Generalforsamling

Bestyrelsen indkalder til generalforsamling til afvikling

Tirsdag den 26. januar 2015 kl. 19:00 i Klubhuset

Dagsorden iflg. vedtægternes §20:

- (1) Valg af dirigent
- (2) Formandens beretning
- (3) Forelæggelse af revideret regnskab
- (4) Behandling af indkomne forslag
- (5) Fastsættelse af kontingent
- (6) Valg af bestyrelse:
 - a. Formand
 - b. Træningsudvalgsformand og 1* bestyrelsesmedlemmer
 - c. Revisor
 - d. Revisorsuppleant
- (7) Eventuelt

* Bestyrelsen har stadig en vakant post, der skal besættes.

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, jf. punkt 4 skal være formanden i hænde senest den 19. januar 2015, jf. vedtægternes §23.

Traditionen tro byder Aase og Jørgen Thyssen på et let traktement efter generalforsamlingen.

På vegne af bestyrelsen



Ildsjælsstafetten

Af Erling Karlsson

Jeg er "forkarl" i veteranklubben. Det er et hårdt job, eller kunne være det, hvis ikke jeg havde mange gode ildsjæle som "aflaster" mig.

Når vi kommer om morgenen, er der hentet franskbrød hos bageren, lavet kaffe og dækket bord.

Det har Jørgen Skovby sørget for med hjælp af Kirsten og Ejnar, som han har samlet op på vejen til klubhuset. For øvrigt er Jørgen også nøgleansvarlig og ansvarlig for udlån af klubhuset.

Ejnar og Kirsten var med fra starten. Ejnar har påtaget sig at føre protokol over, hvad vi har foretaget os, hvor vi har været, og hvor mange vi var af sted. Han skriver også indlæg i udløberen om det.

Vi har en "gavekasse". Den styrer Ejnar med hjælp fra Kirsten med "hård" hånd. En gang imellem må vi af med 20-30 kroner, så der er penge i kassen. Pengene går til foredragsholdere m.m., som får evt. et par flasker vin.

Vi har også ildsjæle, som sørger for, at vi udfører vores "pligter" med at vedligeholde klubhuset. Harvy holder øje med, at huset ikke falder sammen, og at området ser ordentligt ud. Finn sørger for, at det elektriske fungerer. Vores månedlige arbejdsdag bliver fordelt af de to forud nævnte; f.eks. renses der tagrender (og jeg nævner ikke hvem, der mest er sat til det).

Alle i Veteranklubben er ildsjæle og vil gerne hjælpe, og hvorfor? Fordi vi er så glade for o-sporten og for veteranklubben.

Jeg har også en ildsjæl hjemme. Hun sørger for at Jasmin og jeg kommer op torsdag morgen, så vi kan være til veteranmorgenkaffe kl. ni.

Tilføjelse fra redaktionen

Efter indlægget er skrevet er der sket følgende:

Kirsten afgik ved døden torsdag den 10/12 (se Lars Sørensens mindeord på hjemmesiden).

Jørgen Skovby varetager ikke længere udlån af klubhuset. Nu er det bestyrelsen (se vigtige adresser i dette klubblad). Han er ikke mere ansvarlig for udlevering af nøglebrikker og -koder. Dette job varetages nu af Finn Grynderup (se vigtige adresser i dette klubblad).



Nyt fra Træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen

Horsens OK nr. 5 på medaljestatistikken

Det lykkedes i år Horsens OK at nå sin målsætning om at blive nr. 5 på medaljestatistikken, og det endda i et år, hvor vi selv har arrangeret DM stafet, så vi ikke havde mulighed for at sætte alle kræfter ind på at løbe dér. Kun 4 point skilte os fra 4.-pladsen!

Top 5 i medaljestatistikken 2015 ser sådan ud:

Nr.	Klub	Guld	Sølv	Bronze	Point
1	Tisvilde Hegn OK	26	20	14	132
2	FIF Hillerød	23	19	21	128
3	OK Pan Aarhus	19	15	14	101
4	Silkeborg OK	8	15	12	66
5	Horsens OK	13	7	9	62
6	Søllerød OK	7	13	8	55

I 2014 var Horsens OK nr. 6 på medaljestatistikken, og i 2013 var vi nr. 14.

Kampen om pokalerne

Klubmesterskabet blev afviklet i Nørlund Nord lørdag den 24. oktober, hvor Herning OK var værter for os.

Pokalerne er blevet overrakt til de 16 klubmestre.

Også kampen om Championpokalen er afgjort. For at vinde pokalen skal man være både flittig og dygtig ved åbne løb, og igen i år var det Jacob Klærke Mikkelsen, der blev nr. 1. Alle pointene fremgår af skema andetsteds i Udløberen.

Kurser i november

I november har Træningsudvalget holdt kurser i banelægning, Condes og OE2003-programmet.

Løb i 2016

Arbejdet med terminslisten for træningsløbene i 2016 er i gang. Som nævnt i forrige nummer af Udløberen kan du allerede nu skrive dig på som arrangør af et af lørdagsløbene i Åbjergskoven i januar-februar.

Desuden kan det nævnes, at datoen for klubmesterskabet i natorienteringsløb er fastlagt. Det bliver onsdag 3. marts ved Silkeborg OK's natløb (2. afdeling af Natuglen).

Første torsdagstræning i 2016 er 7. januar kl. 17.30 fra klubhuset.

Første lørdagstræningsløb i 2016 er 9. januar kl. 12.30 fra klubhuset.

Vi ses derude.

Nyt fra Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Talentudvikling i Dansk orientering

Dansk Orienteringsforbund har præsenteret en ny handlingsplan for talentudviklingen. Se eventuelt materialet på forbundets hjemmeside <http://www.do-f.dk/nyheder/news.cgi?id=6192>.

Handlingsplanen indebærer et større samarbejde mellem juniorlandshold og TC og et større fokus på opfølgning for udøverne. Det indebærer desuden et højere niveau på TC-træningerne, hvorfor aldersgrænsen hæves for deltagelse i TC-træning til det år, man fylder 15 år. Desuden nedlægges U16-landsholdet som træningsgruppe, idet aktiviteterne i nogen grad overføres til TC.

Handlingsplanen betyder en større opgave for os som klub, idet vi skal tage ansvaret for talentudviklingen frem til løberne fylder 15 år. Desuden skal vi sørge for, at de løbere der ikke har lyst til at udvikle sig imod at komme på landsholdet, også har et motiverende træningstilbud i klubben, og dermed kan udvikle sig om orienteringsløbere på deres niveau.

Jeg er af den overbevisning at vi i Horsens OK står godt rustet til at løfte den opgave!

Umiddelbart vil jeg arbejde for, at vi skal øge omfanget af onsdagstræning, sådan at vi tilbyder løberne den træning i klubben, som de ikke kan være med på i TC-regi. Vi er allerede i gang med onsdagstræningen den sidste onsdag i hver måned, og det fungerer rigtig godt. Vi vil i 2016 arbejde videre med de samme elementer, der sikrer, at ungdomsløberne får de rigtige muligheder for at udvikle sig fysisk og orienteringsteknisk.

