

-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

45. årgang . nr. 235 . september 2016



VI HAR DET, ÅH, ÅH –
SÅ DEJLIGT...

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

Per Mønster Jørgensen
Junivej 5
8700 Horsens
per.gitte@hafnet.dk
Tlf. 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

Materielforvalter

P.t. bestyrelsen
thomas@herbertkokholm.dk
tlf. 21 99 60 41

Indbetalinger

Kontingent:
Nordea 2500 0721 698 734

Løbskonto (tilmelding åbne løb):
Danske Bank 1551 630 5113

Øvrige indbetalinger:
Spar Nord 9211 4567 683 767

Klubhuset

Åbjergskovvej 6
8700 Horsens
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

Medlemsregistrering og -ændringer

Gitte Mønster Jørgensen
Junivej 5
8700 Horsens
per.gitte@hafnet.dk
Tlf. 51 34 12 47

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 november og deadline er 1. november 2016



Forside

Johanne og Theresa i sejrscans
Christian i mål i Rold Moskov
Eline, Lasse og Ella til JFM
Stævneplads i Rold Moskov

Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

Mange flotte resultater og medaljer til klubbens medlemmer

Siden sæsonstart har mange af klubbens medlemmer deltaget i Jysk-Fynske og Danske mesterskaber, og det med flotte resultater over en bred kam. Den utrættelige træningsindsats har for mange været indsatsen værd, og til dem som ikke kom på podiet og måske var tæt på, så er det med fuld beundring herfra, sådan som der bliver kæmpet ude i skoven.

I den nye UngdomsCup er der flere navne fra Horsens Orienteringsklub med gode topplaceringer. Sidste løb, der tæller med i ranglisten, er det traditionsbundne KUM, der finder sted i den først weekend af november med FIF Hillerød Orientering som arrangør. Succesen i ungdomsafdelingen ser ud til at have bidt sig fast. Starten af sæsonen bød igen på et stort fremmøde til tirsdagstræningen, kernen i indsatsen på ungdomsfronten. Tak til alle som støtter op om dette arbejde.

Mens disse linjer forfattes er mange på vej til Rold Skov for at sikre klubbens fastholdelse i 1. division. Arbejde i Tyskland forhindrer desværre, at jeg personligt kan bidrage til lidt pointindsamling. Jeg er dog fortrøstningsfuld, med den imponerende styrke som er tilmeldt, og håber, at alle yder deres bedste og viser en god figur i skoven. (Red.: Læs et andet sted i bladet, hvordan det gik).

Bestyrelsen er nu fuldtallig



Vi har i bestyrelsen over de sidste mange måneder drøftet og diskuteret besættelsen af den ledige plads i bestyrelsen. Dels har opgaver og ansvarsfordeling været et emne, dels hvad vi gerne ville fremadrettet med klubben. År 2018 og dermed målstregen for vores målsætninger nærmer sig, og hvis vi skal sikre, at vi også fortsat er attraktiv som klub, så er udvikling nødvendig, derfor også behovet for den rigtige på "taburetten".

På de sidste to generalforsamlinger har klubben bemyndiget bestyrelsen til at finde og lade en egnet person indtræde - dette uden forudgående valg på en evt. ekstraordinær generalforsamling.

Vi har drøftet forskellige kandidater og det blev hurtigt tydeligt, at vi alle gerne så én bestemt person i vores midte.

Det er derfor med stor glæde at jeg kan byde velkommen til Frank Krog Jensen som medlem af bestyrelsen. Jeg er sikker på, at I alle vil lykønske Frank, der har sagt ja til at indtræde i bestyrelsesarbejdet, ligesom jeg er sikker på, at vi med Frank ombord er en fortsat stærk bestyrelse.

Igen i løbeskoene

Som flere af jer måske har bemærket, er jeg efter mine knæoperationer, igen i løbeskoene. Og selv om jeg er forsigtigt med at løbe for meget i terræn, så lader jeg ikke de lange distancer stå tilbage. Jeg glæder mig dog til igen at kaste mig ind i skoven og med ubekymret mine suse over åer, grøfter og igennem krattet.

- vi ses i klubhuset, og ude i skoven...



Løbeskolen 2016

Af Lasse Rahbek Thyssen

Jeg har glædet mig i flere år til at jeg endelig kunne komme på løbeskole. Og det blev mindst ligeså godt, som jeg havde håbet!

Vi legede skovstratego hver dag, og vi cyklede ud til majs-labyrinten en af dagene. Der skulle vi løbe orienteringsløb – og det var rigtig sjovt. Vi var også til styrketræning, lavede atletik på atletikstadion, løb mudderløb og den sidste dag løb vi alle sammen rundt om Bygholm Sø. Jeg synes det allersjoveste var mudderløb, fordi det var sjovt at løbe rundt i og det var også sjovt at kaste med mudder. Der var også

Løbeskole for unge i uge 31 - motion og frisk luft



nogle som fangede Pokemons. Vi fik lækre lagkager, pandekager og is af Aase og Jørgen (min far-mor og farfar) og vi havde nogle gode trænere.

Jeg håber meget, at der kommer en løbeskole igen næste år.

Nyt fra træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen

Vi ligger nr. 4 !!

37 gange er Horsens OK-løbere blevet kaldt op på medaljeskallen ved årets danske mesterskaber – til 12 guld-, 13 sølv- og 12 bronzemedaljer.

Dermed ligger Horsens OK på en delt 4.-plads blandt de 39 klubber, der har taget DM-medaljer i år – side om side med Silkeborg OK. Uden at kende statistikken fra hele klubbens historie, tør jeg godt gætte på, at det er det bedste resultat for Horsens OK nogensinde.

For tre år siden var vi nr. 14 ud af 40 medaljetagende klubber.

For to år siden var vi nr. 6 ud af 35 klubber.

Sidste år var vi nr. 5 ud af 35 klubber.

Hvis Silkeborg OK tager point ved årets DM hold i oktober, kan Horsens OK ende som nr. 5. Men det vil under alle omstændigheder pointmæssigt blive et bedre resultat end sidste år og et rigtigt flot resultat for Horsens OK. Til lykke til alle medaljetagerne og til lykke til klubben.

Glædeligt er det også, at der i år er hele 23 forskellige klubmedlemmer, der har fået hængt DM-medalje om halsen. De to foregående år er klubbens medaljer hvert år blevet vundet af 17 forskellige løbere. Det tyder på en god og øget bredde i klubben.



Et lille udpluk af medaljetagerne

Årets DM-medaljer til Horsens OK fordeler sig således:

2016	Guld		Sølv		Bronze	
DM nat	Theresa Skouboe	D12	Rikke Holm Jensen	D45	Britta Ank Pedersen	D55
	Jacob Klærke Mikkelsen	H14				
	Irene Klærke Mikkelsen	D40				
	Elin Holm Jensen	D65				
DM sprint	Theresa Skouboe	D12	Jonas E. Kokholm	H12	Irene Klærke Mikkelsen	D40
	Rebecca Loft Thyssen	D14	Susanne Loft Thyssen	D45	Britta Ank Pedersen	D55
					Elin Holm Jensen	D65
DM ultralang	Rebecca Loft Thyssen	D14	Irene Klærke Mikkelsen	D40	Theresa Skouboe	D12
	Jacob Klærke Mikkelsen	H14			Tove Straarup	D60
DM mellem	Johanne Skouboe	D10	Theresa Skouboe	D12		
	Rikke Holm Jensen	D45	Rebecca Loft Thyssen	D14		
			Britta Ank Pedersen	D55		
			Elin Holm Jensen	D65		
DM stafet	Susanne Loft Thyssen	D45	Jonas E. Kokholm	D/H 12	Elin Holm Jensen	D65
	Berit Harfot		Johanne Skouboe		Trille Ditlevsen	
	Rikke Holm Jensen		Theresa Skouboe			
			Rebecca Loft Thyssen	D13 -16	Flemming Thyssen	H40
			Anne Sofie Thyssen Harfot		Nicolaj Nielsen	
			Alberte Loft Thyssen		Carsten Thyssen	
			Mads Mikkelsen	H45		H40
			Per Mønster Jørgensen			
		Allan Thesbjerg				
DM lang	Johanne Skouboe	D10	Theresa Skouboe	D12	Rebecca Loft Thyssen	D14
			Rikke Holm Jensen	D45	Gréti Péntek	D20
					Jacob Klærke Mikkelsen	H14
					Kent Kragh	H50
I alt	12 guld		13 sølv		12 bronze	

Husk klubmesterskab

Husk at sætte søndag 16. oktober af til at løbe klubmesterskab ved Løvfaldsløbet hos Silkeborg OK. Indbydelse til klubmesterskabet andet sted i bladet.

Horsens OK er klar til 1. division i 2017

Af Britta Ank Pedersen

Det blev til en knusende sejr til Horsens OK i alle tre matcher ved divisionsturneringens op- og nedrykningsmatch i Rold Mosskov søndag 25. september.

