

# -UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

46. årgang . nr. 238 . april 2017



**Påskeløb 2017**

## De slapper af før næste etape

Hørt ved Påskeløbet

Jonas fandt du de to poster (på logoet)?

Nej, for jeg havde kun 14 poster!

# Vigtige adresser m.m.

## Formand

Thomas Kokholm  
Kirsebærhegnet 9  
8700 Horsens  
[thomas@herbertkokholm.dk](mailto:thomas@herbertkokholm.dk)  
tlf. 21 99 60 41

## Kasserer

Ole Søgaard  
Østbirkvej 40  
Lundumskov  
8700 Horsens  
[ole.sogaard@gmail.com](mailto:ole.sogaard@gmail.com)  
tlf. 75 65 68 69

## Breddeudvalg

Per Mønster Jørgensen  
Junivej 5  
8700 Horsens  
[per.gitte@hafnet.dk](mailto:per.gitte@hafnet.dk)  
tlf. 23 71 69 38

## Ungdomsudvalg

Mads Mikkelsen  
Toftevej 28  
8700 Horsens  
[madsmikkelsen@yahoo.dk](mailto:madsmikkelsen@yahoo.dk)  
tlf. 75 29 20 05

## Træningsudvalg

Britta Ank Pedersen  
Bystævnevej 2, Vrold  
8660 Skanderborg  
[britta.ank.pedersen@gmail.com](mailto:britta.ank.pedersen@gmail.com)  
tlf. 97 25 00 03

## Bestyrelsesmedlem

Frank Krog Jensen  
Fjordparken 164  
[fkj@3s.dk](mailto:fkj@3s.dk)  
tlf. 28 25 28 80

## Bestyrelsesmedlem

Vakant

## Medlemsregistrering og -ændringer

Gitte Mønster Jørgensen  
Junivej 5  
8700 Horsens  
[per.gitte@hafnet.dk](mailto:per.gitte@hafnet.dk)  
Tlf. 51 34 12 47

## 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](mailto:thomas@herbertkokholm.dk)

## Nøglebrikker og -kode

Finn Grynderup  
Paukevej 28  
8700 Horsens  
[finn.grynderup@stofanet.dk](mailto:finn.grynderup@stofanet.dk)  
tlf. 30 24 52 60

## Forbrugsvarer

Tove og Peer Straarup  
Sydvestvej 8  
8700 Horsens  
[ptstraarup@post.tele.dk](mailto:ptstraarup@post.tele.dk)  
tlf. 75 64 35 44

## Materielforvalter

P.t. bestyrelsen  
[thomas@herbertkokholm.dk](mailto:thomas@herbertkokholm.dk)  
tlf. 21 99 60 41

## Kort og SportIdent

Kai Skoubo Sørensen  
Vedbæksallé 84  
8700 Horsens  
[ulla-kai@stofanet.dk](mailto:ulla-kai@stofanet.dk)  
tlf. 20 24 54 07

## Hjemmeside

<http://www.horsensok.dk>

## Webmaster

[thomas@herbertkokholm.dk](mailto:thomas@herbertkokholm.dk)

## Tilmelding til åbne løb

[www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)

## Løbstilmelder – åbne løb

Tove Straarup  
Sydvestvej 8  
8700 Horsens  
[tove@fam-straarup.dk](mailto:tove@fam-straarup.dk)  
tlf. 42 54 06 04

## Udløberen – redaktør

Tove Straarup  
Sydvestvej 8  
8700 Horsens  
[tove@fam-straarup.dk](mailto:tove@fam-straarup.dk)  
tlf. 42 54 06 04

Næste blad udkommer i juni og  
deadline er 15. juni 2017



Forside: Hygge ved Påskeløbet

# Formanden har ordet

Skrevet af Thomas Kokholm

## En flot start i 1. division

Opfyldelse af drømmen om en deltagelse i landsfinalen er måske nu inden for rækkevidde. Drømmen skal blive en realitet i 2018, hvis vi skal nå vores målsætninger for klubben. Divisionsmatchen i Fussingø viste med tydelighed, at vi har potentialet. En overgang stod vi endda på par med OK Pan – en situation som man netop kun kan drømme om – slutresultatet endte dog med en difference på 9 point. Så hvis vi alle står lidt mere oppe på tæerne, og alt falder i hak, og hvis og hvis – ja så er det altså ikke umuligt! Som en talemåde siger “drøm til virkelighed”. Næste match skal løbes den 3. september i Rebild – i øvrigt sidste dag på en 2-dages stævneweekend i og omkring Rold Skov. Jeg håber, at I alle vil være med til at gøre drømmen til virkelighed den dag.