Horsens fortsætter som eliteidrætskommune

Horsens OK er netop blevet indstillet til at indgå i den nye eliteidrætsaftale mellem Team Danmark og Horsens Kommune. Der er planlagt underskrift af aftalen den 5. januar 2016, hvor borgmesteren og Team Danmarks direktør skal underskrive aftalen. Eliteidrætsaftalen betyder, at talenter fra Horsens OK kan gå på eliteidrætsklasserne på Langmarksskolen i 7.-10. klasse, samt deltage i morgentræning på ungdomsuddannelserne. Desuden indgår Horsens OK i kommunens eliteidræts-samarbejde.

I forlængelse af aftalens fornyelse mødes landstræner Lars Lindstrøm med Horsens Kommune og Horsens OK ved Thomas Kokholm og undertegnede for at tale om Horsens OK's rolle i talentudviklingen og specifikt for at give input til træning målrettet orienteringsløb i eliteidrætsklasserne. Horsens Kommune har tilkendegivet, at de vil finansiere dette under de rette betingelser.

Fællesspisning

Fællesspisning fremmer klubbens sociale samvær og styrker derfor klubben.

Men ingenting kommer af sig selv!

Jeg vil derfor opfordre alle ungdomsløberfamilier til at tage en klubvagt. Hvis I synes, det er en stor opgave, kan en vagt med fordel deles med andre.

Hold øje med kalenderen og skriv jer på en vagt!

Strukturen for fællesspisningen er, at den første tirsdag i hver måned er supertirsdag. Der er der tilmelding til fællesspisningen og et fremmøde på 40-80 personer afhængig af årstiden. De andre tirsdays er

uden tilmelding, og her er fremmødet noget mindre. I sommerhalvåret træner ungdomsafdelingen fra klubhuset i forbindelse med supertirsdag.

Desuden serverer klubben varm kakao og boller ved lørdags-træningsløbene fra klubhuset i januar og februar; også disse vagter skal besættes.

Ungdomsløb den 22. maj 2016

Som jeg skrev i seneste klubblad arrangerer Horsens OK et ungdomsløb med det formål at introducere ungdomsløberne til at bidrage som frivillig. Løbet afholdes søndag den 22. maj 2016 i Palsgård.

Siden sidst har Thomas Emil Jensen meldt sig som stævneleder, assisteret af sin far. Meld jer allerede nu til Thomas, hvis i har lyst til at hjælpe til med at arrangere!

Ungdomsrum i klubhuset

I klubhuset har vi et ungdomsrum, men vi er usikre på, hvor meget det bliver brugt. Vi kan se, at ungdomsløberne gerne sidder i det store rum sammen med de voksne, hvilket de er velkomne til. Veteranerne, som er ansvarlig for vores klubhus, har spurgt, om vi bruger rummet, da de ellers har andre forslag til anvendelse af det.

Bruger dine børn ungdomsrummet? – Kommentarer til brugen af ungdomsrummet kan sendes til undertegnede, gerne inden ungdomsudvalgsmødet den 20. december.

Spørgsmål eller kommentarer er velkommen til madsmikkelsen@yahoo.dk eller en anden fra ungdomsudvalget (Berit Harfot, Hanne B. Madsen, Maiken Thyssen, Mette Kokholm).



DM Mellem i Munkebjerg

Af Johanne Skouboe

Nu vil jeg fortælle om, da jeg vandt DM mellem.



Solen skinnede og jeg var spændt. Jeg håbede så meget, at det ville gå godt. Jeg var meget nervøs. Da vi gik ud til start, sagde mor en hel masse til mig, husk nu dit og husk nu dat. Så skulle jeg ind i startboksen "Så er det nu" sagde jeg til mig selv. Dem der hjalp mig i starten var søde, de hjalp med at folde og vende kortet rigtigt. Starten gik og jeg var fokuseret og kikkede meget på kortet. Jeg kikkede også op i terrænet. De første poster gik faktisk ret godt, indtil jeg skulle hen til min 7'er, så blev stien mudret. Det blev svært at løbe, og jeg var tæt på at glide. Lige pludselig faldt jeg, men jeg skulle bare op igen og løbe videre. Resten af vejen gik det godt. Mens jeg løb tænkte jeg på, hvad min tid mon ville blive. Så var jeg tæt på mål, og gav det sidste gas jeg havde i mig. I opløbet stod min mor og var helt fra snøvsen. Jeg spændte op i opløbet lige så hurtigt som en gazelle.

Mor fortalte, at det var en god tid, og sammen lyttede vi til speakerens sidste meldinger i D10.

Jeg vandt, og så skulle jeg lege med mine venner.

Det var fedt at komme på en 1. Plads!!!

Da Johanne vandt DM Mellem i Munkebjerg

Af Runa Iversen

Nu vil jeg fortælle om, da Johanne vandt DM mellem.

Nervøsiteten var stor. Johanne havde lagt maksimalt pres på sig selv – hun ville vinde DM. Hun var tændt, men jeg var bekymret for, om hun var overtændt.

Lidt af tændingen gik heldigvis af ved lige at løbe en børnebane først, derefter gøre klar og opvarmning på vejen ud til start. Undervejs fik Johanne lige de sidste formaninger: "Læs kortet undervejs, så du kender udløbsretningen, inden du tager posten", "Løb stærkt, når du ved, hvor du skal hen", "Tjek alle kontrolnumre" Johannes svar var bare "ja ja". Hun havde sin egen plan klar.

Da starten gik, styrtede jeg tilbage til målområdet. Spændingen blev intensiveret undervejs med speake-



rens forvarsler i klassen. Heldigvis kun gode forvarslinger, og pludselig kom hun styrtende ned ad bakken, som en hvirvelvind. Jeg hujede og heppede, så min stemme blev helt skinger. Det var gået godt, og Johanne var tilfreds. Så var det bare at vente på, at de resterende løbere kom i mål. Da alle var vel i mål, stod det klart, at Johanne havde indfriet sit mål. Hun fik sit første Danmarksmesterskab i hus, 16 sek. foran nr. 2. Tillykke til Johanne og de trænere, som har del i sejren.

Beklagelse fra redaktøren

Dette indlæg var sendt til redaktionen med henblik på udgivelse i Udløberen 230. Indlægget havde desværre forputtet sig, hvorfor redaktøren overså det. Der skal lyde stor beklagelse og mange undskyldninger fra redaktøren til Johanne og Runa. Som lovet bliver indlægget bragt i denne udgave af Udløberen.

DM Ultralang

Af Tove Straarup

Det var til dette løb, præcis dette mit gavekort skulle bruges til. Løbet lå kalendermæssigt helt perfekt på en lørdag allersidst i oktober. Det kunne bare ikke blive bedre. Mit gavekort fra den store runde fødselsdag i 2014 skulle bruges på en miniferie. Ikke en hvilken som helst miniferie, nej weekenden skulle indeholde et løb, gerne et rigtigt godt sted i Danmark.

