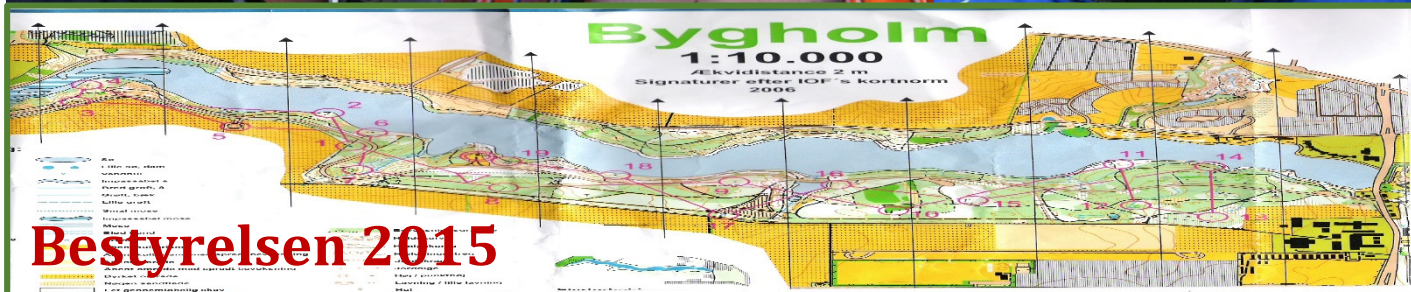


-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

45. årgang . nr. 232 . januar 2016



Vigtige adresser m.m.

Formand

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

Kasserer

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

Breddeudvalg

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 (tilmelding åbne løb):
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 april og deadline er 15. april 2016



Forside:

Thomas Kokholm, Trine Ravn,
Mads Mikkelsen, Per Mønster,
Britta Ank Pedersen, Ole Søggaard

Formandens beretning

Af Thomas Kokholm

Endnu et flot orienteringsår er slut – et orienteringsår skabt i rammerne omkring vores elskede klub, som jeg i den grad er stolt og glad for at stå i spidsen for.

Træninger, træningsløb og deltagelse i konkurrencer i ind- og udland har banet vejen for de mange flotte resultater. Det er derfor endnu engang glædeligt at konstatere jeres respektive sejre – både dem der har ledt til mesterskaber og de små sejre med at gå fra skygget til selvløber i skoven.

Jeg vil tilsvarende gerne hylde og rose de mange af jer, der yder en flot og uegennyttig indsats for klubben; indsatser der muliggør, at alle de mange aktive medlemmer kan dyrke deres sport, udfolde deres motion, og føle glæde og sammenhold i Horsens Orienteringsklub.

Lidt statistik der afspejler aktivitetsniveauet:

Antal starter	2013	2014	2015	Stigning %
Ungdom (under 25 år)	400	548	555	1 %
Seniorer	749	862	915	6 %
Samlet	1.149	1.410	1.470	4 %

samt en opgørelse over udviklingen af antal medlemmer:

Medlemsudvikling	2013	2014	2015	Stigning %
Ungdom (under 25)	77	91	86	-5,5 %
Seniorer	179	182	183	0,5 %
Samlet	256	273	269	-1,5 %

Desværre et fald blandt vores unge under 25 år. Det vigtigste er dog, at antallet af aktive ungdomsløbere, den "flittige" andel, er støt stigende, hvilket viser, at ungdomstræningen er attraktiv. Især inden for indeværende år er antallet steget markant – en Eskil-effekt, måske ☺

Og sidst, men ikke mindst, har der været planlagt, gennemført og budt løbere rundt til 38 lørdagsløb med et samlet deltagerantal på 2.848, hvilket giver et gennemsnit på 79 løbere for de 38 lørdage. Altså hele 9 flere end gennemsnittet for 2014 og 25 mere end i 2010. Super flot!

Bestyrelsen har i løbet af året endnu engang være fokuseret på at skabe rammerne for klubbens liv og levned – den vakante plads betyder dog, at der rent logisk ligger ansvarsområder i dvale. Det er ikke optimalt, hvorfor det også er vores fælles håb, at vi kan få normaliseret dette forhold.

Klubbens målsætninger om at være synlig og helt i toppen og stadig være en klub der har tilbud til den brede orienteringsløber synes også i 2015 at gå hånd i hånd. Vi har træningsløb, tilskud til særlige løb og specielt et åbent klubhus, der bruges af mange i løbet af ugen.

Det ønsker vi at holde fast i – også i 2016.

Sidste års drøftelser omkring øget synlighed både om, hvad vi bedriver i udvalgene, og hvad vi udretter i skoven, har fået god spaltepads. Både i medierne generelt og på vores Facebook og hjemmesiden. Som sidebemærkning har vi 110 medlemmer på Facebook; et medie som vi vil opleve fylde mere og mere fremover. Det er til gavn for nogen og et lukket land for andre. Det skal vi derfor huske hinanden på, når vi gerne vil dele historierne om klubbens liv og hvor – blot som en bemærkning om eftertanke.

Af væsentlige begivenheder i 2015 kommer vi ikke uden om afholdelsen af DM Stafet i og omkring St. Hjøllund Nord. I foråret afvikledes også 2. og 3. divisionmatch i Barrit Sønderskov.

To stævner der viser spændvidden i vores formåen. Jeg vil på denne plads endnu engang give udtryk for min taknemmelighed til stævnelederne Martin Dyrland og Ole Søgaard, og ikke mindst de mange øvrige frivillige der alle har løst deres opgave, for at vi har kunnet skabe godt orienteringsløb. I kan være stolte af resultatet, som I har været bærende kræfter omkring.

Resultaterne på ungdomsfronten fortsætter, og viser med al tydelighed, at den fortsatte fokusering bærer frugt. Horsens Orienteringsklubs involvering i Eliteidrætsarbejdet i Horsens Kommune igennem Team Danmark har hidtil været rammesættende via en skolegang på Langmarkskolen samt et økonomisk bidrag til vores nationale talenter. Med fornyelsen af aftalen mellem Team Danmark og Horsens Kommune er Horsens Orienteringsklub blevet noteret til en af de 6 prioriterede idrætsgrene (fodbold, håndbold, sejlsport, badminton, orienteringsløb og svømning) – alt sammen under overskriften "ny aftale sikrer fortsat talentudvikling".

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

Ved ordet træning ligger der også en henvisning til vores lørdagsløb. Som bemærket sidste år, er lørdagsløbene grundstenen i vores klub med rigtig mange deltagere lørdag efter lørdag. For mange er netop lørdagsløbet den dosis orienteringsløb, der er på programmet i ugen, og for andre den naturlige aktivitet lørdag kl 12:30.

Det er også et område, der kan og skal udvikles, hvilket jeg er sikker på, I vil opleve ved præsentationen af tiltagene fra Træningsudvalget. Et tiltag jeg og bestyrelsen har drøftet ved flere lejligheder i det forgange år. Et tiltag jeg er sikker på, I vil bifalde og understøtte med jeres indsatser i 2016.