Resultaterne blev:

Horsens OK – Herning OK	162 – 83
Horsens OK – Aalborg OK	145 – 96
Horsens OK – Aarhus 1900 Orientering	162 – 77

Eftersom det maksimale pointtal en klub kan få ved en divisionsmatch er 192, kan det ses, at det var en særdeles overbevisende og flot holdindsats, der blev ydet af klubbens 83 tilmeldte løbere.

Der var også mange flotte individuelle præstationer, og især gjorde mange af vores ungdomsløbere det rigtigt godt. En del af dem var i dagens anledning rykket en klasse op for at forberede sig på nye udfordringer til næste år, og flere af dem løb en sejr hjem i deres klasse! Mange af vores helt nye klubmedlemmer kom også hjem med flotte resultater.

10 af de 17 grupper havde en Horsens-løber på 1.-pladsen: Gruppe 9: Frederik Bøje

D8: Johanne Skouboe

D6: Theresa Skouboe

D4: Susanne Baun

D3: Rebecca Loft Thyssen

D2: Irene Klærke Mikkelsen

D1: Gréti Penték

H8: Jonas Kokholm

H7: Martin Søvang

H6: Erik Thesbjerg

Dermed er Horsens OK klar til 1. division igen i 2017, og alle klubmedlemmer bedes derfor allerede nu sætte to store krydser i kalenderen til de to indledende divisionsmatcher næste år:

✘ Søndag 9. april 2017 (Palmesøndag) i Ålum

✘ Søndag 3. september 2017 i Rold Skov

Vi vil rigtigt gerne byde Silkeborg OK og OK Pan og Aalborg OK, der rykker op, værdig modstand.

Nyt fra breddeudvalget

Af Per Mønster

Horsens Orienteringsklub byder i samarbejde med de 6 andre motionsklubber og DGI Sydøstjylland igen velkommen til en ny omgang crossløbs-serie her til vinter.

Det var med en god fornemmelse, at vi sidste år i breddeudvalget satte i gang i serien sammen med de øvrige arrangører, og vi er blevet taget godt imod rundt omkring.

Vi håber i år, at der vil være flere med fra Horsens Orienteringsklub, da det jo er en god vintertræning i må-nederne, hvor vi ikke rigtig har så mange orienteringsløb.

Tilmeldingen er nu åben til dette års crossløbs-serie. En crossløbs-serie for alle – børn og voksne, motionister og konkurrenceløbere.

Løbene foregår:

- 5. november - Taulov Motion
- 19. november - Vejle IF
- 10. december - Horsens Orienteringsklub
- 7. januar - Fredericia Løbeklub
- 21. januar - Hedensted Løsning Løbehold
- 4. februar - Kolding KFUM
- 25. februar - Juelsminde Runners

Frem til 23. oktober kan du tilmelde dig til kun 225 kr. for voksne og 175 kr. for børn. Denne pris er for deltagelse i hele serien. Efter den 23. oktober stiger prisen.

Selvom du ikke kan deltage i alle løbene, kan det godt betale sig at tilmelde sig hele serien alligevel, hvis du kan løbe med mere end 3 gange.

Tilmeld dig [her](#).

Læs mere om serien samt regler [her](#).

Husk at angive klub-/holdnavn fra starten, så er du med til at samle point til dit hold.

Så opfordringen herfra er at få dig tilmeldt. Tag også gerne naboen, kollegaen eller andre med og få en sjov oplevelse sammen.



Læsø 3-dages 2016

Af Familien Thyssen Harfot

I midten af juli tilbragte 22 Horsens ok-løbere 3 feriedage på Læsø. Læsø 3-dages er et hyggeligt og velorganiseret løb i spændende terræner. Løbet arrangeres hvert andet år. De fleste af deltagerne har deltaget mange gange før. I 2016 deltog vi for 3. gang.

Deltagerne var indkvarteret mange forskellige steder på øen – sommerhuse, hoteller, vandrehjem, bed and breakfast, men langt de fleste boede i hytter eller i telt på campingpladsen i Vesterø, hvor der også er stævnecenter. I år havde vi også bestilt teltplads på campingpladsen, hvor vi boede og hyggede os sammen med klubkammerater og o-løbere fra andre klubber. Vi har heldigvis kun oplevet godt vejr på Kattegatøen, og også denne gang var vejrguderne med os.

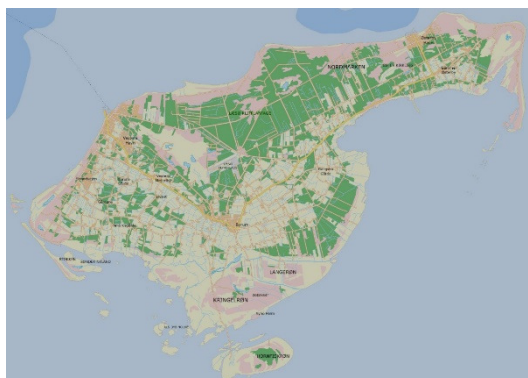
Mange af deltagerne cyklede flittigt til og fra løbene, og så var vi nogle, der var lidt mere magelige, som brugte den medbragte bil flittigt frem og tilbage til løbene.

Første etape var sprint i Byrum. Der var ingen luskede baggårde, men det kom som en overraskelse for mange løbere, at en stor del af banen skulle løbes i terræn. Mange bommede de først poster i skoven. Det kan være svært at ændre tempo og fokus, når man pludselig skifter terræntype. Anne Sofie blev 1.000 kr. rigere denne aften. Hun var blevet lovet 1.000 kr., første gang hun løb fra sin mor. Samme aftale gælder ikke herre 60-løbere ☺

Anden etape startede først kl. 13., så der var god tid til at slappe af eller besøge attraktioner på øen. Saltsyderiet og Læsø garn blev flittigt besøgt, og så smager Læsø is helt fantastisk. Andre foretrak at besøge øens bryggeri.

Både anden og tredje etape blev løbet i Læsø Klitplantage. Et svært og udfordrende kliterræn, hvor Viborg orienteringsklub igen havde kreeret nogle spændende baner. Det var et held, at vi ikke havde 1.000 kr. på højkant igen i familien, for så var Anne Sofies mor blevet yderligere 1.000 kr. fattigere på anden etape.

Om aftenen var der fælles spisning på campingpladsen for alle deltagerne. Der var sat et stort telt op, og der var mulighed for at grille. Læsø-mestrene blev fejret allerede efter anden etape. Der var mange norske og svenske løbere, der blev Læsø-mestre. Til gengæld var danskerne gode til placeringspræmierne.



Sidste etape var et revanceløb, hvor der var mulighed for en sejr, hvis man havde styr på finurlighederne i klitterne, og var flyvende hen over sandet.

Hørt på stævnepladsen:

Farmor: "Lasse, hvorfor løber du ikke langs opløbet og hepper på din far, som du heppede på mig?"

Lasse: "Det er alt for hårdt, jeg kunne jo gå langs opløbet og heppe på dig".

På færgen hjem var der god mulighed for at diskutere vejvalg og få lidt godt at spise. Måske ses vi på Læsø igen om to år? Tak til Viborg Orienteringsklub for et godt arrangement.

O-service

Af Tove Straarup

Sæsonen for åbne løb er ved at være forbi, men alligevel vil jeg ridse proceduren for O-service op. Forhåbentlig til glæde for vores rutinerede medlemmer og ikke mindst til glæde og gavn for vores store nye medlemsskare.



Hvad er O-service

O-service er det program, hvor vi som løbere kan vælge og vrage mellem løb i hele Danmark.

På o-service.dk (adgang fra horsensok.dk) kan du tilmelde dig selv og din familie online.

Adgang til O-service kræver login med brugernavn og adgangskode, som du gerne skulle have fået i forbindelse med indmeldelse i klubben. Hvis du ikke modtog brugernavn og adgangskode, skal du henvende dig til Tove Straarup på mail klubtilmelder@horsensok.dk og få koderne.

Hvad sker der, når du melder dig til

Når du har lavet dine tilmeldinger, sørger jeg for, at tilmeldingerne bliver sendt til arrangørerne inden tidsfristen overskrides, ligesom jeg sender betaling til dækning af startafgifter samme dag.

Fristen for tilmelding til åbne løb fremgår af O-services kalender. Da jeg ikke er tildelt ekstra tid til at tjekke om løbstilmeldingen er udfyldt korrekt, bedes du melde dig til, så snart du ved med dig selv, at du vil deltage i løbet. Det er især vigtigt med hurtig tilmelding til mesterskabsløb, både jyske og danske mesterskaber, da tilmeldingsfristen her er meget skarp, som regel kl. 23.59 fredag aften.