DM Ultralang blev valgt, fordi jeg (og hold nu fast) i de 40 år, jeg har beskæftiget mig med o-sporten ALDRIG har løbet på Sjælland, og nu måtte det prøves.

Jeg fandt et dejligt sted i Jyllinge og med 45 min. til løbsområdet og 45 min til København kunne det hele hænge sammen.



Udsigten vi måtte nøjes med



Vores værelse 3. hus fra venstre – første vindue

Hotellet lå helt ned til vandet, var bygget ind i skrænten, så alle havde udsigt til Roskilde Fjord. Den udsigt fik vi nu ikke så meget ud af – det var simpelthen enten tåget eller mørkt Vi nåede dog at nyde den fredag eftermiddag. Nå pyt med det! Der var fred og ro, lækker mad og god betjening.

Vi indlogerede os fredag eftermiddag, gik en tur, spiste en halv hummer og helstegt kalvesteg, som vi fik en god øl til. Resten af aftenen brugte vi på et komplet åndsvagt indstillet TV, der til sidst var så dårligt, at vi lagde os til at sove, så vi kunne være rigtig friske til morgendagens laaaaaannng-distance.



Efter en solid morgenmad drog vi mod nord/nordøst. Sædvanen tro kom vi i rigtig god tid til stævnepladsen, der i dagens anledning var indendørs. Sådan!

En ridehal var tapetseret med opløb, resultat-TV, presse, præmieskamler, kiosk, o-butikker og ikke mindst o-løbere. Supergodt tænkt og udført.

Start kl. 11:07 som nr. 4 i D60 og med hårde konkurrenter foran og bagved. Jeg vidste hjemmefra, at det var nødvendigt med fokus hele vejen rundt. Elin sad simpelthen på ryggen af mig det meste af vejen og

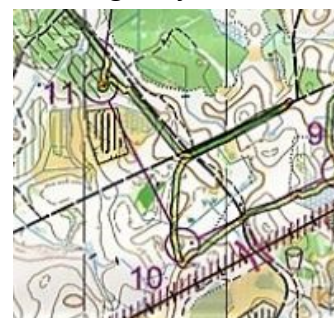
brølede "FOKUS, Tove, FOKUS – glem det ikke". Uha, hvilket pres.

Som sagt så gjort. Jeg stod helt stille ved startposten, der lå meget diffust. Kompasset på og fremad. Løber langs med en mose ind til en grøn 2'er, finder stien der går næsten til posten. Finder post et med bedste stræktid i D60 – 24 sek. foran nr. 2.

Udenom til post 2, famler lidt i nærheden af post 3, der står i et grøfteknæk. Jeg stod nærmest oveni posten, før jeg så den. Noget famlen og langsommelighed til post 4, finder hurtigt post 5 og 6. Omkring post 7 kan jeg ikke læse mig ordentligt ind. Jeg ser Irene, og hun havde lidt problemer. Hun løber lidt mod øst, og jeg lidt mod nord. Vi mødes ved posten en smule sydpå. Vi følges ad mod min post 8, og Irene udbryder "Hold op, hvor er det her fedt!". Det måtte jeg give hende ret i. Det var en fantastisk skov med høje bøge og ren skovbund.

Jeg løb udenom til post 8, kommer op på højen i stedet for bagom posten. Til post 9 er jeg pludselig i et tog, men det distraherede mig heldigvis ikke. Jeg fandt posten, ligesom 10'eren sad lige i øjet.

Jeg havde endnu ikke mødt nogen af mine konkurrenter, og det tegnede da vældigt, og hvor er det dejligt at komme ud til det stikryds, der skal bringe mig videre til post 11. Jeg tåger ud ad stien, og hvad sker der så lige der? Elin har forladt mig; i hvert fald var FOKUS væk. Jeg er på vej mod nordøst i stedet for nordvest. For dølen da! Der smuttede 3 minutter i forhold til vinderstræktiden og så på dagens letteste post, eller måske derfor?



Til post 12 løber jeg udenom, men jeg må have været træt, for jeg smutter ud af en forkeret udløber. Det koster mig også 3 min. Shit!

Op på hesten igen og videre til post 13, som banelæggeren havde været så venlig at placere i et vandhul ude i noget meget højt græs – ren bingo. Den postplacering får arrangørerne ikke point for, men jeg fandt den dog.

Så var der kun sidste post tilbage, og da den stod i opløbet, var den jo nem, bortset fra at der var placeret 2 poster i opløbet, så også her viste det sig at være en god vane at læse postnr.

Opløbet var umenneskeligt langt, støn! Jeg havde bedste stræktid med 6 sek. foran nr. 2. Tak til torsdagstræningen for det.

Efter målslusen står Grethe Anæus og Lone Dybdal og snakker. De er ikke været i mål ret længe, men mon der er andre fra klassen, der har sneget sig ind? Det var der ikke, så jeg endte på Halloween-podiet med en bronzemedalje om halsen – 11:22 efter Grethe og 2:51 efter Lone Dybdal. Godkendt med skrammel jeg lavede til post 11 og 12.

Efter 12,140 km på 1:35:52 var jeg klar til at komme tilbage til Jyllinge, og få et dejligt bad, smide stængerne opad, spise dejlig mad og vende tilbage til værelset for at gå i seng.

Næste morgen tjekkede vi ud og kørte til København for at se Den blå planet. Efter et par timer der, vendte vi snuden mod Horsens.

Det bliver ikke sidste gang, jeg løber på Sjælland, hvis I vil love mig, at skovbunden er ligeså fantastisk som i Grib Skov.

Klubfest lørdag den 14. november 2015

Af Troels Jensen

Til en orientering for de nyere medlemmer i klubben, men også til dem der husker til de gamle klubfester. I de glade 70'ere var der som regel tæt ved 100 deltagere til klubfesten og der var levende musik til dansen. Deltagerantallet er så faldet op gennem årene, nogle gange med så få deltagere, at man overvejede at aflyse. Men så skete der noget!

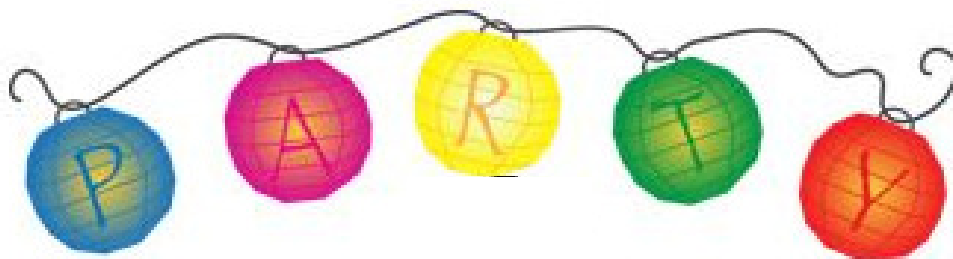
De sidste 3 år har Gitte Dyrlund stået for arrangementet, og i år sammen med Allan Skouboe. Det med så stor succes, at der igen er ved at være en trofast skare, der møder op. Små 40 deltagere samles der, og de har det rigtig sjovt. Ikke mindst på grund af Gittes mange originale idéer er det blevet så festligt, at man allerede glæder sig til næste års klubfest. Hun har altid en sjov en i ærmet, blandt andet hvordan man finder den helt rigtige borddame/-herre. I løbet af aftenen bliver man så pludselig rokeret nogle pladser til en af siderne, og det under megen stor festivitas og spænding om, hvem man nu får fornøjelsen, at skulle hygge sig med. Festen bliver nu holdt ude i vores dejlige klubhus i Åbjergskoven.