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

Tirsdagsvagterne og specielt supertirsdage, der er grundstammen i vores klubliv kræver til stadighed en påmindelse om opbakning. Modellen er, at du giver og får ti gange igen. Niveau og ambitioner er individuelt, og der er plads til, at den enkelte selv sætter niveauet.

Mange emner er ikke berørt; Løbeskolen, BeringsStafetten plus meget mere – og ikke mindst at 26 løbere, 4 ungdom og 22 seniorer inviteres til Horsens Kommunes årlige idrætsprisuddeling for deres mesterskabstitel i 2015. En dejlig stigning på 8 flere mestre end i 2014-sæsonen.

Tak for året 2015 til bestyrelsen og alle medlemmer – og husk så: "at det vigtigste i orienteringsløb er det, som foregår mellem starttrekanten og dobbeltcirklen!".



Beretning fra Træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen

Hermed beretning for 2015 om aktiviteter i regi af Træningsudvalget: lørdagstræningsløb, torsdagstræning, teknisk træning, skovkontakt, divisionsturnering, jysk-fynske og danske mesterskaber og klubmesterskaber!

Lørdagstræningsløb

Der er i 2015 gennemført 35 lørdagstræningsløb i Horsens OK. Det gennemsnitlige deltagertal har været 79 løbere. Det er for fjerde år i træk en stigning i det gennemsnitlige deltagertal og alene i forhold til sidste år en stigning på mere end 10 %.

Efter en beslutning på generalforsamlingen har det i 2015 været gratis for klubbens medlemmer at deltage i lørdagsløbene. Det har måske været medvirkende til det større deltagertal, men jeg tror nu ikke, det er den eneste grund. Som nævnt er den større aktivitet en tendens, vi har set gennem flere år, og jeg tror, det vidner om, at medlemmerne har vænnet sig til, at lørdagsløbene har en høj standard, og at de kan være sikre på at kunne træne på baner af passende niveau og kvalitet. Desuden er der åbenbart opmærksomhed på orienteringssporten, så der i årets løb kommer mange gæster forbi for at prøve et løb.

Træningsudvalget har i 2015 gjort en særlig indsats for at involvere flere medlemmer i opgaven med at arrangere lørdagsløb. Lørdagsløb er noget, vi giver til hinanden, og det er derfor nødvendigt at fordele arbejdet med at lave løbene på så mange medlemmer som muligt – og løbende at få nye arrangører lært op, så de ældre kan gå på pension.

Det er lykkedes at få nye lørdagsløbsarrangører engageret, men det vil fortsat være målet at få flere involveret, at få de nye til at fortsætte, og at få erfarne arrangører til at tage nye med på oplæring. Opfordringen er hermed givet videre.

Tak til alle arrangørerne – nye som erfarne – for mange gode lørdagsløb i 2015. Uden jer kunne det slet ikke lade sig gøre.

To nye tiltag i 2016

Til lørdagsløbene vil der i 2016 blive introduceret to nye tiltag: Lørdagsløb Light og Superlørdagsløb.

På opfordring fra bestyrelsen lægges nogle Lørdagsløb Light i terminslisten på dage, hvor der ellers ikke ville være lørdagsløb, fordi mange medlemmer er engageret til store konkurrenceløb. Til Lørdagsløb Light udbydes som minimum 4 baner: Kort svær, mellemsvær, let og begynder. Der bliver 2-3 Lørdagsløb Light i 2016.

Superlørdagsløb er træningsløb, hvor der ud over de sædvanlige seks baner er tilbud om træning af et o-teknisk moment. Der bliver i 2016 tre Superlørdagsløb hhv. 11. juni, 13. august og 5. november. Banelæggerne til disse løb er fundet.

Fordeling af deltagere

Det har i forbindelse med lørdagsløbene været nævnt, at der er mange løbere fra andre klubber, der deltager i vores lørdagsløb. Min holdning er, at de skal være velkomne, ligesom vi oplever at være velkomne hos andre klubber rundt omkring i landet.

Men for ikke bare at diskutere ud fra fornemmelser, har jeg i 2015 holdt øje med, hvem der egentlig bruger vores træningsløb.

Det viser, at de næsten 3000 starter, der i 2015 har været til vores træningsløb, fordeler sig således:

68,5 %:	Egne medlemmer
11,5 %:	Orienteringsløbere fra andre klubber
20,0 %:	Deltagere, der ikke er medlemmer af en orienteringsklub

I antal personer har vi haft 134 gæster fra andre orienteringsklubber. Det er primært løbere fra de nærmeste naboklubber. Desuden har vi i 2015 haft et samarbejde med Herning Orienteringsklub, der har haft to af vores løb på deres træningsløbsliste, og nordjyske klubber var inviteret til at deltage i Thy-legene.

For så vidt angår vores egne medlemmer, synes jeg, det er glædeligt, at 185 af klubbens ca. 270 medlemmer har deltaget i et eller flere træningsløb i årets løb. Det er for mig et fantastisk vidnesbyrd om, at vi har en aktiv klub og et attraktivt motions- og træningstilbud i lørdagsløbene.

Men mest interessant er det at konstatere, at mere end halvdelen af de personer, der har været med til et eller flere af vores træningsløb, ikke i forvejen er orienteringsløbere, og som skrevet står de for hver 5. af starterne. Vi når altså ud til rigtigt mange mennesker, som måske kan være potentielle medlemmer.

En del af dem er tidligere medlemmer eller familie til medlemmer. En del er deltagere i nytårsløbet eller i løbene januar-februar i Åbjergskoven. Andre dukker bare op en enkelt gang eller mere. Det kunne være spændende i 2016 at drøfte potentialet i, hvordan vi kan understøtte den interesse, som disse personer viser for orienteringssporten.

Torsdagstræning

Torsdagstræningen har i 2015 haft 39 træninger, som er varetaget af Thomas Guldmann, Anne Boye-Møller og Hans Jørgen Vad. Desværre har Anne meldt fra til at fortsætte i 2016, og Thomas er arbejdsmæssigt forhindret det meste af tiden, så hvis du skulle have lyst til at varetage nogle torsdagstræninger med forskellige former for tempo- og intervaltræning – både i terræn og på sti, hører vi meget gerne fra dig. Det er sjovere for deltagerne, hvis der er forskellige trænere tilknyttet.

I alt har 47 forskellige klubmedlemmer i alle aldre deltaget i Torsdagstræningen i 2015. Det gennemsnitlige deltagertal er ti personer, og der er plads til mange flere, så kom endelig og vær med. Adskillige torsdagsløbere har erfaret, at deres præstationer til orienteringsløb bliver forbedret i kraft af større fysisk overskud og styrke.

Torsdagstræningen er hver torsdag kl. 17.30 fra klubhuset.