Hvad med betaling af start- og kursusafgifter

Indbetaling til løbskontoen sker på netbank 1551 6305113 (Danske Bank). Du kan vælge at indsætte et større beløb, som jeg kan bruge af, eller du kan vælge at indbetale til kontoen, hver gang du melder dig til. Det bestemmer du selv – gør hvad der er nemmest for dig. Men **husk**, at klubben ikke har lyst til at lægge ud for dine startafgifter, så sørg for at der er penge, når jeg skal betale til de andre klubber, hvilket jeg gør, når jeg sender tilmeldingerne.

Klubben betaler halv start- og kursusafgift for ungdomsløbere til og med 25 år. Dog betaler ungdomsløberne, ligesom alle andre selv for leje af brik. Lejebeløbet varierer alt efter, hvad arrangørerne selv skal betale for at leje brikker.

Hvis ikke jeg har sendt tilmeldingerne til mesterskabsløb på tilmeldingsfristens tidspunkt, skal vi betale efteranmeldelsesgebyr, og det kan være x-gange oprindelig startafgift, så det kan godt betale sig at være meldt til. Klubben betaler IKKE noget af den ekstra startafgift.

Det regnskab, som du støder på i O-service med oversigten over dine løb, kan IKKE bruges som indikator for, hvad der står på din løbskonto. Her kan du se, hvor mange løb, du har deltaget i, hvad de har koster og hvor stort tilskuddet har været. O-service indeholder i øjeblikket ikke et bogføringsprogram, der er brugbart. Altså må du holde dig orienteret om saldoen på din løbskonto via opslag i klubhuset (som regel ny opgørelse hver tirsdag til klubaftenen), eller du kan bede mig om en opgørelse via mail. Endelig sender jeg en opgørelse ved årets afslutning.

Nyt fra Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Har du lyst til at være træner?

I øjeblikket har vi i Horsens OK mange dygtige trænere, men med ca. 50 ungdomsløbere i rivende udvikling, 2 ugentlige træninger + morgentræning i eliteidrætsklasserne, er der hele tiden brug for nye trænere! Kunne du tænke dig en træneropgave – lille eller stor – skal du bare sige til!

Orienteringsforbundet tilbyder trænerkurser. Det foregår denne vinter som weekendkurser over 2 weekender, nemlig den 12.-13. november og 28.-29. januar. Træner 1- og 2-kurserne foregår på Himmelbjergegnens Natur og Idrætsefterskole i Gl. Rye.

Horsens OK betaler kursusafgiften for dig, som vil bruge træneruddannelsen i Horsens OK.

Tal med en af trænerne eller undertegnede for at få mere at vide!

Kreds Ungdoms Match (KUM 2016) 4.-6. november i Hillerød

Årets KUM foregår i Hillerød, og byder på den traditionsrige konkurrence imellem kredsene. Lørdag løbes der individuelt, og løbet tæller også som afslutning af ungdomscuppen. Søndag løbes der stafet på kredshold. Ud over det sportslige er der den traditionsrige fest lørdag aften. En fest der tilpasses de aldersgrupper, der er med.

KUM er for årgangene 1996 til 2005. Du skal have været med på et kredsungdomskursus eller sommerlejr, eller have gennemført 3 åbne løb i år, og dem mellem 11 og 15 år skal kunne gennemføre A banen i deres aldersklasse uden skygge.

Vintertræning

Vintertræningen starter i år tirsdag den 8. november, kl. 17.00 Det foregår vanen tro fra Midtbyskolen, hvor vi mødes i omklædningsrummet, indgang er fra Skolegade.

De mindste børn fra 0.-klasse til 10/11 år træner inden for i gymnastiksalen. Træningen består af forskellige lege, der styrker den fysiske form og motorikken. Men måske vigtigst er, at børnene hygger sig sammen. Træner er Rasmus Harfot.

For de ældre løbere fra 10/11 år og ældre er der udendørs løbetræning. Målsætningen er at gennemføre en varieret og spændende løbetræning, hvor øvelserne er tilpasset, så alle kan være med uanset tempo. Træningen forbereder løberne til de øgede udfordringer, der møder dem i de ældre løbsklasser. Vi varierer træningen mellem løbøvelser og orienteringsøvelser. Af og til bruger vi pandelampe (som kan lånes af klubben). Forældre og andre voksne kan også løbe med, da træningen er åben for alle!

Hvis vi bliver rigtig mange løbere, laver vi holdopdeling.

Hold dig i god form igennem vinteren, deltag i vintertræningen!

Træner er Eskil Schøning med Nicklas og Mathias Mønster som hjælpere.



Kredsungdomskurser

I november starter et nyt år med ungdomskurser; det er nemlig tid til oprykning. De løbere der er 10 år i 2016, altså årgang 2006, har nu muligheden for at deltage i U1-kurset sammen med årgang 2005 og 2004. U1 afholder kursus med overnatning fra den 19.-20. november i Skørping.

Samtidig er der U2-kursus for årgangene 2003, 2002 og 2001.

Juniorgruppen er for årgangene 2000, 1999, 1998 og 1997. Næste kursus foregår den 2.-4. december i Vestjylland.

Hold øje med indbydelser på o-service.dk.

På kredscurserne løber man orienteringsløb, men der er også tid til en masse hygge, sjov og ballade. Løberne er sammen med jævnaldrende på tværs af klubberne, og får derfor nye orienteringsvenner. Løberne tager på ungdomskurser uden forældre, hvilket plejer at gøre det hele lidt sjovere!

Spørg undertegnede eller [Runa Iversen](#), hvis du vil vide mere!

Torsdagstræning godt i gang!

Talentcenter Midtjylland har i denne sæson flyttet deres træning til onsdag. Derfor har vi flyttet vores ekstratræning til torsdag. Efter sommerferien har torsdagstræningen været hver torsdag!

Torsdagstræningen er målrettet de løbere på konkurrenceholdet, der gerne vil træne mere.

Træningen tager udgangspunkt i, at løberne kan løbe mellemsvære baner.

Træningen er åben for alle klubbers medlemmer.

Efter sommerferien er flere af træningerne løbetræning, for som landstræneren siger, det er også vigtigt, at ungdomsløberne lærer at løbe stærkt!

Torsdagstræningen vil desuden blive brugt til løbersamtaler og oplæg.

Eskil er startet på nyt studie, og har desværre ikke mulighed for at være til stede ved alle torsdagstræninger. I stedet vil instruktionen gå på skift også blandt ungdomsløberne!

Den sidste torsdag i hver måned vil Eskil træne med, og der er samtidig mad i klubhuset!

Hold øje med planerne på horsensok.dk og Facebook.



Morgentræning i Eliteidrætsklasserne



Morgentræning af de 6 elever i eliteidrætsklasserne er kommet godt i gang.

Elanor, Laura, Rebecca, Alberte, Jacob og Mikkel hænger godt i til træningerne.

Den 29. august var landstræner Lars Lindstrøm på besøg til morgentræningen. Lars instruerede i forskellige øvelser, der styrker løbeteknikken og dermed forhåbentlig også farten!

Danske mesterskaber 2016

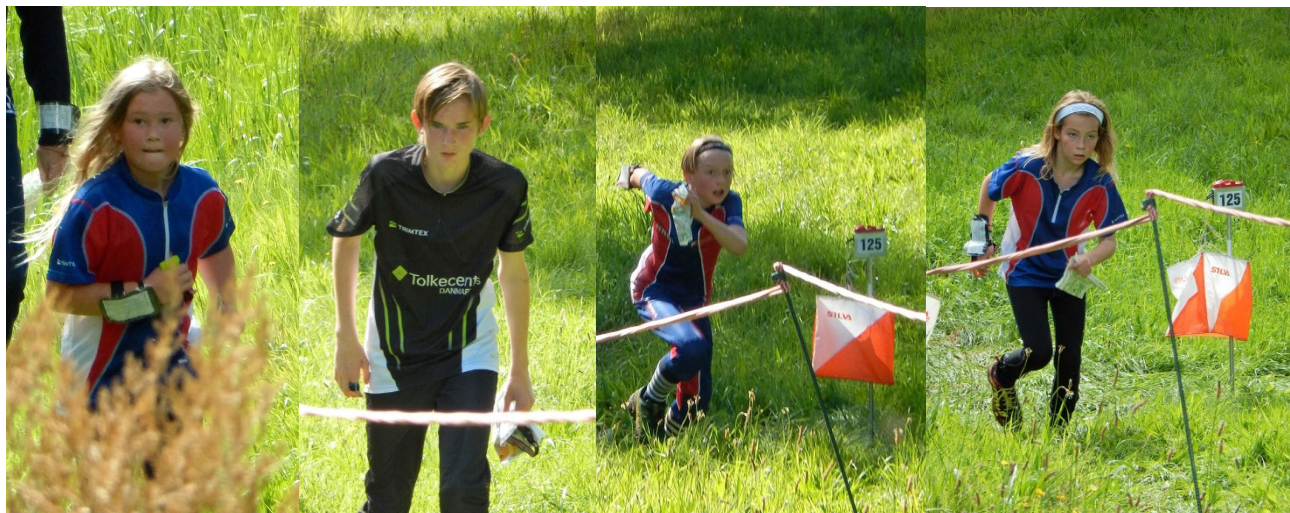
Mesterskabssæsonen er med DM Mellem, DM Stafet og DM Lang slut. Resultaterne for Horsens OK's ungdomsløbere har været fantastiske. Det blev til hele 18 ungdoms-DM-medaljer. De 18 medaljer fordeles sig med 8 af guld, 6 af sølv og 4 af bronze, og giver i alt 40 medaljepoint. Det giver Horsens OK en placering i ungdomsmedaljetabellen som nr. 3, kun overgået af FIF Hillerød og Tisvilde Hegn OK. Men bedst i Vest!