Så er der måske nogen der undrer sig over, hvordan det med maden og opvasken klares? Maden får vi ude fra. Den blev i år anrettet som en lækker buffet. Opvasken og afrydning hjælpes vi ad med. Her har Gitte også mange specialiteter, der gør, at det hele går som en leg. Når det så er klaret, bliver de glade klubmestre hyldet og sidste års klubmestre får overrakt en erindringsmedalje, som de er meget glade for. Herefter starter Allan sit diskotek, der fremtryller noget dejligt dansemusik til langt ud på natten, til stor glæde for alle.

I år deltog jeg alene, da Elin var taget en tur ud til familien i Hongkong. Det kunne godt lade sig gøre. Jeg oplevede en ualmindelig god og meget hyggelig aften. Så god at jeg helt sikkert også kommer næste år, og så håber jeg det bliver sammen med Elin. Jeg vil gerne slutte indlægget af med en stor opfordring til dem, der overvejer klubfesten 2016, om at komme og opleve den afslappede stemning Horsens OK fremtryller til årets klubfest.

Til sidst en stor tak til Gitte og Allan, som også har lovet at stå for festen næste år.



Ungdomstur til Harzen

Af Simon, Trille og Karl

Skolernes efterårsferie bød i år på et fint tilbud om deltagelse i ungdomstur til Harzen. Simon (Martins søn – 10 år) var kvalificeret aldersmæssigt. Undertegnede så vores chancer som ledsagere. Det viste sig at blive en rigtig god tur. Familierne Mikkelsen og Holm/Nielsen stod sammen med ungdomstræner Eskil Schøning for planlægning, assisteret af tysksprogede Andrea, der på fortrinlig vis både hjalp med bestillinger og diverse opdateringer undervejs.

Første etape var køreturen til vandrerhjemmet i den lille by SCHIERKE – ganske tæt på Bloksbjerg i det tidligere Østtyskland. Smertefrit i en lynhurtig sprintny Cactus kørte vi sydover, men da vi først kørte fredag efter Simons skoletid, gik vi glip af sprinten i >>Junior 'European' Cup<<. Ungdomsturen kunne heldigt slutte sig til Junior 'European' Cup arrangementet, som kunne opleves, og samtidig hermed kunne vi deltage i følgeløb til tysk mesterskab lørdag og stafet søndag.

Tidligt lørdag kunne Andreas forældre fra Hildesheim fortælle P-vagterne i skoven, at de var ansvarlige for forplejning for alle danskerne, og derfor var nødt til at køre helt op til selve stævnepladsen. Og så blev vi beværtet efter alle madkunstens regler: Ristede pølser & brød plus kage i bradepande i lange baner. Trille spurgte, om det var en æblekage. Det var det ikke, men: "Den kommer senere!" Flot, Flot og tak for serveringen! De rare mennesker husker vi absolut mange år frem.

Og sikken et terræn!

Harzen er i princippet dannet ligesom Bornholm: Jordskælv har slået revner i jordoverfladen, og en "prop" er skudt i vejret i forhold til omgivelserne.

Nogle steder er terrænet til af forstå, andre steder er det til at forstå, at posten står på nordsiden af en sten, men hvilken af de flere hundreder??? SKRÆENTER MED MANGE KLIPPER - en god beskrivelse.

Her vinder de bedste.

Søndag var der stafet med blandede resultater. Trille og jeg var heldige at være på hold. Men begge dage uheldige med ikke at kunne "skygge/begleite" Simon. Han var til gengæld heldig både lørdag og søndag at have eksklusiv eskorte, hhv. Per Mønster og Irene. TAK til begge.

Derudover var Gitte Frank med sit altid smittende gode humør en uvurderlig hjælp for de yngste. Også her snød vi....., da vi tog os lov til at deltage i sprint i Goslar. Det var virkelig sjovt. I en rigtig by behøver man ikke fjollede og unaturlige snitslinger for at gøre banen svær nok. En enkelt post blev "væk" for



os alle, men ellers ingen mislyde fra Goslarfolket. En kvindelig fodgænger havde gennemskuet os og hilste på dansk. Skolebørn var nysgerrige og venlige – ingen sure miner eller dumme tilråb. Mange fine og interessante oplevelse på et godt og begrænset område.

Resultater fra "DM Lang (Deutsche Meisterschaft – Bad Harzburg)

1	Mette Kokholm	Direkt Kurz Schwer	54:48 (1)	+00:00
2	Karoline Madsen	Direkt Kurz Leicht	31:01 (2)	+00:29
3	Alberte Thyssen	D -16	62:01 (3)	+07:39
4	Lærke Gade Nielsen	Direkt Kurz Leicht	32:42 (4)	+02:10
6	Theresa Skouboe	D -12	20:39 (6)	+00:57
6	Jacob Mikkelsen	H -14	44:53 (6)	+05:00
7	Rikke Holm Nielsen	D 40	72:59 (7)	+15:06
7	Esther Henriksen	D/H 10 begleitet	30:04 (7)	+09:06
7	Anders Harfot	Direkt Lang leicht	69:18 (7)	+07:19
7	Allan Skouboe	Direkt Mittel Schwer	60:23 (7)	+09:22
7	Eskil Schøning	H 21 Elite	117:17 (7)	+10:19
8	Johanne Skouboe	D -10	23:26 (8)	+04:58
9	Sofie Riis	D/H 10 begleitet	34:08 (9)	+13:10
9	Nicolaj Nielsen	H 40	101:04 (9)	+18:57
9	Carsten Thyssen	H 45	77:23 (9)	+10:51
10	Simon Karl Martinsson	D/H 10 begleitet	41:31 (10)	+20:33
10	Dan Efsen	H 21 B	93:17 (10)	+48:32



Seriøs træning med godt terræn og relevante baner alle dage. For- og efterbehandling, og en enkelt gang en o-fri svømmehal. Også dejlig.

Onsdag – hjemrejsedagen – snød vi for den sidste træningsmulighed i den lidt for tidlige julesne og kørte til Goslar, hvor Simon stødte til sin familie for videre efterårsferie i Tyskland. Alle andre dage havde vi køligt, blæsende, men også fint solskin. Som det ses herunder.