Teknisk træning

Træningsudvalget har i 2015 haft følgende tilbud om orienteringsteknisk træning:

- Oplæg til DM'er og divisionsmatcher.
- Kursusdag med fokus på flyd i orienteringen – afviklet ifm. lørdagsløb i Bjerre.
- Orienteringsteknisk grundkursus over 2 dage (da, der kun var 2 tilmeldte blev 2. dag dog aflyst).
- Kurser i banelægning, Condes og OE2003.
- Læringstur i Kr. Himmelfartsferien og til Harzen i uge 42 i samarbejde med Ungdomsafdelingen.

Til de fleste af arrangementerne har der været pæn tilslutning, og igen i 2016 vil der være tilbud om orienteringsteknisk træning både af grundlæggende karakter og som forberedelse til konkrete løb. Begge dele er med til at udvikle os som orienteringsløbere og sikre fokus og gode orienteringsoplevelser.

Skovkontakt

Til hvert eneste lørdagsløb og til alle klubbens øvrige aktiviteter i naturen – ungdomsafdelingens træninger, tekniske træninger, åbne løb – skal der søges om tilladelse til at organisere idræt i skoven. Henning Hansen står for dette meget vigtige arbejde med ansøgninger og med at holde sig opdateret med, hvem der ejer hver enkelt part af de terræner, vi færdes i. Vi har skoven til låns, og aftalerne skal være på plads, for at vi kan have mulighed for at komme tilbage en anden gang.

Divisionsturnering

Horsens Orienteringsklub er fortsat i orienteringssportens 1. division efter en præstation i 2015, der er en tro kopi af resultatet i 2014.

Ved de to indledende matcher i Vindum og Karup Ådal blev vi nr. 3 efter OK Pan og Silkeborg OK og med sikre sejre over Aalborg OK. Ved op-/nedryknings-matchen i Nystrup blev vi en sikker nr. 1 mod Aalborg OK, Herning OK og Aarhus 1900 Orientering. Herning OK blev nr. 2 og afløser dermed Aalborg OK i 1. division i 2016.

Der er god tilslutning til divisionsmatcherne, men det kunne være sjovt, hvis vi kunne få endnu flere medlemmer til at bakke op om turneringen. Ved begge de indledende matcher var vi ikke mange point fra at tage en 2.-plads i matchen. Henholdsvis 18 point efter OK Pan i 1. match og 16 point efter Silkeborg OK i 2. match. Hvis vi kunne samle de sidste ekstra løbere, og det større fokus der sikrer, at flest mulige gennemfører deres baner, så kunne det blive Horsens OK's tur til at repræsentere Nordkredsen i landsfinalen. **Skal det være i 2016?**

Som sædvanlig har der været tilbudt gratis bus til medlemmerne. Til matchen i Nystrup, der ligger så langt væk, at bussen ville skulle køre meget tidligt fra Horsens, blev der dog i stedet arrangeret klubbetur med overnatning på Thisted Vandrerhjem. Der var så stor tilslutning, at vi kan finde på at gentage succesen ved en lignende situation i fremtiden.

Jysk-fynske og danske mesterskaber

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 points skilte os fra 4.-pladsen!

Top 6 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

Medaljerne er vundet af 17 forskellige medlemmer.

DM nat: Guld til Jacob Klærke Mikkelsen, Rikke Holm Jensen og Berit Harfot. Sølv til Irene Klærke Mikkelsen. Bronze til Laura Holm Nielsen.

DM sprint: Guld til Jacob Klærke Mikkelsen, Rikke Holm Jensen, Susanne Loft Thyssen og Elin Holm Jensen. Sølv til Irene Klærke Mikkelsen og Britta Ank Pedersen. Bronze til Nicolaj Nielsen og Jakob Ravn.

DM mellem: Guld til Johanne Skouboe. Sølv til Jacob Klærke Mikkelsen. Bronze til Rikke Holm Jensen og Kent Kragh.

DM stafet: Guld til Rikke Holm Jensen/Berit Harfot/Susanne Loft Thyssen. Sølv til Flemming Thyssen/Nicolaj Nielsen/Troels Nielsen. Bronze til Irene Klærke Mikkelsen/Runa Iversen/Britta Ank Pedersen.

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

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

Ved jysk-fynske mesterskaber i sprint, lang og stafet har Horsens OK i 2015 vundet i alt 17 guldmedaljer.

Klubmesterskaber

Klubmesterskab nat blev i 2015 gennemført ved Herning OK's Natuglejøb i Nørlund Plantage 12. marts med 22 tilmeldte. Klubmesterskab dag blev afviklet ved Herning OK's træningsløb i Nørlund Nord 24. oktober med 79 tilmeldte.

Championpokalen blev for tredje år i træk vundet af Jacob Klærke Mikkelsen. I alt 115 medlemmer har deltaget i mindst 1 af de åbne løb, der indgår i kampen om pokalen.

Træningsudvalget

Medlemmerne i Træningsudvalget har gennem hele 2015 været: Anne Boye-Møller, Hans Jørgen Vad, Henning Hansen, Nicolaj Nielsen og Britta Ank Pedersen. Ved årsskiftet træder Anne ud af udvalget. Vi vil derfor gerne have et nyt medlem i udvalget, der vil være med til at planlægge, hvilke træningstilbud vi skal have i Horsens OK for at leve op til klubbens målsætninger.

Ud over de allerede nævnte aktiviteter har Træningsudvalget i 2015 undersøgt priser og muligheder for indkøb af letvægts-SportIdent-udstyr, sådan som det blev foreslået på generalforsamlingen, og et forslag er på vej.

Ved medlemsmødet spurgte vi medlemmerne om deres oplevelse af Træningsudvalgets forskellige aktiviteter, og vi har efterfølgende arbejdet med tilbagemeldingerne på flere områder:

I forhold til klubmesterskaber har vi udarbejdet retningslinjer, der sætter rammerne for en fortsættelse af klubmesterskaberne i den form, de har haft de senere år, men med den ændring, at der på de svære baner kun løbes om mesterskabet i klasser med mindst tre deltagere. I klasser med færre deltagere overføres løberne til nærmeste klasse. Der indføres desuden klasserne H80 og D80. Vi håber, medlemmerne vil animere hinanden til at stille op til klubmesterskaberne, så konkurrencen kan gennemføres i alle klasser, og vi kan få uddelt alle pokalerne. Se retningslinjerne i Udløberen januar 2016.

I forhold til stafetholdsætning var der i 2015 lidt forvirring omkring DM stafet, fordi Horsens OK selv var arrangør, og det derfor blev overladt til løberne selv at danne hold. Derfor er det besluttet i 2016, at Træningsudvalget sætter holdene til alle disse stafetter: DM stafet, FM mix sprint stafet, JFM stafet, Vejlestafet og Midgårdssormen. Der vil blive udmeldt målsætning og kriterier for holdsætningen.

Følgende har bidraget til gennemførelse af Træningsudvalgets aktiviteter i 2015:

Runa Iversen: Regnskabsfører for Championpokalen.

Carsten Lund: Opdatering af informationer om lørdagsløb på hjemmesiden.