## Foråret og Påskeløb

Med indgangen til april havde vi nok alle en længsel efter lidt rigtig forårsstemning – og selvom der var lidt blandet vejr, blev påskeløbene mødt med forventning, og jeg synes at forårsstemningen indfandt sig de første dage. Der var mange, der gennemførte med flotte resultater i et ellers svært terræn – kan ikke selv huske, at jeg har været så udfordret tidligere. Følte nærmest



Efter 132 minutter i skoven er man, trods god form og masser af træning, godt brugt — Første dagen, så er man ligesom i gang. 2. etape med næsten samme minuttal ☺

Foto: Mette E. Kokholm

at de snørklede og uigennemtrængelige fyrkrat voksede rundt omkring mig som en anden tornerosebusk.

Nu fik påskedagene en mere barsk afslutning for Jonas og mit vedkommende. Lykkeligvis har vi begge hovedet oppe efter færdselsulykken. Pas på hinanden og jer selv.

### **Bestyrelsen er ikke "helt" komplet**

Jeg ved, jeg har nævnt et ord om dette emne tidligere, og selv om det heller ikke lykkedes sidste gang, at finde en person til at indtage den vakante plads i bestyrelsen, vil jeg tillade mig igen at nævne mulighederne.

Arbejdet i bestyrelsen er på mange måder udgangspunktet for en masse af de ting du oplever i og omkring klubben; men derudover er man i bestyrelsesregi med til at sætte sit præg på, hvad vi som klub vil og kan – både nu og i fremtiden. Vores nuværende målsætninger indeholder referencer til 2018, så det er åbenlyst, at vi i løbet af efteråret og det tidlige forår skal have genbesøgt disse målsætninger og sat os nogle andre eller nye mål for klubbens virke. En perfekt start for en ny person, der ligesom vi der allerede sidder i bestyrelsen, kun ønsker det allerbedste for os alle i Horsens Orienteringsklub.

### **Første frivilliginitiativ**

Et af de emner der fra tid til anden har været diskuteret i bestyrelsen, men også ved de sidste medlemsmøder, er frivilligheden. Hvordan sikrer vi, at opgaven møder den eller de personer der ønsker og kan bidrage? Med inspiration fra Silkeborg OK og OK Pan vil I alle inden sommerferien modtage et elektronisk spørgeskema, hvor I får mulighed for at byde ind med, hvad I har lyst at bidrage med, og i hvilket omfang.

Selv om vi kæmper som modstandere i skoven mod Silkeborg OK og OK Pan, så har jeg i den sidste tid holdt et møde med formændene for de 2 klubber, og jeg fået et godt indtryk af Sten og Lone. Vi har alle et mål om at udvikle vores respektive klubber, men samtidig tror vi på, at sammen bliver vi stærkere, og at vi ved bruge hinanden kan nå endnu længere. Vi har meget tilfælles, og hvorfor opfinde alting fra bunden, hvis der ligger gode og brugbare erfaringer fra de andre klubber, der er umiddelbart anvendelige i Horsens Orienteringsklub.

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

**Horsens Gruppen**

“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

# Nyt fra træningsudvalget

Skrevet af Britta Ank Pedersen

## Horsens OK er nr. 2 i 1. division

84 medlemmer fra klubben var tilmeldt årets første divisionsmatch i Fussingø Palmesøndag 9. april, og de sikrede klubben det flotte resultat at slå både Aalborg OK og Silkeborg OK. Samtidig var vi kun 9 point fra også at slå OK Pan, så det var en meget fornem præstation, der blev leveret den dag.

Stort til lykke til Horsens OK!

Alle har siden givet udtryk for, at vi nu er meget opsatte på at gentage bedriften ved næste divisionsmatch, der løbes søndag 3. september i Rold Vælderskov.

Så alle 84 + dem, der var forhindrede i at deltage i Fussingø, opfordres til at reservere dagen og komme med til en sjov og spændende kluboplevelse. Der er ingen tvivl om, at de andre klubber vil gøre deres for at forhindre os i en gentagelse, så vi har brug for alle gode kræfter.

Hvis det lykkes at blive enten nr. 1 eller 2 samlet efter de to matcher, kvalificerer vi os til landsfinalen, der i år løbes i Nordkredsen – nemlig i Finderup/Morville ved Viborg søndag 24. september.

## 7 DM-medaljer til Horsens OK

Ved årets første DM – i natorientering – blev det til syv medaljer til Horsens OK's 25 deltagere, der havde taget turen til Jægersborg Hegn nord for København lørdag aften den 18. marts.