Til DM Mellem vandt Johanne Skouboe guld i D-10, Theresa Skouboe vandt sølv i D-12 og Rebecca Thyssen vandt sølv i D-14.

Til DM Stafet vandt Jonas Kokholm, Johanne og Theresa Skouboe sølv i H/D-12, hvor også D13-16 holdet bestående af Rebecca og Alberte Loft Thyssen og Anne Sofie Harfot vandt sølv.

Til DM Lang vandt Johanne Skouboe guld i D-10, Theresa Skouboe vandt sølv i D-12, bronze vandt Rebecca Loft Thyssen i D-14, Greti Penték i D-20 og Jacob Mikkelsen i H-14.

Tillykke til de dygtige ungdomsløbere!



Spørgsmål eller kommentarer er velkomne til madsmikkelsen@yahoo.dk eller en anden fra ungdomsudvalget (Berit Harfot, Maiken Thyssen, Mette Kokholm, Martin Søvang og Andrea Höncke).

Opdatering af medlemslisten

Af Gitte Mønster Jørgensen

Velkommen til

Gréti Péntek	Horsens
Christian Bøje	Horsens
Juliane Fuglgaard	Horsens
Merete Kirkegaard	Horsens
Anton Elmegaard Andersen	Gedved
Rune Faure	Horsens



Farvel til

Heldigvis ingen!!!!



HorsensGruppen

“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

O-ringen 2016

Af Finn Ingwersen

Allerede for et år siden bestilte vi en hytte i Tandådalen sammen med vores dreng Morten, som er gift med Anna fra Sverige og deres to børn, Viggo 10 år og Tilde 7 år. Alle 4 løber for klubben "ENEN OK"



Annas far og mor har hytte i Tandådalen, og Annas mor havde lovet at servere surströmming på ægte svensk. Det var en stor oplevelse, som Tove og Peer også deltog i. Vi spiste udenfor på terrassen, og den første dåse blev åbnet under vand i en spand, uf hvor det stank!!! Børnene fik nok af lugten og skulle ikke smage, men vi voksne havde ikke noget valg. Silden blev serveret med mandelkartofler, hakket rød-løg, cremefraiche, smør og tyndbrød. Tak til Annas mor for at dele denne oplevelse med os.



YouTube video af en surströmming oplevelse
<https://www.youtube.com/watch?v=jb3i8lm-89c&feature=youtu.be&t=30s>

Selve O-ringen er også en stor oplevelse; med over 20.000 deltagere skal der godt nok være styr på logistikken. Alle deltagere skal med busser til startområderne, de kører så også i pendulfart hele dagen fra ca. kl. 07:00-17:00 de 5 dage. Man kan stå på busserne fra 3-5 holdepladser. En af dagene sidst på eftermiddagen kører vi med en bus, hvor buschaufføren har stenansigt. Da vi skal af bussen, siger han uden at fortrække en mine: "Kom ihåg alla ere bagage, särskilt dina barn".

En af etaperne var lavet med start på toppen af pisterne, og man skulle derfor tage lifter op, det var fedt at prøve. Jeg var først oppe med en lift og løbe med Tilde på hendes bane som skygge. Derefter skulle jeg selv op med en lift ca. 10 minutter i blæst og kulde, det var godt nok koldt, når man var varm og svedte inden turen op. Men når så mål er i bunden af pisten, er det mest "nedtur" på den gode måde.

Mona og jeg havde vores cykler med, og fik udforsket det svenske terræn lidt. På en af turene havde vi ikke lige set, at der skulle være pre-orientering for pensionister og handikappede, det var noget af en udfordring at komme forbi dem ☺



Der var også indlagt en hviledag, som vi tænkte at bruge på at tage op og se et vandfald meget langt væk fra stævnet, men det var der nok 10.000 andre der også havde tænkt, så vi måtte lige ændre den plan lidt.



Turen hjemover gik forbi landsholdstruppen med Niklas inden vi skulle med Oslofærgen. På denne tur kom vi forbi et sted der stod "Elgpark". Vi betalte 3 x 65 kr. for at se én elg, så har vi da set elg i Sverige 😊



Det var lidt fra min oplevelse af O-ringen.

Sommerferien

Af Familien Mikkelsen

Sommerferie 2016 – 'Kys din kæreste på Rejsen'

Som sædvanlig, når familien Mikkelsen tager på ferie, var der planlagt et væld af orienteringsløb. Et løb i Landshut ved München, 3 løb ved Cerknó Cup i Slovenien og 5 løb til OO-Cup i Italien, Østrig og Slovenien + 2 opvarmningsløb. Forventningen var stor, da vi fredag aften ved 22-tiden satte kursen sydpå. Desværre nåede vi ikke længere end til Haderslev, før bilen begyndte at køre i ryk, og vi måtte vende om.

TYSKLAND

Vi udskød derfor afgangens tid til lørdag morgen kl. 7, rykkede alle tasker, badevinger, paraplyer og andet nødvendigt udstyr sammen i Hondaen, og kørte endnu engang forventningsfulde afsted. Kl. 19 nåede vi helt uproblematisk frem til Landshut, hvor vi havde to hotelværelser.

I Landshut løb vi et sprint-løb, som også var 'Det åbne Landshut By-mesterskab'. Sprinten foregik ved en borg og i borgens kæmpe park. Den lå på en knold, så der var masser af stigninger. Irene vandt B-banen for damer, og da der kun var 2 på A-banen, gav det simpelthen en bronzemedalje til bymesterskaberne.



Bronze ved Åbne Landshut Bymesterskab. Udsigt over Landshut fra Borgen.

Mandag morgen kom alle folk og tasker tilbage i Hondaen, og så afsted til Slovenien.

SLOVENIEN

Slovenien er især kendt for sine kilometerlange underjordiske grotter. Vi besøgte Krizna grotten, hvor man kan sejle i en gummibåd inden i grotten. Vi (læs: ungerne og Mads) gik også over en naturlig bro, hvor resten af taget var styrtet sammen. Men, den mest kendte grotte er Postojna grotten. Her kørte vi ind med tog i 2 km, stod af og gik en runde derinde på 1 km. På runden skal man første bestige en bakke svarende til Himmelbjerget! gå over en bro som fanger havde bygget under 2. verdenskrig, og igennem 3 sale af vidt forskellig karakter. Det var endnu engang en stor oplevelse.



Togtur ind i Postojna grotten.

Efter 2 hviledage var vi nu klar til Cerkno Cup i Slovenien. Det var et rigtigt fint lille sommerferieløb med opvarmningsløb og 3 etaper. Terrænet var storkuperet, Silkeborg 2.0: Lige lidt stejlere, lidt flere klipper, men også meget smukt. Det var 3 meget varme dage.

Jonas vandt sammenlagt begynderbanen til Cerkno Cup i Slovenien. Det er han meget stolt over (spørg ham gerne). Jacob vandt suverænt H14 banen med over en times forspring til nr. 2. Irene vandt en paraply som nr. 2 i D40 klassen.

Bade i den klare flod er perfekt efter en varm etape.



Vi boede privat i en lejlighed ved en sø, som forsvinder om sommeren, fordi vandet siver ned og ledes bort i de underjordiske floder. En aften kørte vi en tur til en by, som hedder 'Otok', som betyder 'Ø'.

Netop som vi næsten var tilbage ved huset, lød der en forfærdelig lyd fra bilen som et skarpt knirk. Heldigvis ringede vores vært efter sin mekaniker,

som kom ud næste morgen, tog hjulet af og rystede det lidt, og satte det på igen med beskeden: Det var bare en lille sten, der havde sat sig fast. Pyha, hvor var vi lettede, og vi nåede næsten at komme til tiden til dagens etape.

Næsten hver aften fik vi hakket oksekød på spid, som vi lige stegte på panden. Det var en rigtig hyggelig uge i Slovenien.



Ved indgangen til en grotte så vi omkring 100 frøer.

Herfra kørte vi mod Italien, men undervejs stoppede vi i Bled, Slovenien, så ungerne kunne prøve at klatre i trætoppene. En forældre SKULLE med op, så det blev Mads, der fik udfordret sin højdeskræk (bemærk, det var IKKE Irene). Ungerne var overhovedet ikke spor bange.