Elin Holm og Troels Jensen: Stafetholdsættere.

Thomas Guldmann, Anne Boye-Møller og Hans Jørgen Vad: Torsdagstrænere.

Henning Hansen: Skovkontakt

Niklas Ingwersen, Nicolaj Nielsen, Finn Ingwersen og Hans Jørgen Vad: Teknisk træning.

Michael Straube: Bus til divisionsmatcher.

Samt alle de medlemmer, der påtager sig at arrangere lørdagsløb året igennem.

Tak for indsatsen i 2015 og også tak for samarbejdet med klubbens øvrige udvalg og bestyrelsen. Vi ses til endnu et aktivt år i 2016.



The advertisement features a large image of Erling Bæk on the left, wearing a white polo shirt with the Carl Bæk & Søn A/S logo. To his right, five people are holding up a large white banner with the Horsens Gruppen logo and name. The background is a solid blue color.

“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

Beretning fra Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

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

Vi har i Horsens OK ca. 70 aktive ungdomsløbere, hvilket er en stigning i forhold til sidste års tal, hvor der var 60. Vi har en stærk gruppe af løbere fra 5 til 15 år, mens gruppen af løbere fra 16 år og ældre er smal. Nyt i år er, at skovtroldene nu også kan ses i medlemsstatistikken med hele 8 medlemmer i årgang 2010.

Ungdomsafdelingens målsætning i 2016, er at bevare og udbygge medlemsskaren, at få flere ungdomsmedlemmer til at deltage i lørdagsløb, konkurrencer, klubture og kredslejre, samt at vinde medaljer til JFM og DM, og klare os godt i divisionsmatcherne.



Medaljeoverrækkelse til forårets flittige løbere!

Tirsdagstræning

Vores primære aktivitet er tirsdagstræningen. Om vinteren træner gruppen op til 10/11 år i gymnastiksalen på Midtbyskolen. Umiddelbart har det ikke så meget med orienteringsløb at gøre, men alligevel er træningen vigtig, børnene har det sjovt, får motion og holder kontakten med de andre ved lige hen over vinteren. Rasmus Harfot varetager indendørstræningen.

Løberne over 11 år løbetræner om vinteren, idet det forbereder dem på de øgede fysiske udfordringer de møder i de ældre løbsklasser. Træningen varieres mellem løbetræning og orienteringstræning i Lun-den, Horsens Centrum og Bygholm Park. Eskil Schøning, Nicklas og Mathias Mønster varetager uden-dørstræningen.

Fra april til og med oktober trænes orienteringsløb i skovene rundt omkring Horsens. Vi har besluttet, at bruge skove der ligger tæt på Horsens for at gøre køreafstanden kort. Alle ungdomsløberne deltager i samme træning, bl.a. fordi det er nemmere for forældre med søskende at skulle til samme træning. Der er, afhængig af træningsoplægget 4 baner; en begynderbane på 1-1,5 km, en let på 2-3 km, en mellemsvær på 3,5-4,5 km og en svær momentbane på 5-6 km. Banerne er åbne for klubbens voksne løbere.

I 2015 har vi tilbudt træning på følgende hold:

Skovtrolde 3-6 år: Træner: Gitte Dyrland

Skovfræsere (Begynderniveau) 6-10 år: Trænere: Maiken Thyssen og Rasmus Harfot.

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

Konkurrenceløbere (Mellemsvært/svært niveau) 11- 17 år: Trænere: Eskil Schøning, Mathias Mønster

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

Således har vi 8 trænere til at gennemføre ungdomstræningen.

Ungdomsudvalget vil benytte lejligheden til at takke alle trænere for deres store arbejde!

Ved udgangen af 2014 besluttede vi os for at få fat i en talenttræner. Det lykkedes ikke med det samme, men i maj lykkedes det os at få Eskil Schøning til at vælge Horsens OK. Eskil overtog konkurrenceholdet i maj. Det er tydeligt, at han allerede har haft en positiv effekt på træningen og deltagelsen. Vi håber, at Eskil kan bidrage til, at Horsens OK får opfyldt målet om at få en eller flere løbere på juniorlandsholdet.

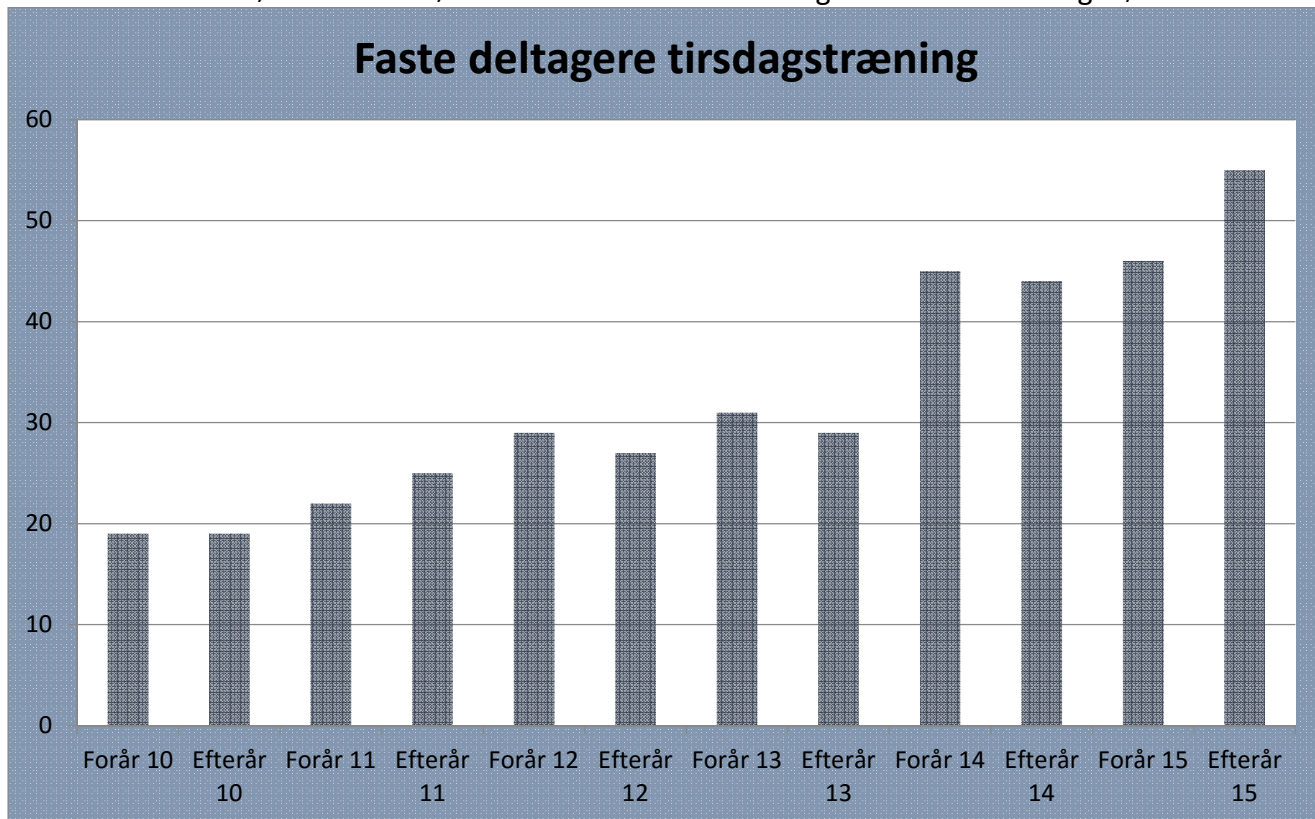
Løberne fra 10-14 år er opdelt efter orienteringsmæssig kunnen for bedre at kunne målrette træningen og udvikle den enkelte løber. Dermed arrangeres træningen efter de af forbundet udviklede ATK-principper (**A**ldersrelateret **T**rænings **K**oncept) med fokus på at udvikle den enkelte løber i forhold til alder og niveau. Vi har som målsætning, at løberne skal lære noget til træning, fordi vi tror det er det sjoveste!