Tak til alle medrejsende og især til arrangørerne for en rigtig god tur



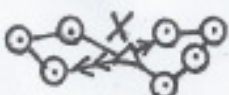
GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700HORSSENS

Nytårsløbet

Af Jakob Ravn

1 km = 125 m Nytårsløbet 38 år 

Banerne til det 38. Nytårsløb den 31. december kl. 10 er lagt. I år bliver postdefinitionen **SKULPTUR**. For dem er der mange af i Horsens Nord. Og det giver mulighed for gode 0-baner. De er prøveløbet.

LANG 12 km 19 poster kl. 10⁰⁰ (32 røde kort)

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

KORT 5 km 7 poster kl. 10¹⁰ (88 hvide kort)

Løbet er et sløjfeløb med 8 forskellige baner for løb.

„Knudeposten“ X ved start og mål (markeret på kortet med en trekant) skal kun „klippes“, når der skiftes sløjfe. Første sløjfe er vist med én pil, anden med to.

Kortet: Horsens Nord 2016, 1:12.500 udl. i plastlomme i startøjeblikket. Posterne er på kortet med bogstaver.



Postdefinitionen: SKULPTUR

Start og Mål: Forum Horsens.

Startafgift: 25 kr. Udfyld kontrolkortet!

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

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

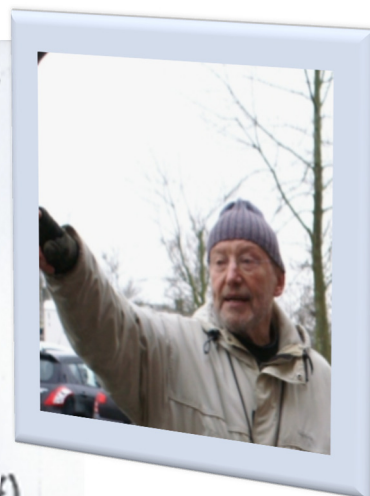
Præmieoverrækkelse: Kl. 12. Posterne inddrages fra kl. 13.

Omkledning og Bad: Forum Horsens.

I Horsens løber vi Nytåret ind!

Velmodt! Jakob Ravn

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



K. WESTERGAARD AUTOMOBILER

Aut. forhandler

RENAULT

Aut. service

VOLVO

Høegh Guldbørs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 51 33 - Telefax 75 62 73 32

BETYDER VEJLEDNING NOGET FOR DIG?



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

Ebbe Nielsen, LØBEREN Aarhus

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

www.loberen.dk

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Aarhus

LØBEREN 
- Alt i udstyr til løb

Thylege 2016 – foreløbig indbydeles

Af Tove og Peer Straarup

Sæt et stort **X** i din kalender allerede nu ved weekenden 17. til 19. juni 2016, hvor årets store klubbegivenhed løber af stablen. Thylegene – den 45. af slagsen.

Vi skal have fundet en ny ThylegeMester, og det skal vi gøre i Uggerby Plantage.

Vi håber på nye og erfarne deltagere. Alle kan være med.

- Hytten er bestilt (se herom i Udløberen nr. 229).
- Kokken har sagt ja.
- Banerne er under udarbejdelse.
- Permanent børnebane ved Drengborg
- Det er konstateret, at Uggerby står endnu efter Gorm og Helgas besøg.
- Endelig indbydelse i 2. nummer af Udløberen 2016



Kortudklip Uggerby Plantage



Drengborg i Aalbæk med god plads ude, inde og rundt omkring

Velkommen og farvel

Af Gitte Mønster

Vi byder velkommen til

Lucas Juhl Nielsen



Vi siger farvel til

Henriette Baun Gautier

André Gautier

Kirsten Thomsen



Crossløbsserien

Af Per Mønster

Crossløbsserien er for alle – børn og voksne, motionister og konkurrenceløbere.

Crossløbsserien kan få hele familien ud på stierne i den kolde tid. Crossløb kan være et godt alternativ til din vintertræning, og så er det sjovt.

Crossløbsserien blev skudt i gang den 31. oktober 2015 i Taulov, og den slutter den 19. marts 2016 i Juelsminde. Det er IKKE nødvendigt og deltage i alle 7 afdelinger, så du/I kan sagtens nå det endnu.

Horsens OK er en af de 7 foreninger, som hver arrangerer en afdeling. Vores afdeling foregår i Åbjergskoven lørdag den 5. marts 2016 med vores dejlige klubhus som mødested.

Fælles for alle 7 løb er, at der bliver løbet 1, 2 eller 3 omgange af 2,5 km for henholdsvis børn, kvinder og mænd, som begynder forskudt.

Du kan se og læse meget mere på www.sportstiming.dk under Crossløbs-serie DGI Sydøstjylland. Her finder du datoer, hvor det foregår, priser, og der er mulighed for at tilmelde sig med det samme.

Jeg håber, at der er flere som får lyst til at prøve denne Crossløbsserie, og at der især til vores egen afdeling den 5. marts 2016 vil være en stor opbakning.

NYT FRA VETERANERNE

Af Ole Christensen

Det har været et travlt efterår for veteranerne. Ud over de ture, som der tidligere er berettet om, har vi været en tur i Randers, hvor vi besøgte det nye Naturcenter, som ligger tæt på Randers Regnskov. På Naturcenteret underviser man både skole- og gymnasieelever. Undervisningen foregår både inden- og udendørs og naturligvis også på Gudenåen, som ligger lige uden for døren. Efter dette besøg kørte vi til Randers Håndværkermuseum, et delvist aktivt museum, hvor vi blev underholdt af de frivillige hjælpere, som

hver i sær kunne fortælle om deres håndværk herunder Randers reb og Randers handsker.

Veteranerne har også været på besøg i Juelsminde, hvor Aage Dahl guidede os rundt på en 5 km lang tur igennem byen og langs stranden mod vest.

I oktober besøgte vi Kongernes Jelling, en tur som Tove havde tilrettelagt. Hvis du ikke har besøgt det flotte og meget seværdige museum i Jelling, så skylder du dig selv en tur derned. Der er gratis adgang, O-kort over området, og er åbent næsten hver dag.



Veteranerne har desuden besøgt Hedensted Gruppen, en virksomhed der fremstiller og sælger alt til mink og minkfarme. Besøget, som var tilrettelagt af Jørgen Jensen, blev afsluttet med et besøg på en moderne minkfarm i Sole.

Klædt på til besøg i minkfarm



Veteraner på genbrugspladsen



Endelig har vi været på besøg hos Horsens Service- og Beredskab på Endelavevej. Vi fik en meget informativ tur gennem genbrugspladsen. Den nye affaldsordning var naturligvis et stort samtaleemne, og vi gik derfra med den opfattelse, at ordningen er god for byen og for byens borgere, men indkøringen er svær. Turen, som var arrangeret af Aase, sluttede af med en rundtur på brandstationen.