Jonas ved 'Tree-top' klatring i Bled, Slovenien.



Fire stolte klatrere

ITALIEN

Den næste uge skulle vi bo i en lejlighed i Tarvisio, som ligger i Italien helt op mod grænsen til Østrig og Slovenien. Vi benyttede den ene af vores 2 hviledage til at tage skiliften op til et kloster med en overvældende udsigt. Det var superflot, men mor er altid nervøs, når hendes unger færdes så højt til vejrs. Her fra toppen kunne man se ind i alle 3 lande.



OO-CUP

OO-Cup er et meget større stævne end Cerkno Cup. OO-Cup er på størrelse med Påskeløbet, dvs. med et par tusinde deltagere. Blandt deltagerne i dette 5-dages stævne (onsdag til søndag) med opvarmningsløb (tirsdag) var flere danske familier. Heriblandt vores klubkammerater Carsten, Susanne, Alberte og Rebecca Thyssen, så der var lagt op til venskabelig dyst i HD40. Et andet navn på deltagerlisten vakte opmærksomhed: Vladimir Putin fra o-klubben Perestrojka!

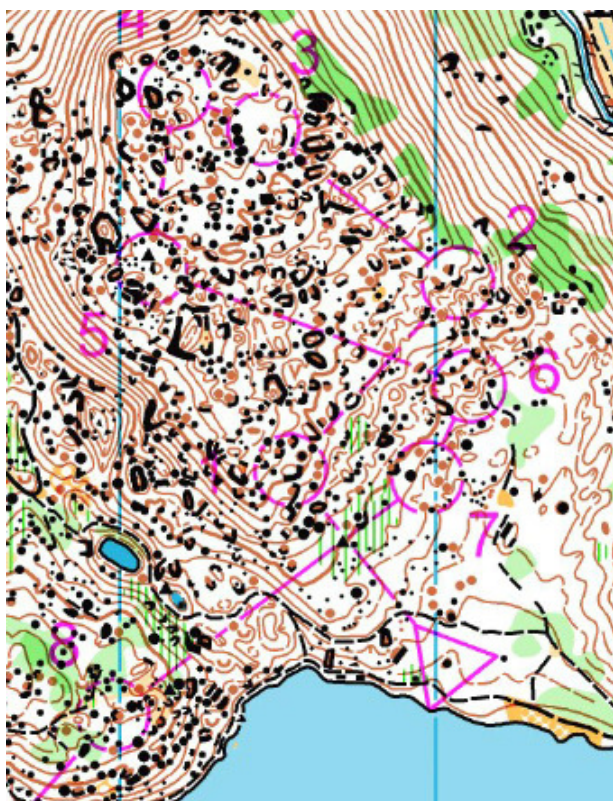
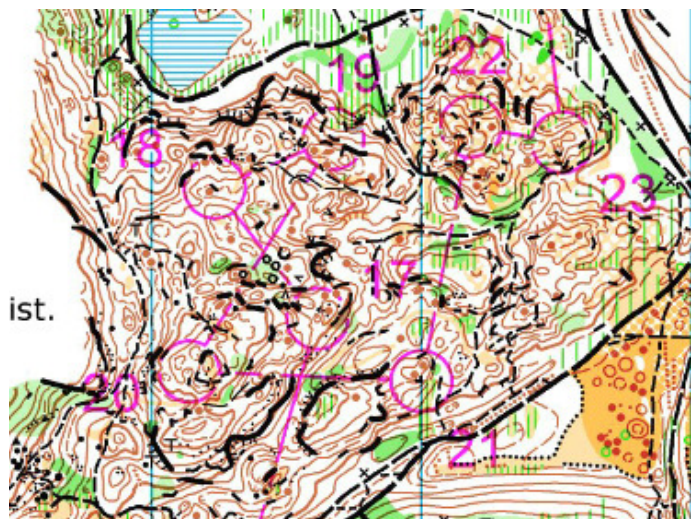
Opvarmningsløbet startede ud i strålende solskin, men pludselig kunne Jonas, Ella og jeg se en torden-sky komme ind over dalen, og inden vi nåede tilbage til parkeringspladsen, var vi gennemblødte. Dette mønster viste sig at være kendetegnende for området. Smukke solrig formiddage, derefter skyer der trækker ind over, og så regn og torden sidst på dagen. Godt vi havde paraplyerne!



Her en flot stævneplads ved en sø i bjergene.

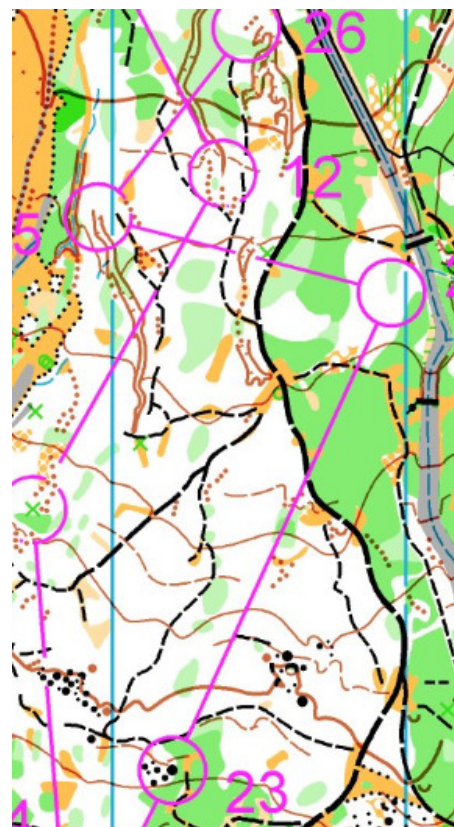
De 5 etaper foregik i 3 forskellige lande. Terrænet var derfor meget varieret.

Dag 1: Østrig Kuperet terræn med mange kurvedetaljer.

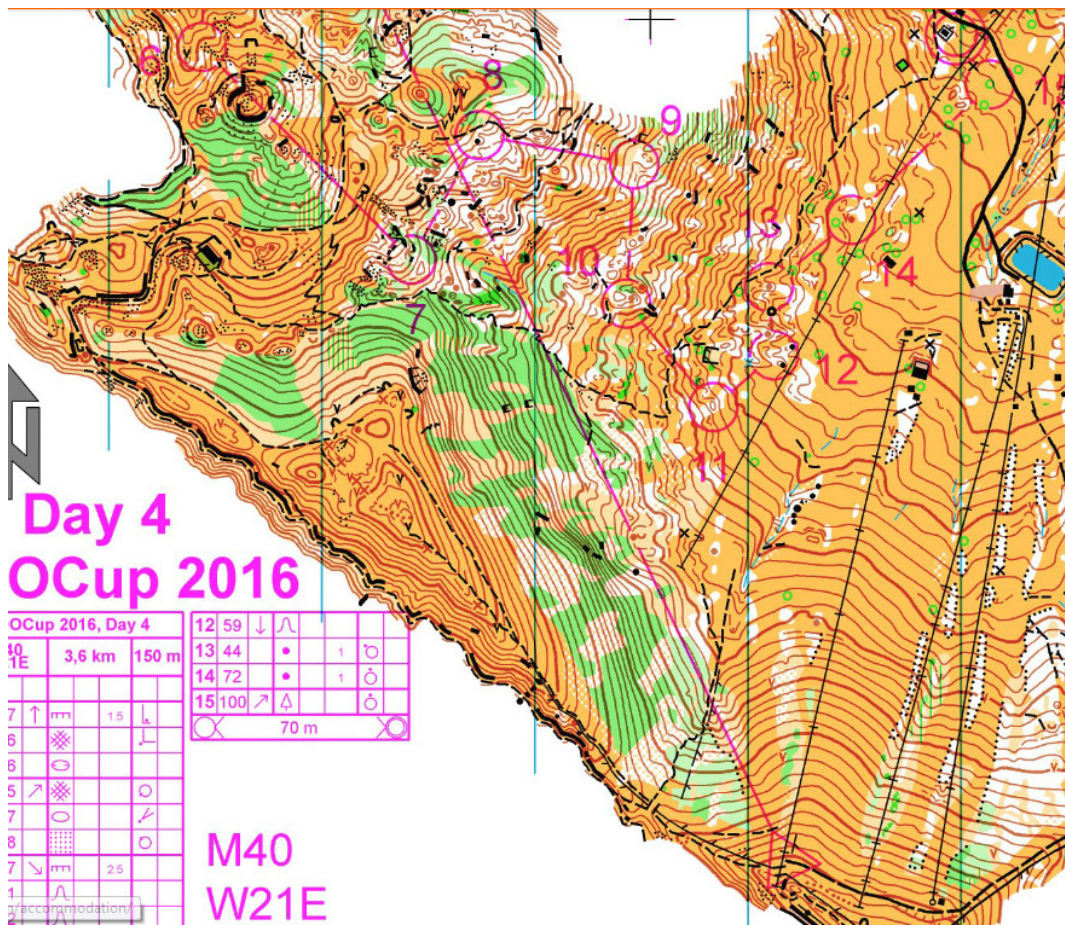


Dag 2: Italien: Stenlabyrinth. Her var der klippeblokke så store som huse. Kunsten var at finde ud af, hvilke af stenene, der var tegnet med, og hvad der var tegnet som styp, og hvad der var tegnet som sten, og hvad der bare var tegnet hvidt, selvom det var oven på en sten.