Generelt og især på skovfræserholdet er forældrene en vigtig del af træningen. Selv med mange trænere, kan trænere ikke være med alle løbere i skoven, derfor er det en generel forudsætning for at gå til orienteringsløb, at hvis barnet ikke kan være alene i skoven, skal der forældre med! – Ungdomsudvalget vil gerne takke alle forældre for deres store opbakning!

I alt har vi afviklet 23 sommertræninger i 2015, Henning Hansen sørger for skovtilladelser, trænere lægger baner, forbereder og gennemfører træningsøvelser, veteranerne m.fl. sætter poster ud, ungdomsudvalget skiftes til at være vært, forældrene skiftes til at samle poster ind og have frugt med.

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

I sommerhalvåret fører vi fremmødestatistik. Hermed udviklingen i antallet af flittige løbere siden 2010:



En flittig løber er defineret ved at have deltaget i 8 træninger i foråret og 7 træninger i efteråret. I efteråret 2015 indførtes muligheden for, at man kunne få to af sine løb registreret som træninger.

Det kan konstateres, at vi har formået at udbygge antallet af flittige løbere, der deltager i tirsdagstræningen. Fremmødet i 2015 har været rekordstort. Det er en udvikling, vi er utroligt glade for i ungdomsudvalget, og som vi fortsat vil prioritere højt i 2016. Tirsdagstræningen er grundlaget for ungdomsarbejdet og løbernes videre udvikling.

Som et supplement til tirsdagstræningen tilbød ungdomsudvalget i 2015 onsdagstræning hver anden onsdag i foråret i samarbejde med OK SNAB, Vejle. I efteråret den sidste onsdag i hver måned i Horsens OK regi. Her er træningen tilsat fællesspisning og en mulighed for at afholde oplæg og løbersamtaler. Træningen udbydes til de løbere, der er interesserede i ekstra træning og kan løbe mellemsvære baner. Desuden deltog flere ungdomsløbere i træningsudvalgets fysiske træning fra klubhuset om torsdagen.

Løbsdeltagelse

Ungdomsudvalget har haft fokus på at omdanne den store opbakning om tirsdagen til løbsdeltagelse i weekenderne. Vi måler denne målsætning på deltagelsen i årets 3 divisionsmatcher. Her måtte vi registrere en tilbagegang fra 23 til 18 løbere i ungdomsklasserne, hvilket er på niveau med deltagelsen i 2013.

For at styrke løbsdeltagelsen prøvede vi i 2014 et introløbskoncept, hvor en række løb blev udvalgt. Ungdomsudvalget koordinerede løbsdeltagelsen for disse udvalgte løb, da det for nye løbere kan være en stor mundfuld at overskue alle de forskellige ting i forbindelse med at deltage i et løb. Opbakningen til disse løb er øget i 2015. Især virkede tiltaget med at kunne samle point til tirsdagsstatistikken positivt. Det er vores opfattelse at der er flere ungdomsløbere med familier, der finder vej til lørdagsløbene.

Arbejdet med at øge konkurrencedeltagelsen vil også få høj prioritet i 2016!

Klubture

Ungdomsafdelingen arrangerede i 2015 to ATK-læringsture i samarbejde med træningsudvalget. Turene var åbne for hele klubben og ikke kun ungdomsløbere.

I Kristi Himmelfartsferien (fredag til søndag) gik turen til Silkeborg med træning i Fussingø (naboterræn til DM Lang), Hårup Sande og Broddingbjerg ved Viborg. Endelig blev der afsluttet med Gudenådysten i Silkeborg Vesterskov. Turen samlede 21 overnattende deltagere + løbere der valgte at deltage i enkelte træninger. Silkeborg Vandrerhjem var en god base for turen.

I efterårsferien gik turen til det kontinentale terræn i Harzen. I alt 49 deltagere satte deltagerrekord for de seneste 5 år og bragte deltagelsen op på et helt andet niveau end tidligere. Vi deltog i løb fredag, lørdag og søndag, og lavede selv træninger mandag til onsdag. Overnatning var Jugendherberg i Schierke i det gamle Østtyskland. Ungdomsudvalget håber på ligeså stor opbakning i 2016, når efterårsturen igen går til Sverige.

Sociale arrangementer

Ungdomsudvalget har henover året lavet en række sociale arrangementer. Maiken og Flemming Thyssen arrangerede i februar overnatning i klubhuset for de løbere der enten er for små til at komme på U1, eller ikke har lyst til at overnatte med fremmede.

Maiken Thyssen med hjælpere arrangerede fastelavnsfest. Vi afsluttede forårssæsonen med lagkageløb, bål og snobrød. Vi stillede ungdomshold til BeringsStafetten og i oktober holdt Maiken Thyssen med hjælpere halloweenfest. Desuden var vi en tur i svømmehallen og til bowling ifm. tirsdagstræningen.

Nyt klubtøj

Via Lars Sørensens ansøgning til NRGi, et sponsorbidrag fra Grafisk Forum og et klubbidrag kunne vi i år ved Mette Kokholms koordinering tilbyde nye konkurrenceløbetøj til 100 kr. til ungdomsløberne. Det blev taget godt i mod og Horsens OK fik en masse nye ungdomsløbere i det rigtige tøj.

Sportslige resultater

Også målt på sportslige resultater blev 2015 et fantastisk år!

Det lykkedes klubbens ungdomsløbere at vinde 10 individuelle DM-medaljer. Et resultat der giver Horsens OK 23 medaljepoint. Det giver Horsens OK en delt 4. plads i ungdomsmedaljestatistikken. Kun overgået af FIF Hillerød med 62 point, Tisvilde Hegn OK med 52 point og Søllerød OK med 31 point. Horsens OK deler 4. pladsen med OK SNAB, Vejle. 2015 var dermed på niveau med 2014, som også var et fantastisk år. Der blev også i 2015 vundet 10 DM-medaljer fordelt på 4 løbere.