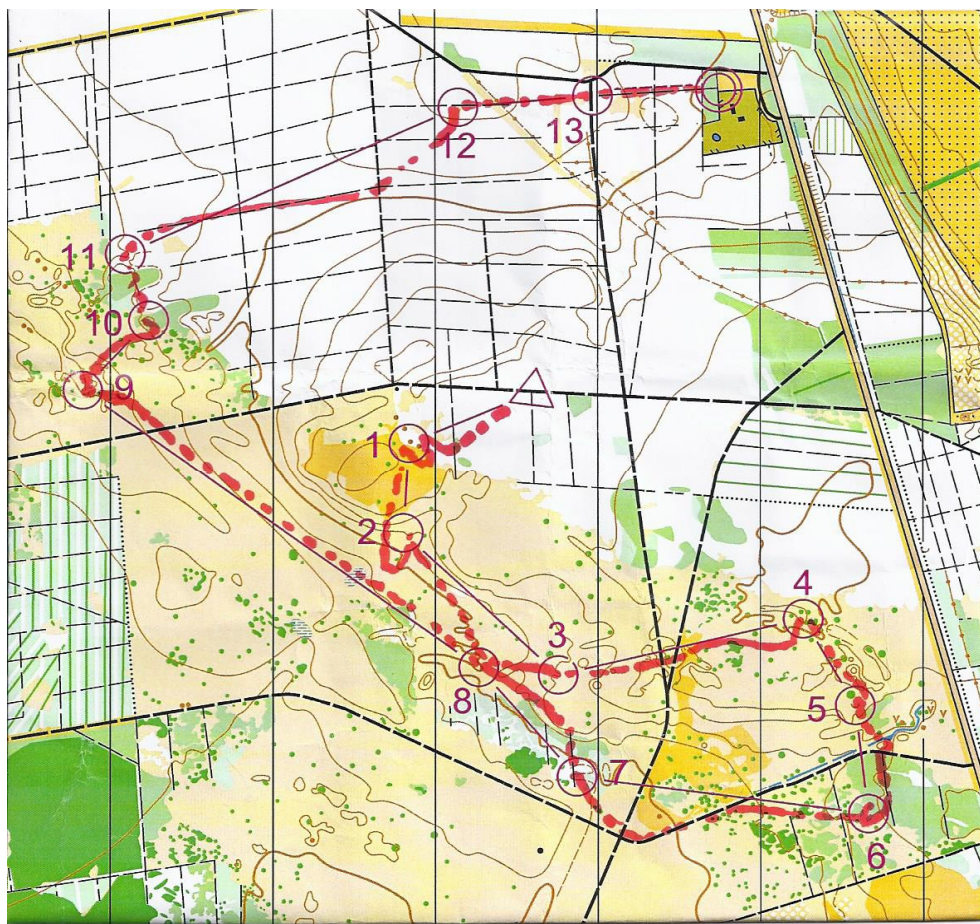
Ud over de mange besøg rundt i omegnen har vi fået installeret det nye låsesystem i klubhuset, fået malet baderummene og fjernet de mange blade og andet affald fra klubhusets tag og tagrender. Dertil de mange små og større opgaver, der til stadighed kalder på veteranhjælp, som f. eks rydning af vejen til klubhuset efter stormen "Gorm".



Kunne godt være taget i Åbjergskoven, men er det ikke.

Klubmesterskab

Af Troels Jensen



Nørlund Nord skulle i år være udfordringen til klubmesterskabet for Horsens OK. Herning OK havde fået fornøjelsen at lave løbet for os. Det betød så også, at vi alle gik ind til løbet med de samme forudsætninger. For mit eget vedkommende var det efterhånden ved at være længe siden, jeg havde fået et mesterskab i hus. Ben-tøjet har de sidste par år ikke fungeret optimalt, men en knæoperation for et halvt års tid siden, har hjulpet meget. Det var dog ikke med de største forhåbninger jeg gik ind til løbet. Jeg skulle starte først i H60-, en klasse som jeg efterhånden er ved at være alderspræsident i, og med tanken om at mange af "ungdomsløberne" startede umiddelbart efter,

var det ikke med de største forhåbninger, jeg gik ind i startboksen. Jeg havde dog besluttet, at de skulle få kamp til stregen.

En ting var jeg også klar over, der skulle ikke bommes i starten, ellers var de bagfra startende hurtig oppe i ryggen på mig, og så ville alt være tabt. Så der skulle løbes sikkert til post 1! Men trods stor koncentration, roder jeg lidt rundt, møder et par poster, jeg ikke skal have, men finder dog min post med et begrænset tids-tab. Ro på!! Sikker vejvalg til post 2, et kort stræk, hvor en kompaskurs ikke bør gå galt. Jeg glemte at tælle skridt, og røg forbi. Fik dog hurtigt korrigeret ved hjælp af den store slugt, men med et samlet bom på ca. et minut, måtte jeg forvente snart få selskab bagfra. Til 3'eren tog jeg en lang kompaskurs til et stort træ, som ikke kunne slå fejl. Et par hundrede meter ude på strækket, får jeg øje på en post, som ikke ligger på min kurs. Min kurs var nok forkert tænker jeg, så jeg løber mod den iagttagende post, men konstaterer naturligvis, at det ikke er den post, jeg skal have. Finder hurtigt op på den rette kurs igen og finder min post.

Små 2 minutters bom må betyde, at de kommer op bagfra. Jeg ser mig tilbage, og overraskende nok, kan jeg ikke se nogen bagfra kommende løbere. Humøret stiger og resten af løbet foregår under stor koncentration, og med alt hvad jeg har lært gennem et lang liv med orienteringsløb, og dermed uden yderligere bom. På langstrækket 8-9, som er ret fladt, vender jeg mig igen om, og kan forsat ikke se nogle forfølgere, så jeg er ved at tro på, at det kan lykkes at få et klubmesterskab, efter mange års tørke. I mål kan jeg hurtigt konstatere, at mesterskabet er i hus, og jeg kunne opleve, at en halvgammel rutineret orienteringsløber, fortsat kan glæde sig over at vinde et klubmesterskab.

Klubmesteren i H60-

Breddeudvalget – opdatering og opfordring

Af Per Mønster

Vi er nu ved at være nået så langt hen på året, at det er ved at være tid til, at vi snart skal i gang med at planlægge næste års aktiviteter.

Siden sidste opdatering har Irene Mikkelsen valgt at træde ud af breddeudvalget for at lægge flere kræfter i og bruge mere energi på ungdommen. Jeg vil derfor gerne på hele breddeudvalgets vegne sige en stor TAK til Irene for sit store engagement, og for at have været ildsjælen for især "Find Vej" projektet flere år i træk.

I januar og februar har vi jo vores lørdagstræningsløb i Åbjergskoven. Her er det breddeudvalget, som stiller med mandskab til at være instruktører.

Arbejdet består i at tage rigtig godt imod nye personer, som godt kan tænke sig at løbe en tur og måske finde ud af, hvad orienteringsløb er for noget. Her hjælper man dem med at finde den rigtige bane, forklarer dem, hvordan det hele foregår, hjælper med noget kort- og måske lidt signaturforklaring, og starter dem op. Når vedkommende er kommet i mål, spørger vi til, hvordan det er gået, og hvilken oplevelse de har haft.