Dag 3: Italien: Vi startede igen ud i stenlabyrinten, men løbet blev afsluttet på et fladt område med nogle render og grøfter. Det var meget let at løbe der, men det var også meget let at ramme lidt skævt på kurven.



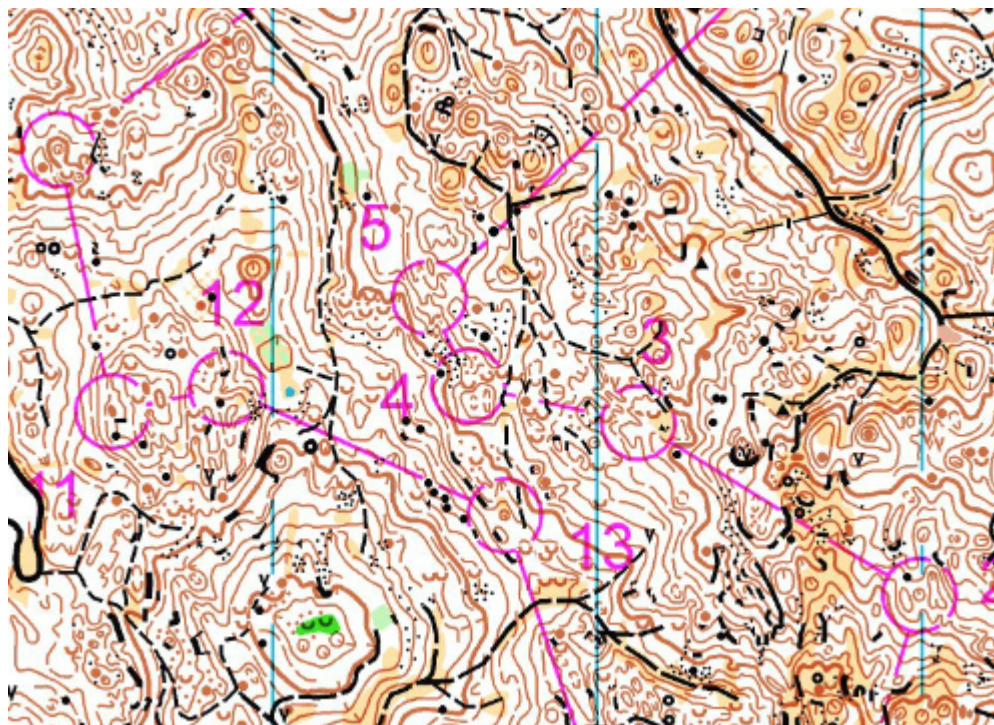
Dag 4: Slovenien. Umådeligt stejlt terræn. Vi tog skiliften op og skulle videre op over en bakkekam (min første post var lidt sydvest for post 7 på det viste kort). Det var et godt kort, men jeg blev fanget på en stejl skråning, og kunne ikke rigtigt komme derfra igen. Lige lidt for spændende. Her blev min højdeskræk for alvor testet. En stor del af banen var over trægrænsen.



Det stejle bjerg på kortet. Kan man mon se de små bitte folk, som løber på ryggen.



Dag 5. Slovenien. Samme stævneplads, men denne gang startede vi nede i skoven. Der var stadig stejle partier, men på mig virker det mindre skræmmende, når man ikke kan se så langt pga. træerne. En rigtig fin og spændende skov. Her fik vi lidt af Sloveniens berømte Karst-terræn, dvs., hvor der er mange lavninger i terrænet i stedet for bakker, fordi jorden falder sammen pga. de underjordiske forhold.



Hver aften efter løbene spiste vi med fam. Thyssen, og da vi boede i Italien, spiste vi selvfølgelig pizza til den store guldmedalje. Især Jonas satte pris på det italienske køkken. Over middagen blev banerne naturligvis diskuteret, og dagens bedrifter fremhævet. Susanne, der netop havde løbet i Frankrig (se andetsteds i bladet), var fuldt koncentreret, og slog Irene stort den første dag. Måske var hun knap så koncentreret på anden-dagen, for her løb Irene med sejren med 1½ minut. Irene trak også det længste strå på tredje dagen med hele 19 sekunder, men blev slået stort på 4. dagen. Endelig fik Irene en sejr på 7 minutter på 5. dagen, som var Irenes bedste løb. Susanne blev nr. 12 sammenlagt og Irene nr. 16, men Irene bryster sig af 3 etapesejre mod 2 😊

Jacob havde en blandet præstation med placeringer som nr. 9, 1, 28, 5, 27 ud af 66 startende. Han måtte sande, at det kunne være svært at læse sig ind, hvis man havde bommet. Men her skal fremhæves det fine løb, hvor Jacob vandt etappen. Her gik alt som det bare skulle. Jacob tog de helt rigtige vejvalg: løb igennem terrænet op i slugterne, når det kunne betale sig, og ud på stien, når det kunne betale sig. Et rigtigt flot løb. Tillykke med etapesejren.

Jacob var ikke den eneste, der fik en etapesejr. En herre ved navn Putin vandt H60 alle dage...

Arrangørerne havde gjort et rigtigt godt stykke arbejde, og det til trods for at de kom ud for noget, som de færreste arrangører oplever. Den russiske præsident Vladimir Putin havde valgt at besøge et russisk kloster mellem Tarvisio og Etape 4's stævneplads og vejen var spærret det meste af dagen! Resolut fik alle tildelt nye starttider. Sammen med fam. Thyssen og Henriette Broman og hendes unger benyttede vi lejligheden til at bade i Bled sø efter løbet og bagefter spise på en hyggelig restaurant ved søbredden.



Carsten Thyssen ser lidt skeptisk på Mads' store fisketallerken i Bled.



Vi afsluttede ferien med badedage ved det Azurblå hav i Kroatien. Her endnu en hule. Denne gang svømmede vi alle 5 ind i en 200 m korridor. Forenden var der en hule med en strand med hvide rullesten.

Bagefter hoppede både Ella og Jacob i vandet fra afsatsen OVER hule-indgangen ca. 7.5m!! Totalt sejt.



Klubmesterskab 2016

Horsens Orienteringsklub indbyder til årets klubmesterskab ved Silkeborg OK's Løvfaldsløb i

Silkeborg Vesterskov søndag 16. oktober

Se løbet på O-Service her: http://silkeborg-ok.dk/silkeborgok/lob/2016/lob_109/indbydelse/index.pdf

OBS: I indbydelsen til løbet står, at der er samlet start. Dette gælder IKKE for os. Starten til klubmesterskabet afvikles som normal, individuel start med minimum 2 minutters startinterval mellem deltagerne i samme klasse !!!!

Klasser og baner

Du skal tilmelde dig bane afhængigt af din aldersklasse:

Klubmesterskabs-klasse	Bane	Klubmesterskabs-klasse	Bane
D-10	Begynder 3 km	H-10	Begynder 3 km
D 11-12	Let 4 km	H 11-12	Let 4 km
D 13-14	Mellemsvær 4,5 km	H 13-14	Mellemsvær 4,5 km
D 15-16	Svær 4 km	H 15-16	Svær 6 km
D 17-20	Svær 6 km	H 17-20	Svær 8 km
D 21-39	Svær 6 km	H 21-39	Svær 8 km
D 40-49	Svær 6 km	H 40-49	Svær 6 km
D 50-59	Svær 4 km	H 50-59	Svær 6 km
D 60-69	Svær 4 km	H 60-69	Svær 4 km
D 70	Svær 4 km	H 70	Svær 4 km

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

Stævneplads: Ridecentret Petersminde, Vesterlundvej, Virklund. Afmærkning fra nr. 52 i Virklund.

Parkering: På mark ved ridecentret. Der opkræves 10 kr. (til markejereren) pr. bil.

Kort: Silkeborg Vesterskov, nyrekognosceret 2016, 1:10.000, ækvidistance 2,5 meter.

Kontrolsystem: EMIT. Nummer på evt. egen brik skal oplyses ved tilmelding.

Start: Første start kl. 10.00. For H/D-10 er der fri start mellem kl. 9.30 og 11.30.

Startafgift: Klubben dækker halv startafgift til ALLE. Det betyder følgende priser:
Til og med H/D-20 år: 30 kr. Fra H/D 21- år: 40 kr. + evt. leje af EMIT-brik 15 kr.