DM medaljer 2015	Nat Marbæk	Sprint Roskilde	Mellem Munkebjerg Øst	Lang Ålum	Ultralang Grib Skov Mårum
Johanne Skouboe, D-10			Guld	Guld	
Theresa Skouboe, D-12				Bronze	Bronze
Laura Holm Nielsen, D-12	Bronze				
Jacob Klærke Mikkelsen, H-12	Guld	Guld	Sølv	Guld	Guld

Til de 3 Jysk Fynske Mesterskaber vandt ungdomsløberne fra Horsens OK hele 13 medaljer:

JFM 2015	Sprint – Vejlsø	Stafet – Gødding	Lang – Rømø Nørreland
Guld	Laura Holm Nielsen Jacob Klærke Mikkelsen	D/H-12: Laura Holm Nielsen Theresa Skouboe Jacob Klærke Mikkelsen	Johanne Skouboe Theresa Skouboe Jacob Klærke Mikkelsen
Sølv	Mathias Mønster, H-20	D 13-16: Alberte Thyssen Anne Sofie Harfot Thyssen Rebecca Loft Thyssen	Erik Hedver Thesbjerg, H-14 Alberte Thyssen, D-16
Bronze	Theresa Skouboe	D/H-12: Jonas Kokholm Johanne Skouboe Elanor Henriksen	Ella Klærke Mikkelsen, D-10

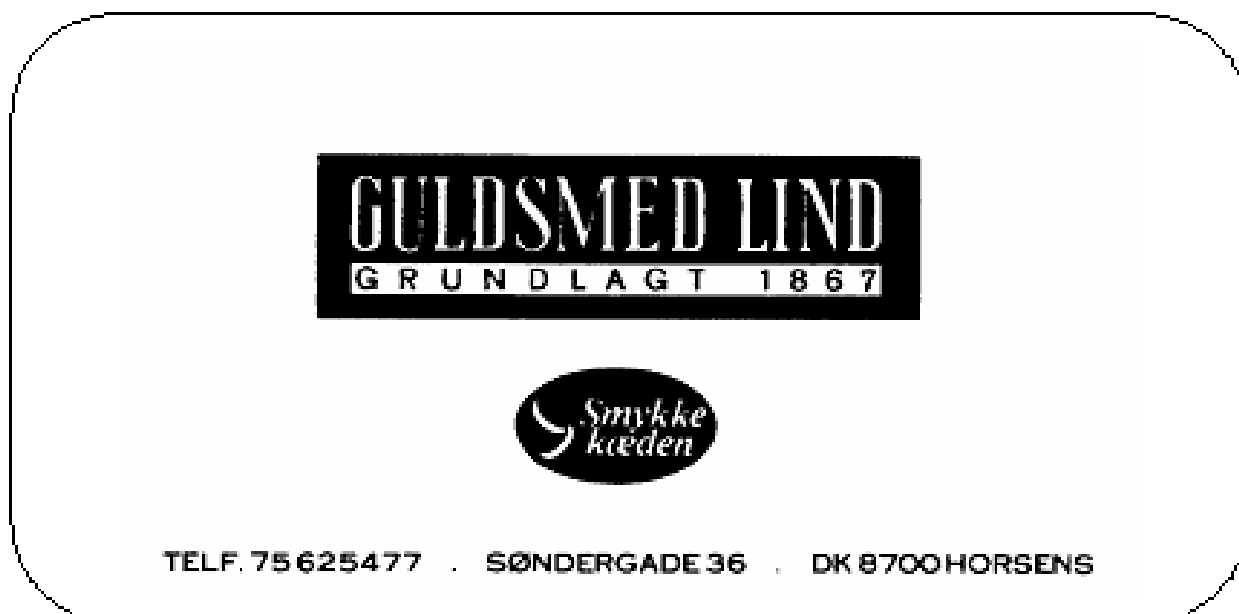
Frivilligt arbejde

Alt i Horsens OK er baseret på frivilligt arbejde, enten direkte eller indirekte. Indirekte er, når vi bruger de penge klubben har tjent ved frivilligt arbejde ved f.eks. DM Stafet eller BeringsStafetten.

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

Ungdomsudvalget har i år været: Berit Harfot, Maiken Thyssen, Mette Kokholm, Hanne B. Madsen og Mads Mikkelsen (formand). Ved årets udgang er Martin Søvang indtrådt i ungdomsudvalget.

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



Beretning fra Eliteudvalget

Af Mads Mikkelsen

Eliteudvalget i Horsens OK består på 2. år af Flemming Thyssen og undertegnede.

Eliteudvalget er ansvarlig for samarbejdsaftalen mellem Team Danmark, Horsens Kommune og Horsens OK. Horsens OK er en del af Horsens som Team Danmark Eliteidrætskommune. At vi er med i aftalen, tager vi som et cadeau til det ungdoms- og talentudviklingsarbejde, der har været udført i klubben i mange år. Aftalen indebærer, at vi også fremover kan sende talenter i kommunens Eliteidrætsklasser på Langmarkskolen fra 7. klasse og i Sportscollegie i forbindelse med ungdomsuddannelserne. I øjeblikket går Mikkel Holm Nielsen i 8. klasse i eliteidrætsklassen.

Eliteudvalget og Thomas Kokholm har igennem året arbejdet med Horsens Kommune om at forny Eliteidrætsaftalen. Det sker officielt den 5. januar 2016, hvor borgmesteren og Team Danmarks direktør underskriver den nye aftale. Horsens OK indgår fortsat i aftalen.

Som en del af Eliteidrætsaftalen har vi mulighed for at støtte vores satsende udøvere, dvs. i 2015 Camilla og Rasmus Søgaard, Niklas Ingwersen, Kristian Vad og Matyas Pentek. Støtten består af økonomisk støtte til udgifter til landsholdsaktiviteter, træningslejre, Elite Center aktiviteter m.v., adgang til Fitness DK og adgang til elite-koordinationen under Aarhus Universitet (AU Elite), hvilket hjælper udøverne med at kombinere studier med udøvelsen af eliteidræt. Det kan jo især være praktisk, hvis der er EM og eksamen samme dag. I disse situationer hjælper AU Elite med løsninger.

Camilla og Rasmus har igen i år været på landsholdet i MTB-Orientering. Begge blev dog forstyrret af skader, Camilla i foråret med hjernerystelse som følge af et styrt og Rasmus med overtræning. Derfor blev resultaterne ikke som ønsket. Camilla opnåede alligevel 4. pladser på mellem- og langdistance ved EM i Portugal og en 5. plads på mellem og en 6. plads på lang ved VM i Tjekkiet. Bedste placering blev for Rasmus en 11. plads til VM i sprint under 1 minut fra bronzemedaljen.

Både Camilla og Rasmus vandt det danske mesterskab i MTB-O, samt den danske Trimtex MTB-O rangliste.