Breddeudvalget består på nuværende tidspunkt af:

Johan Vestergård, Andrea Höhnke, Nicklas, Gitte & Per Mønster.

Vi vil rigtig gerne være et par stykker mere, så hvis der er nogen som kunne tænke sig og være med, så sig endelig til for du/I er mere end velkomne. Lad dette være en opfordring. Er der nogen, der har en god idé, men som måske ikke rigtig ved, om de vil være med i udvalget, så hører vi også meget gerne fra jer.

I årsberetningen fra breddeudvalget vil jeg komme nærmere ind på, hvad det er vi i årets løb går og laver.



The advertisement features a blue background. On the left, Erling Bæk is shown from the chest up, wearing a white polo shirt with the Carl Bæk & Søn A/S logo. To his right, a group of five people (three men and two women) are holding up a white banner with the Horsens Gruppen logo and name. The logo is a stylized 'H' inside a hexagon. Below the banner, there is a white text box with a quote from Erling Bæk. To the right of the quote, the Carl Bæk & Søn A/S logo and contact information are displayed.

“Har du brug for nye hårdehvidevarer har vi altid en løsning. Vi har altid reservedele på lager, og vores servicebil kører gerne ud og reparerer. ”

- Erling Bæk

 Carl Bæk & Søn A/S
carlbaek.dk
Tlf. 75 62 18 88

Championpokalen Horsens Orienteringsklub 2015

Rang	Navn	Klubmesterskab net	Klubmesterskab net																Samlede sum	De 10 bedste resultater	
			Nordjysk 2-dages	Nordjysk 2-dages	Danish Spring	Danish Spring	DMnat	1. divisions-match	Påskeløb	Påskeløb	DMsprint	DMultralang	Jysk-fynsk sprint	Jysk-fynsk lang	DMmellem	1. divisions-match	DMlang	Op/ned ryknings-match			Klubmesterskab
1	Jakob Mikkelsen	100	100	100	83	0	100	90	100	100	100	100	100	100	99	90	100	90	100	1652	1000
2	Rikke Holm	100	98	99	98	97	100	90	93	99	100	0	100	100	97	0	96	90	0	1457	991
3	Laura Holm Nielsen	100	99	97	91	99	97	90	99	95	98	95	100	98	93	0	97	90	96	1634	984
4	Johanne Skouboe	0	0	100	97	100	0	90	99	89	0	0	96	100	100	0	100	90	100	1161	982
5	Theresa Skouboe	95	98	85	96	97	0	90	99	99	98	97	97	100	96	0	99	90	92	1528	980
6	Elin Holm Jensen	0	98	97	0	0	0	90	100	100	100	0	100	99	85	90	90	90	96	1235	970
7	Susanne Loft Thyssen	0	97	98	96	94	0	0	99	97	100	0	98	94	93	90	93	0	0	1149	966
8	Berit Harfot	100	93	97	0	0	100	0	87	95	98	0	100	96	95	90	91	90	0	1232	965
9	Nikolaj Nielsen	0	85	95	95	77	86	90	93	97	99	65	100	100	89	0	85	90	100	1446	959
10	Britta Ank Pedersen	0	94	97	0	0	94	90	90	94	99	87	0	100	89	90	94	90	100	1308	952
10	Flemming Thyssen	0	87	94	0	0	86	90	93	97	99	65	100	100	89	0	85	90	100	1275	952
12	Rebecca Loft Thyssen	0	87	79	100	95	0	0	92	97	97	94	91	92	90	90	0	90	100	1294	948
12	Irene Mikkelsen	92	0	97	96	80	97	90	91	91	98	88	0	83	96	90	86	0	100	1375	948
14	Erik Thesbjerg	100	90	92	0	0	91	90	87	89	0	48	98	95	82	90	82	90	100	1324	936
15	Alberte Loft Thyssen	0	77	95	62	78	0	0	87	92	97	67	95	98	91	90	0	90	100	1219	935
16	Ella Mikkelsen	0	0	95	93	84	0	90	83	94	0	0	58	94	92	90	96	90	97	1156	931
17	Anne Sofie Harfot	0	95	95	0	0	96	90	88	95	0	0	95	88	0	90	84	90	96	1102	930
18	Jonas kokholm	96	89	92	0	0	82	90	93	94	0	0	0	0	87	90	0	90	100	1003	921
19	Trille Ditlevsen	0	86	91	0	0	0	90	93	94	87	0	88	85	81	90	89	90	100	1164	912
20	Niklas Ingwersen	0	0	90	91	70	87	90	93	95	97	0	0	0	89	0	0	0	100	902	902
21	Tove Straarup	95	83	94	0	0	0	0	82	0	0	89	0	94	73	90	89	90	95	974	901
22	Mads Mikkelsen	0	85	90	89	71	0	90	70	81	0	0	91	0	79	90	64	90	97	1087	882
23	Hans Jørgen Vad	0	91	94	0	0	86	90	0	82	0	0	0	87	57	90	72	90	94	933	876
24	Henning Mindstuplund	0	77	91	0	0	86	90	0	82	0	0	0	87	57	90	72	90	94	916	859
25	Runa Iversen	0	0	92	83	0	0	90	0	78	0	0	98	72	88	0	76	90	0	767	767
26	Tage Baun	0	80	89	0	0	0	90	70	80	89	0	93	41	56	90	60	90	87	1015	858
27	Per Mønster	0	74	94	0	0	0	90	70	81	0	0	91	0	79	90	64	90	97	920	856
28	Allan Skouboe	0	86	94	74	58	0	90	58	68	93	0	89	80	26	0	0	90	75	981	839
29	Lene Kofoed Petersen	96	87	93	0	0	78	0	78	79	0	0	96	78	63	90	0	0	61	899	838
30	Peer Straarup	0	82	85	0	0	0	90	81	74	0	71	0	88	78	0	82	90	0	821	821
31	Matyas Pentek	0	0	0	88	79	87	90	93	95	97	0	0	0	89	0	0	0	100	818	818
32	Karl Ditlevsen	0	60	65	0	0	0	90	70	80	89	0	93	41	56	90	60	90	87	971	814
33	Jørgen Thyssen	0	81	90	0	0	0	90	86	92	0	0	0	85	90	0	90	92	796	796	
34	Mathias Mønster Jørgensen	0	85	95	0	0	0	90	76	86	0	0	98	0	74	0	0	90	100	794	794
35	Tommy Jakobsen	0	57	78	0	0	0	90	81	74	0	71	0	88	78	0	82	90	0	789	789
36	Hennig Vide Petersen	0	50	90	0	0	0	90	86	92	0	0	0	85	90	0	90	92	765	765	
37	Allan Thesbjerg	0	0	92	0	0	0	90	58	68	93	0	89	80	26	0	0	90	75	761	761
38	Mikkel Holm Nielsen	100	0	0	0	0	0	90	76	86	0	0	98	0	74	0	0	90	100	714	714
39	Mette Kokholm	0	86	96	0	0	0	90	81	86	0	0	0	0	69	90	0	90	0	688	688
40	Aase Thyssen	0	86	94	0	0	0	90	67	79	0	0	0	0	90	0	90	88	684	684	
41	Rasmus Harfot	0	96	96	0	0	0	0	0	70	0	0	96	0	0	90	40	90	91	669	669
42	Susanne Baun	0	85	91	0	0	0	0	84	73	0	77	0	0	52	0	70	90	0	622	622
43	Jakob Ravn	0	0	0	0	0	0	90	75	77	0	0	98	0	0	90	0	90	100	620	620
44	Karoline Beuchert Thomsen	0	53	75	0	0	0	90	64	76	0	0	0	100	0	0	0	90	71	619	619
45	Finn Grynderup	0	71	79	0	0	0	90	46	0	0	0	0	47	0	90	0	90	86	599	599
46	Harvy Ilspø	0	58	80	0	0	0	90	32	30	0	0	0	35	0	90	0	90	82	587	587
47	Lasse Rahbek Thyssen	0	94	100	0	0	0	0	100	100	0	0	0	0	0	0	0	90	100	584	584
48	Maiken Rahbek Thyssen	0	100	97	0	0	0	90	90	91	0	0	0	0	0	0	0	0	100	568	568
49	Egil Jensen	0	84	93	0	0	0	90	0	0	0	0	0	96	0	90	0	90	0	543	543
50	Trine Ravn	0	77	94	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	90	0	90	95	536	536	
51	Thomas Kokholm	0	44	89	0	0	0	90	70	86	0	0	0	0	51	90	0	0	0	520	520
52	Martin Dyrland	0	54	72	0	0	0	90	70	86	0	0	0	0	51	90	0	0	0	513	513
53	Ida Thesbjerg	100	0	88	0	0	75	0	68	80	0	0	86	0	0	0	0	0	0	497	497
54	Sofie Bønlykke Riis	0	0	0	0	0	0	90	76	85	0	0	0	73	76	90	0	0	0	490	490