Tilmelding: Tilmelding via O-Service **senest søndag 9. oktober**. Kontakt Britta Ank Pedersen, tlf. 23 63 82 25, hvis der er noget, du er i tvivl om.

Præmier: Horsens OK's klubmestre hædres med pokaler i forbindelse med klubfesterne.

OBS: Til klubmestrene fra 2015 – husk at aflevere pokaler til Henning Hansen inden løbet.

Vi ses til klubmesterskabet ☺

Venlig hilsen Træningsudvalget

O-sommerferie i Frankrig 2016

Af Rikke Holm Jensen

I år havde vi valgt at sommerferien skulle gå sydpå, både for at, forhåbentlig få godt vejr, samt muligheden for at løbe i nogle spændene orienteringsterræner (Området har været brugt til World Cup). Fra barn kan jeg huske de sommerferier, hvor vi var til orienteringsstævner med vennerne, som noget af der skønneste. Derfor var det dejligt, at flere af børnenes venner med familie også havde valgt at tage den lange tur til Millau i det sydlige Frankrig. Fra Horsens var vi 3 familier (Carsten og Susanne samt Allan og Runa), og i alt var der ca. 145 danskere, som deltog. De mange danskere var med til at give en hyggelig stemning på stævnepladsen. Jeg synes tit, at man oplever ved udenlandske løb, at opdelingen sker i nationaliteter og ikke i klubber. Det gør det hyggeligt på en anden måde end til danske løb. I dette tilfælde betød det forholdsvis gode vejr nok også en del for stemningen.

Vi havde valgt at bo på en campingplads sammen med 8 andre orienteringsløbsfamilier, så der var mulighed for et hyggeligt langbord til aftenmaden. Det betød også, at børnene havde nogle at hænge ud med, når vi ikke var på stævnepladsen, i poolen eller ved aften-disco'et.



Løbet vi skulle deltage i var O'France og bestod af en prolog (sprint) samt 5 etaper fordelt på 3 lang- og 2 mellemdistancer. De første 3 etaper havde samme stævneplads og det samme for de sidste 2. Vi var lidt spændte på, om det ville betyde, at banelæggerne var gået på kompromis med terrænet. Men det var ikke tilfældet. Vi fik 5 supergode løb i meget varierende terræner selvom skovområderne stødte op til hinanden.

Prologen gik i en lille by Nant, hvor der skulle løbes rigtig stærkt. Banelæggeren havde fået lavet nogle fine stræk, hvor vi i D40/45 havde taget forskellige vejvalg. Det var meget varmt, så ønsket om godt vejr fik vi opfyldt allerede på den første dag dog til den gode side, da vi løb midt på dagen. Byen var fyldt med andre turister, hvilket gav en ekstra sværhedsgrad, da en del fokus lå på ikke at løbe ind i folk.

Etape 1-3 var ved Le Figayrol. Den første etape (langdistance) gik i et forholdsvis åbent område med lav bevoksning, og klipper der lå, som var de faldet ned fra himlen. Vi havde nogle langstræk efterfulgt af korte stræk i de tætte områder, hvor det var nemt at bomme, hvis man ikke huskede at sætte tempoet ned.

Jeg havde aftalt med mig selv før starten at holde kontakt med kortet hele vejen, da jeg ikke havde prøvet denne type terræn før, og den plan holdt. Jeg kom fint igennem, og fik en god start som nr. 2 i min klasse. Starttiden for en klasse gik over hele dagen, da man havde valgt at samle klubberne i startgrupper. Det betød så, at Johanne måtte vente længe på stævnepladsen før hendes klasse var afgjort og hun kunne hente sin præmie for den første sejr, men bestemt ikke den eneste. Det er en fin måde at starte for os løbere, da familien starter inden for et kort tidsinterval, hvilket letter ventetiden på stævnepladsen. Men præmieoverrækkelsen bliver lidt tam, da folk tager hjem, når de er færdige med at

løbe, og henter deres præmie dagen efter. Det er jo ferie, og så vil man både slappe af og opleve noget af området, som ikke er kun stævnepladsen.

Etape 2 var med regnvejr, og det var rigtig øv. Terrænet bød på rigtig skov, samt store åbne bakke-partier med klippe-formationer. Jeg forsøgte at sætte tempo på, hvilket gav flere større bom, idet jeg mistede kontakten mellem kort og terræn. Det var stadig et spændende område, og banen var lagt godt for os i D40/45. Efter løbet var det sjovt at sammenligne stræktider og diskutere vejvalg. Det var ikke altid de samme poster, der blev bommet.

Etape 3 var den første mellemdistance, og efter 3 løb var benene ved at være lidt møre. Heldigvis var solen vendt tilbage og udsigten til en fridag dagen efter højnede energien. Jeg var i min plan for løbet tilbage på kontrol, hvilket gik rigtig godt til den første post, som jeg løb lige i. Det betød desværre, at jeg følte mig for sikker og glemte planen til post 2, hvilket gav et stort bom. Efterfølgende analyse via GPS, viser, at jeg er løbet forbi posten 2 gange uden af se den. Den stod på modsatte side af stenen, i forhold til den retning jeg kom fra. Dette viser, at jeg ikke havde styr på, hvilken sten jeg skulle finde. Ved post 2 fik jeg genskabt noget ro, og de næste poster gik fint. Jeg havde et par skæve retninger, som dog ikke gav de stor tidstab. I en kløft i et grønt område mistede jeg dog noget tid, da jeg ikke følte, at jeg kunne se, hvad på kortet jeg skulle læse efter. Tilbage på campingpladsen måtte jeg evaluere, at jeg til tider løbere hurtigere end min orienteringsteknik kan følge med.

Efter løbet kørte vi sydpå til Pezenas, hvor vi så Tour de France. Her er det vist mest stemningen, man oplever, da cykelrytterne har passeret på et splitsekund. Vi stod lige ved et sted, hvor de tog sprint-point.

Hviledag. Når nu man er taget helt til Frankrig, så er det ikke for at ligge ned en hel dag. Vi befandt os i området for produktion af Rochefort-oste, så det var da oplagt at besøge et Rochefort museum/modningsgrotte. Igen var vi en gruppe af danskere, der var på tur sammen, hvilket bevirkede, at børnene vist nok også hyggede sig. Efter museet kørte vi til en middelalderborg, hvor sen frokost blev indtaget, mens ungerne hyggede sig med at lege gemme i de mange sjove huller og passager. Hjemme på campingpladsen spiste vi aftensmad sammen med de andre ved langbord på en tom campinggrund ved siden af vores hytte. Vi var så mange familier, at det blev til flere langborde. Der blev også tid til tøjvask, så hvilken familie mon dette tilhører.

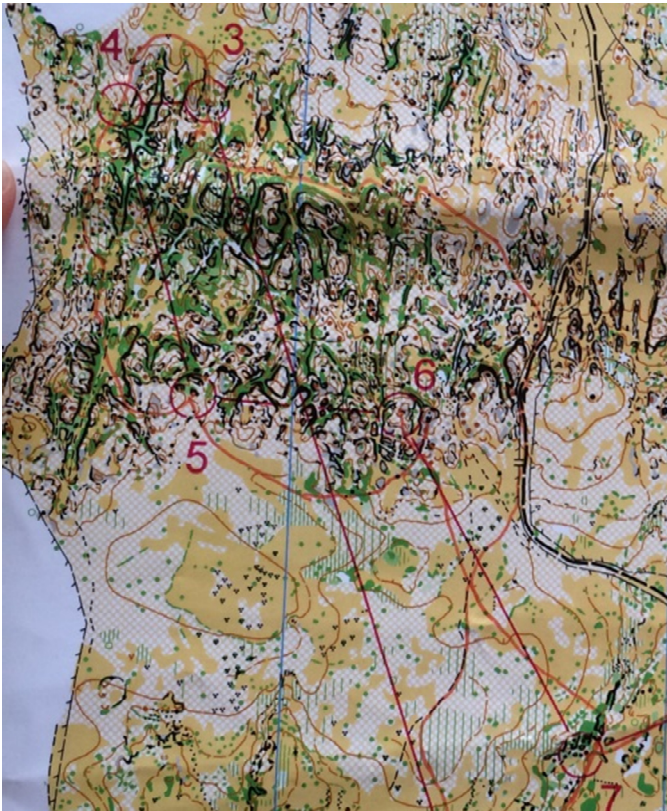


4. etape var også en mellemdistance, og vi var spændte på, hvad det nye sted ville byde på. Jeg forsøgte igen med god kortkontrol, men hold op hvor var det svært. Det er det sværeste terræn, jeg nogensinde har løbet i. Terrænet var ikke specielt kuperet, men det bestod af mange små grønne klatter (tæthed 3) og klipper. Ind imellem alt dette var der kun ganske få stier og områder med gult. Når man tog en kom-paskurs, blev man hurtigt ledt ud af retning, fordi det var så ufremkommeligt. Fandt man de rigtige pas-sager mellem alt det grønne, så passede kortet fint. Jeg måtte konstatere, at min orienteringsteknik ikke var stærk nok. Det var på en gang super frustrerende og utrolig spændende.