Med Jens Stel på holdet vandt Camilla og Rasmus også bronze i DM Stafet.

Niklas, Kristian og Matyas tilhører den danske subelite i orienteringsløb. Niklas bor i Aarhus og deltager i Elite Center træningen sammen med landsholdsløberne. Kristian er netop flyttet til Halden (igen) og træner med nogen af verdens bedste orienteringsløbere. Matyas er ungarsk udvekslingsstuderende og bor i Horsens, hvor han læser til ingeniør på VIA.

For de tre var det resultatmæssige højdepunkt i 2015 guldet ved det Jysk Eynsk Mesterskab i Stafet i Gødding skov den 15. august.

Desuden vandt Niklas JFM på langdistancen i Rømø Nørreland dagen efter.

Ved de danske mesterskaber blev DM Mellem i Munkebjerg Øst den resultatmæssigt bedste konkurrence, idet Matyas blev nr. 9, Niklas nr. 10 og Kristian nr. 12. Desuden opnåede Matyas en 6. plads til DM Nat.



Horsens OK deltager i Talent Center Aarhus (tidligere TC Midtjylland) hvor Carsten Thyssen fra i år repræsenterer Horsens OK i styregruppen. TC Aarhus er et træningssamarbejde i Team Danmark regi, hvor seriøse løbere fra 14 år og ældre kan udvikle deres orientering. Camilla Søgaard var også i 2015, den ene af de to trænere. Alberte Thyssen og Mikkel Holm Nielsen deltager i TC Aarhus, Mikkel dog for OK Pan Aarhus.

I 2015 blev Mikkel belønnet for sin træningsmæssige flid og positive udvikling med en udtagelse til U-16 landsholdet.

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

Beretning fra Breddeudvalget

Af Per Mønster

Nu hvor året er ved at rinde ud, er det blevet tid til en lille status over hvad Breddeudvalget har løst af opgaver i årets løb.

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

I april havde vi "find vej dag" i Åbjergskoven. Vi havde fået borgmester Peter Sørensen til at komme og byde Find vej Dagen velkommen. Mange mødte op, og fik prøvet at finde poster rundt i skoven. Nogle alene og mange sammen med en ven, en far/mor eller sammen med bedstemor eller bedstefar. Vi fik også besøg af et par skoleklasser. Vi havde som vanligt stillet en lille sprintbane op. Hvem kunne løbe og stemple ruten hurtigst. Denne bane blev et tilløbsstykke og mange forsøgte sig af flere gange for, at slå rekorden. Der blev heppet og råbt i kor så både børn og voksne blev helt blå i hovederne. Alle fik et fint diplom, og der blev udleveret frugt og vand, igen sponsoreret af Føtex på Bankagervej.

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

I november havde Thomas Kokholm indkaldt til fællesudvalgsmøde. Vi fik på dette møde drøftet vores mål og vision for Horsens Orienteringsklub. Der kom igen flere gode idéer som udvalgene kan arbejde videre med.

Vi har flere områder, hvor vi vil kunne udvide og gøre ting bedre (bl.a. vedligeholdelse og optimering af faste poster), men det kræver mere mandskab, så jeg vil gerne her opfordre folk til at melde sig til at være med i breddeudvalget. Ligger du inde med nogle gode idéer, eller har du ris/ros til os, hører vi også gerne fra dig.

Med disse ord vil vi sige farvel til 2015 og byde 2016 velkommen. Vi ser frem til endnu et fantastisk år for Horsens Orienteringsklub. En klub i udvikling, en klub med mange ildsjæle og en klub med plads til både bredden og eliten.

Godt nytår.

Mange nytårshilsener



Basiskursus i orientering

Af Britta Ank Pedersen

For nye og nyere medlemmer i Horsens Orienteringsklub

Træningsudvalget inviterer til basiskursus i orienteringsløb

søndag 28. februar 2016 kl. 09.30-16.00

fra klubhuset i Åbjergskoven og i skoven omkring.






Vi vil veksle mellem teori og praktik.







Mødetid i klubhuset kl. 09.30 omklædt til løb.

Alle er velkomne fra 12-13 år og opefter.

Pris: Gratis.

Vi vil gennemgå og træne de grundlæggende teknikker, herunder:

-  Kortforståelse
-  Vejvalg
-  Postbeskrivelsessymboler
-  Sikker posttagning
-  Brug af kompas

1	31					
2	63					
3	57					

Vi vil komme ind på skygning af børn, brug af klubbens hjemmeside samt O-Service.

Medbring: 2 sæt løbetøj, skiftetøj, madpakke, evt. badegrej.

Tilmelding

Snarest og senest tirsdag den 23. februar.

Til Træningsudvalget på liste i klubhuset, eller til Britta Ank Pedersen på tlf. 23 63 82 25 eller mail: britta.ank.pedersen@gmail.com.

Vi glæder os til at se jer.

Venlig hilsen
Træningsudvalget



Klubmesterskaber i Horsens ok

Af Britta Ank Pedersen

Horsens Orienteringsklub afvikler hvert år klubmesterskab i hhv. dagorientering (om efteråret) og nat-orientering (om foråret).

Formålet med klubmesterskaberne er:

- At skabe en festdag, som alle klubbens aktive medlemmer kan samles om.
- At skabe et arrangement, som flest muligt har lyst til at deltage i.
- At kåre den bedste orienteringsløber i hver klasse.

Mesterskaberne afvikles så vidt muligt ved et åbent løb hos en af naboklubberne.

Klubben yder tilskud til/dækning af startafgiften.

Der udbydes klubmesterskab i følgende klasser:

Dameklasser	Herreklasser	Sværhedsgrad	Bemærkning
D-16	H-16	Svær	
D-20	H-20		
D21-39	H21-39		
D40-49	H40-49		
D50-59	H50-59		
D60-69	H60-69		
D70- D80-	H70- H80-		
D-14	H-14	Mellemsvær	
D-12	H-12	Let	
D-10	H-10	Begynder	Kun klubmesterskab dag

I klasserne H/D20, H/D40, H/D50, H/D60, H/D70 og H/D80 gennemføres klubmesterskabet, hvis der er mindst tre tilmeldte i klassen.

Er der kun 1 eller 2 tilmeldte i H20 eller D20 overføres disse til konkurrence i henholdsvis H21 hhv. D21.

Er der kun 1 eller 2 tilmeldte i de nævnte seniorklasser, uddeles der ikke pokaler i disse klasser. Løberne overføres til konkurrence i nærmeste yngre klasse. Overførsel begyndes fra de ældste klasser.

Skygning: Løbere i D-10 og H-10 må skygges. Løbere, der er blevet skygget, placeres i resultatet efter løbere, der gennemfører banen alene – uanset løbstid.

Udarbejdet november 2015

Nyt fra Træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen

2016 er godt i gang, og både DOF's terminsliste og vores egen trænings-terminsliste begynder at falde på plads.