55	Gitte Mønster	0	0	0	0	0	0	90	60	89	97	0	0	0	0	0	0	80	0	70	486	486
56	Niklas Mønster	0	0	0	0	0	0	0	0	70	0	0	96	0	0	90	40	90	91	477	477	
57	Troels Jensen	0	0	89	0	0	0	90	0	0	0	0	96	0	90	0	90	0	455	455		
58	Elinor Henriksen	0	94	77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	93	0	100	454	454		
58	Lea Kokholm	0	84	93	0	0	0	90	0	0	0	0	97	0	0	0	90	0	454	454		
60	Ellen Nielsen	0	81	93	0	0	0	90	0	0	0	0	93	0	0	0	90	0	447	447		
61	Michael Straube	0	85	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	86	441	441			
62	Karen Sieg	0	88	88	0	0	0	90	86	82	0	0	0	0	0	0	0	0	434	434		
63	Natalie Hastrup Dyrland	0	94	100	0	0	0	90	70	67	0	0	0	0	0	0	0	0	421	421		
64	Birgit Grynderup	0	60	77	0	0	0	90	27	14	0	0	0	0	0	0	0	90	60	418	418	
65	Torben Sørensen	0	75	75	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	86	416	416	
66	Lasse Fenger Vad	0	70	86	0	0	0	0	75	68	0	0	0	73	0	0	40	0	0	412	412	
67	Finn Ingvarsen	0	0	0	0	0	0	90	69	87	94	0	0	0	71	0	0	0	0	411	411	
68	Kristian Vad	0	0	0	0	0	0	90	28	0	0	0	0	0	0	90	0	90	90	388	388	
69	Esther Henriksen	0	97	97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	95	379	379	
70	Charlotte Wilsky	0	0	0	0	0	0	90	96	89	0	0	0	0	0	90	0	0	0	365	365	
71	Poul Erik Christensen	0	0	0	0	0	0	90	81	87	0	0	0	0	0	0	0	99	357	357		
71	Henning Larsen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	87	357	357	
73	Gitte Dyrland	0	90	96	0	0	0	90	0	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	352	352	
74	Elise Purup-Nielsen	0	0	0	0	0	0	90	0	80	0	0	93	0	87	0	0	0	0	350	350	
74	Astrid Ank	0	99	95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	66	0	0	350	350	
76	Mette Klinge Corneliussen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	88	90	69	0	0	337	337	
77	Malene Bønlykke Riis	0	0	0	0	0	0	90	67	64	0	0	0	0	0	0	0	90	0	311	311	
78	Erna German	0	0	0	0	0	0	0	79	73	0	0	0	0	0	0	0	90	57	299	299	
79	Kristine Skouboe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	98	0	100	0	97	295	295		
80	Claudia Schmidt Thomsen	0	82	88	0	0	0	0	61	63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	294	294	
81	Carsten Thyssen	0	97	100	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	287	287	
82	Ole Sogaard	0	0	0	0	0	0	0	90	91	0	0	0	0	0	0	0	90	0	271	271	
83	Karin Karlson	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90	270	270	
83	Ole Jørgensen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	0	270	270	
83	Erik Warncke	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	0	270	270	
86	Troels Nielsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	87	267	267	
87	Henning Hansen	0	0	0	0	0	0	0	87	0	0	0	0	0	0	90	0	0	88	265	265	
88	Trine Beuchert Madsen	0	92	81	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	263	263	
89	Asta Silkjær Møller	0	0	0	0	0	0	0	74	82	0	0	0	0	0	0	0	99	255	255		
90	Andrea Höhnke	0	38	88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	216	216	
91	Svend Aage Sørensen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	31	211	211	
92	Frank Krogh Jensen	0	0	0	0	0	0	0	100	96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	196	196	
93	Poul Larsen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	190	190	
94	Henriette Baun Gautier	0	0	0	0	0	0	0	88	97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	185	185	
95	Hanne Schultz	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	180	180	
95	Jonas Wulff Pedersen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	180	180	
95	Kent Kragh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	0	180	180	
95	Ole Christensen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	0	180	180	
99	Palle Møller Nielsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	85	0	0	0	94	179	179	
100	Julianus Dyrland	0	0	0	0	0	0	90	0	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	176	176	
101	Gunnar Gjermandsen	0	0	0	0	0	0	90	0	53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	143	143	
102	Thomas Nikolajsen	0	19	66	0	0	0	0	0	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	133	133	
103	Severin Jepsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	0	73	124	124	
104	Jørgen Jensen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	93	0	0	0	0	93	93	
105	Anne Boye	91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	91	91	
106	Henrik Henriksen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	90	90	
106	Mathias Klinge Corneliussen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90	
106	Thomas Guldmann	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90	
106	Lone Wulff Pedersen	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90	
110	Eline Thyssen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	88	88	88	
111	Anders Harfot	0	79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	79	79	
112	Anker Andersen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	76	76	76	
113	Karl Johan Jepsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	55	55	55	

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