Jeg formåede at løbe mig helt væk til post 8. Min regel om at løbe tilbage til et sted man vidste, hvor man var, virkede ikke, da det hele lignede hinanden, og jeg ikke kunne finde tilbage. Til sidst mødte jeg nogle mænd, som gik og ledte efter deres post uden præcis at vide, hvor de var. Jeg hjalp dem og fandt deres post, hvorfra jeg så kunne finde tilbage til min egen post, da jeg nu præcis vidste, hvor jeg var. Dette var klart et område jeg godt kunne tænke mig at blive udfordret i igen. Jeg har lært mere nyt om min orientering på denne tur, end jeg har gjort i mange år. Det var så fedt.

Natur



Sidste etape var med jagtstart for dem, der samlet før etaper var under en time efter. Jeg skulle i skoven som nr. 6 med et stykke op og ned. Men da vi alle havde haft problemer i løbet af ugen, så var intet givet på forhånd. Jeg ville kæmpe, men stadig løbe sikkert.

Selvom det var samme stævneplads som 4. etape, så gik vores bane i en lidt anden terræntype. Igen var vi ude i store åbne områder, men også nede i en helt fantastisk kløft. Selvom solen bagte, så var det ganske køligt nede mellem de smalle klipper. Jeg havde et rimeligt løb, hvor jeg kun missede en post, igen på grund af manglende koncentration. Mine konkurrenter havde dog haft flere problemer, så jeg kunne løbe i mål som nr. 3, hvilket jeg er rigtig godt tilfreds med. Mine forventninger inden løbene var ikke til præmie, da det jo var sommerferie, og jeg først var ved at komme i gang efter min skade. Det at jeg ikke var i form, har nok været medvirkende til flere bom.

Evalueringen af løbene er, at jeg med glæde tager derned igen. Det har været så spændende, udfordrende og svært, at jeg gerne vil prøve det igen. Det hele har fungeret godt til løbene, og det sociale samvær har været fedt. Jeg kan klart anbefale andre at bruge en uge af deres sommerferie på den måde. Flere af mine kollegaer syntes ikke, at det var ferie, når man skulle være aktiv med løb hver dag. Men det er jo kun lidt af dagen man løber, resten er afslapning, og hvad man ellers gør det til med sightseeing.

GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 62 54 77 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSSENS

Åbne løb 2017

Af Mads Mikkelsen på bestyrelsens vegne

Horsens OK skal i 2017 arrangere 3 åbne løb.

Vi annoncerer hermed efter stævneledere og banelæggere.

- 🍷 1. marts Natuglen. Vi søger skovtilladelse i Børgelund/Hjortholm/Lejren. Der forventes ca. 100 deltagere til natløb.
- 🍷 Medio maj Forårsløbet. Løbet gentages i 2017 bl.a. med det formål at få ungdomsløbere inddraget i at arrangere løb. Vi søger efter Grund skov som løbsområde. Vi forventer ca. 225 løbere til løbet.
- 🍷 11. juni Sprintstafet. Efter alt at dømme får løbet DM-status, og bliver dermed det første Danmarks mesterskab i Sprint Stafet, hvor Danmark jo stadig er regerende Verdensmester. Det bliver et intenst og hurtigt afviklet stævne med høje kvalitetskrav. Afviklingen søndag eftermiddag betyder, at vi kan afvikle løbet uden at få problemer med trafikken. Løbsområde fastlægges snarest, deltagerantal? – Allan Skouboe har meldt sig som stævneleder.

Meld dig til madsmikkelsen@yahoo.dk, hvis du har interesse i at være stævneleder eller banelægger for et af de tre løb.

Naturløb for skoler

Naturløbet blev igen i år afviklet i Bygholm Park med Karsten Stald som stævneleder og en del veteraner som officials. Der var 875 børn fra adskillige skoler. De dystede om, hvem der kunne nå flest poster på 30 min., ligesom de dystede i hurtighed på sprintbanerne.



Bo til Nordjysk 2 dage og Påske 2017

Af Karen Sieg

Nordjysk 2 dage foregår i Blokhus 11.-12. marts 2017, fortræning og natløb i Kollerup. Jeg har lejet Hanbohus med godt 50 sengepladser, de fleste i en bygning fra 2007. Derudover diverse andre rum, bl.a. stor spisesal med brændeovn og stort køkken. Vi har hytten fra fredag kl. 16 til søndag kl. 14. Der er bestilt slutrengøring. Vi skal selv medbringe sengetøj og linned. Pris forventes at blive 3-400 kr. for voksne og det halve for børn/unge 5-20 år (for mad og hytte). Sengene er fordelt på mange værelser, så familier kan forvente at få hver sit værelse. Hanbohus ligger lidt syd for Blokhus, Sandmosevej 437, Tranum, 9460 Brovst.

Påskeløbene foregår i Nationalpark Thy 13.-15. april 2017. Første etape i Tved og 2.-3. etape i Tvorup øst (fortræning Bøgsted Rende og Vilstrup plantage). Jeg besluttede at få et tilbud fra Thisted vandrerhjem, men det var allerede fuldt booket omkring 1. april i år! Jeg satser på, at vi skal bo på Skive Kommunes lejrskole i Vester Vandet, men kan først booke 1. januar.

Hvis vi ikke får lejrskolen, skal vi bo i hytter på Nystrup Camping i Klitmøller. Deres hytter er isolerede, var også udlejet i påsken i år i marts. Både Klitmøller og Vester Vandet ligger lige mellem løbsområderne. Jeg har reserveret campinghytterne fra onsdag den 12. til lørdag den 15. april. Pris forventes at blive 600-700 kr. for voksne og det halve for børn/unge 5-20 år (for mad og hytte). Tilmelding skal ske i januar af hensyn til besked til campingpladsen om endeligt antal hytter.

Hvis I allerede vil tilmeldes nu – på en eller begge ture – så skriv en mail til [mig](#).



Nystrup Camping i Klitmøller



Vester Vandet



Hanbohus

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

VETERANERNE

Af Einar Thomsen

Den Kreative Have.

Torsdag den 18. august havde Ole C. arrangeret tur til Den Kreative Have i Haldrup.

Efter kaffen i klubhuset kørte vi til Haldrup.



John Andersen bød os velkommen og fortalte hvordan han havde fået idéen til haven og arbejdet med at passe og pleje den. Bl.a. fortalte han, at han arbejder 7-8 timer dagligt i haven, og at alle græsplæner bliver slået med "håndskubber".

John har arbejdet de seneste 21 år med haven, som netop er blevet kåret som Danmarks smukkeste.

Haven er anlagt på en 4.250 m² stor grund, der bl.a. indeholder 3 søer. I søerne er der håndtamme farvestrålende japanske Koi-karper. En å slynger sig også gennem haven.

Haven indeholder også 50 japanske ahorn og ca. 70 formklippede træer og buske, klippet efter japansk bonsai manér. Alle hytter og lignende har John selv lavet.

John gik med os rundt i haven, og svarede på de stillede spørgsmål.

Ikke kun havekunsten ligger John på sinde, men også malerkunsten mestrer han. Vi fik mulighed for at se hans malerier.

Det var en fin tur i solskin.

Vi var 22 deltagere.



Skovsnogen og Tjæreovne.

Torsdag den 25. august havde Erling og Karin arrangeret tur til Skovsnogen i Døvling og Tjæreovnene i Hesselvig. Efter kaffen kørte vi til Skovsnogen i Døvling.

I 2009 efterlyste Friluftsrådet, Arbejdsmarkedets Feriefond og Anlægsfonden projekter, der kunne skabe rum for anderledes oplevelser i naturen som en del af et nyt koncept Naturrum. Skovsnogen blev udvalgt til at være et af tre pilotprojekter og i 2010 blev Naturrum Skovsnogen indviet. I 2012 blev Naturrum Skovsnogen udbygget med Skovsnogen Artspace, der er blevet Danmarks største udstillingssted for samtidskunst udendørs.



Der er et afmærket stiforløb på 2,5 km, hvor over 60 kunstnere har skabt mere end 100 unikke værker.

Efter vandreturen kørte vi til Hesselvig Plantage for at se Tjæreovnene.

Istandsættelsen og genopbygningen af det lille industrianlæg er sket ud fra ønsket om at kunne vise produktionen af trækul og trætjære og samtidig formidle et stykke kulturhistorie fra en periode i plantagedriften i første halvdel af det 20. århundrede.

I den genopførte staklade var der borde og bænke, hvor vi spiste vor medbragte mad.

Det var en rigtig spændende tur på en rigtig varm sommerdag.

Vi var 17 deltagere.



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