Divisionsturneringen 2016

Horsens Orienteringsklub er i orienteringssportens 1. division, hvor vi i 2016 skal møde Silkeborg OK, OK Pan og Herning OK i to indledende matcher og kæmpe om Nordkredsens to pladser i landsfinalen – DM hold. Mindst 44 løbere kan give points til matcherne, så vi skal rigtigt mange afsted til løbene. Klubben betaler startafgiften, og der er gratis bustransport, hvis der er mere end 5 kvarters kørsel til stævnet.

Notér datoerne, og glæd jer til nogle hyggelige klubture:

Søndag 17. april	Indledende match i Kollerup	BUS
Søndag 28. august	Indledende match arrangeret af Karup OK	BUS ?? – afhængigt af løbsterræn

Herefter enten op-/nedrykningsmatch eller DM hold:

Søndag 25. september	Op-/nedrykningsmatch arrangeret af Rold Skov OK (hvis vi bliver nr. 3 eller 4 samlet i de to første matcher)	BUS
Søndag 9. oktober	DM hold i Svanninge Bjerger (hvis vi bliver nr. 1 eller 2 samlet i de to første matcher)	BUS

Skal det være i 2016, at vi kvalificerer os til landsfinalen?

Klubmesterskab nat

Jeg havde skrevet forkert dato for klubmesterskab nat i forrige udgave af Udløberen.

Og i mellemtiden har vi valgt at flytte løbet til Aarhus 1900's Natugleløb.

Klubmesterskab nat afvikles således **onsdag 2. marts i Fløjstrup**.

Lørdagstræningsløb

Terminslisten for lørdagstræningsløbene er ved at blive færdig. Forårets plan hænger allerede i klubhuset, så skriv dig på som banelægger/arrangør. Efterårets plan kommer snart.

Ved lørdagsløbene kommer der to nye tiltag i 2016: Lørdagsløb Light og Superlørdagsløb.

Lørdagsløb Light er løb, hvor der tilbydes som minimum 4 baner: Kort svær, mellemsvær, let og begynder. Disse løb lægges i terminslisten i perioder (typisk i marts-april og august-september), hvor der ellers ville være mange lørdage efter hinanden uden træningsløb, fordi der er store konkurrenceløb andre steder i landet. Der planlægges 3-4 Lørdagsløb Light i 2016.

Superlørdagsløb er løb, hvor der tilbydes et teknisk moment som supplement til de seks sædvanlige baner. Der er planlagt 3 Superlørdagsløb i 2016. Banelæggerne til disse løb er fundet.

Vi ses derude.

Senior stafet-holdsætning 2016

Af Britta Ank Pedersen

For at bidrage til Horsens OK's vision om, at klubben skal vinde medaljer og være i top 5 i medaljestatistikken over DM-medaljer i Danmark, vil Træningsudvalget medvirke til sætning af klubbens senior stafethold. (Ungdomsudvalget sætter ungdomshold).

Desuden vil Træningsudvalget arbejde for, at mange af klubbens medlemmer deltager i stafetløb, da det er gode kluboplevelser og giver gode sportslige erfaringer.

Målsætningen ved stafetholdsætning er:

- At sætte et potentielt vinderhold i så mange klasser som muligt.
- At stille så mange hold som muligt.

Udgangspunktet for holdsætning er:

- Medlemmernes tilkendegivelse af interesse for at løbe den enkelte stafetkonkurrence (via tilmelding på O-Service og/eller direkte information til Træningsudvalget).
- Træningsudvalgets vurdering af, hvilke hold der vil have vinderpotentiale.

Ved tvivl om holdenes sammensætning vurderes løberne ud fra følgende udtagelseskriterier:

- Resultater fra andre, nylige løb.
- Resultater fra løb i den terræntype, hvor den aktuelle stafetkonkurrence skal løbes i.
- Skøn.

I 2016 er der følgende stafetter:

- Mix Sprint Stafet (forbundsmesterskab) – lørdag 23. april
- Vejlestafet – søndag 5. juni
- JFM stafet – lørdag 20. august
- Midgårdssormen – søndag 4. september
- DM stafet – lørdag 10. september

Træningsudvalget bistår med holdsætning til alle stafetterne.

Til Mix Sprint Stafet og Midgårdssormen vil fokus være på at sætte vinderhold og ikke på at stille mange hold, da disse to stafetter løbes i weekends, hvor der også er individuelle danske mesterskaber.

Stafetholdsættere er Elin Holm Jensen og Troels Jensen.

Tag godt imod dem, og giv gerne en forhåndsmelding til dem om, hvilke stafetter du forventer at deltage eller ikke deltage i.

Det tilstræbes, at løberne får besked om holdsætning senest 3 dage før løbets tilmeldingsfrist. Så meld dig til i god tid.

Udarbejdet januar 2016

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

Teknisk træning 2016

Af Britta Ank Pedersen

Herunder er Træningsudvalgets plan for teknisk træning i 2016.

Basiskursus i orienteringsløb

Søndag 28. februar kl. 09.30-16.00 i klubhuset og skoven omkring

Vi gennemgår orienteringssportens grundlæggende teknikker i teori og praksis. Bl.a. kortforståelse, vejvalg, sikker posttagning, brug af kompas. Vi kommer ind på brug af klubbens hjemmeside og O-Service.

Læringsture

Lørdag-søndag 9.-10. april til Rold Skov området

Læringstur for hele familien med træning lørdag og deltagelse i løb i Teglgården om søndagen.

Uge 42

Flerdages læringstur for hele familien til nordisk terræn.

Oplæg til vigtige løb

Lørdag 9. januar kl. 10.30-11.30 i klubhuset

Niklas Ingwersen gennemgår årets DM-konkurrencer og -terræner og giver gode råd til træning og fokus.

Torsdag 31. marts kl. 19.30-20.30 i klubhuset: Oplæg til DM nat i Hou Skov 2. april.

Søndag 17. april: Oplæg til divisionsmatch i Kollerup samme dag. Oplæg gives i bussen.

Tirsdag 19. april kl. 19.30-20.30 i klubhuset: Oplæg til DM Sprint og DM Ultralang 22. og 24. april i hhv. Haderslev og på Rømø.

Torsdag 25. august kl. 19.30-20.30 i klubhuset: Oplæg til divisionsmatch i Aunsbjerg 28. august.

Torsdag 1. september kl. 19.30-20.30 i klubhuset: Oplæg til DM mellem på Mols 3. september.

Lørdag 9. september: Oplæg til DM lang i Grib Skov. Oplægget gives ifm. klubtur til DM stafet og DM lang.

Med forbehold for ændringer og tilføjelser ☺.

Vi håber mange vil bakke op om aktiviteterne. Der kommer særskilt opslag med flere informationer og tilmelding til de enkelte arrangementer i klubhuset og på hjemmesiden.

VETERANERNE

Af Ole Christensen

36 veteraner hyggede sig til den årlige julefrokost, hvor de omsorgsfuldt blev vartet op af Lene Kofoed Petersen, Karsten Stald og Tove Straarup.



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