Det ædleste metal tog Johanne Skouboe, der var hurtigst af alle i klassen D12.

Derudover var der seks bronzemedaljer til:

Theresa Skouboe, D14

Jacob Klærke Mikkelsen, H14

Thomas Emil Jensen, H20

Nicolaj Nielsen, H40

Berit Harfot, D50

Elin Holm Jensen, D65

Når dette læses, er der forhåbentlig uddelt flere DM-medaljer til Horsens-løbere, der deltager i DM Sprint og DM ultralang 22.-23. april.

Onsdagen inden DM Nat blev klubmesterskabet i natorientering afviklet i Skelhøj Plantage ved Ikast, og vi kan kåre 11 mestre:

Johanne Skouboe (D12), Laura Holm Nielsen (D14), Rebecca Loft Thyssen (D16), Susanne Loft Thyssen (D40), Tove Straarup (D60), Frederik Brynning Bøje (H12), Jonas Ellegård Kokholm (H14), Jacob Klærke Mikkelsen (H16), Thomas Guldmann (H21), Carsten Thyssen (H40) og Hans Jørgen Vad (H60).

De vil få deres pokaler overrakt ved supertirsdagen 2. maj.

## Succesrig læringstur til Torsted og Stråså

Søndag 26. februar havde Træningsudvalget inviteret til læringstur i klitorientering i Torsted og Stråså plantager syd for Holstebro. Det var med en vis spænding, for var der mon medlemmer, der havde mod på så lang en tur for at komme til træning?





Men det var der heldigvis! Ikke mindre end 35 medlemmer + et par gæster fra 10 til 60+ år mødte op til et program, der bød på masser af poster i kliterrænerne. Først en kompasbane og en almindelig o-bane i Torsted Plantage om formiddagen, hvor regnen holdt op efterhånden. Og efter indendørs frokost på Torsted Skole endnu en o-bane i Stråsø om eftermiddagen.

Deltagerne gav udtryk for, at det havde været en god dag, og forhåbentlig har mange af dem efterfølgende haft glæde af erfaringerne under Nordjysk 2-dages og Påskeløbet.

### ***Spændende tilbud den kommende tid***

O-løbskalenderen byder året rundt på masser af spændende tilbud. Her er par højdepunkter i den kommende tid:

- 🏃‍♂️ Vejlestaffet lørdag 6. maj – en god kluboplevelse, som der traditionelt har været mange Horsens-løbere til. Brug løbet til at træne stafet inden JFM stafet og DM stafet efter sommerferien.
- 🏃‍♂️ JFM sprint lørdag 10. juni i Viborg.
- 🏃‍♂️ FM mix sprintstaffet – første officielle forbundsmesterskab i disciplinen. Horsens OK er arrangør, så der er ikke så mange af os, der kommer til at deltage i løbet, men opgaven er at give deltagerne en god oplevelse i Horsens.
- 🏃‍♂️ Vikingedyst og Skawdyst – hyggelige flerdages sommerløb omkring henholdsvis Jels og Skagen.

Inden længe begynder Elin Holm og Troels Jensen også at kigge på, hvilke stafethold vi skal sætte til årets mesterskabsstaffetter i efteråret. Så markér din interesse for at være med ved at tilmelde dig i O-Service, når det bliver muligt, og tag godt imod Elin og Troels, når de henvender sig.

# Opdatering af medlemslisten

Skrevet af Gitte Mønster

## Velkommen til

August Juul Jensen  
Stefan Keller  
Jette Steffensen  
Benjamin Buhl  
Noah Buhl  
Vibeke Fenger  
Linus Fuglgaard  
Alfred Keller  
Martine Keller  
Lucas Evermann-Gravesen  
Anne Evermann-Gravesen  
Hannah Evermann-Gravesen  
Sarah Evermann-Gravesen



## Farvel til

Nicolai Hjuler Hansen  
Claus Etzerodt  
Alex Lund Nielsen  
Lene B. Pedersen  
Jens Pedersen  
Rasmus Knudsen  
Allan Pedersen  
Gitte Normann Munch-Petersen  
Christian Munch-Petersen  
Anna Normann Bak  
Laura Normann Bak  
Carl Normann Bak  
Kirstine Normann Bak  
Thomas Nyland  
Torben Nielsen  
Malthe Besand  
Oliver Lykke Koch

Asta Silkjær Møller  
Hanne Beuchert Madsen  
Karoline Beuchert Thomsen  
Trine Beuchert Madsen  
Ronni Andersen  
Jesper Rye  
Britta Rye  
Julie Rye  
Victor Rye  
Liva Vingum Vestergaard  
Rosa Vingum Vestergaard  
René Sørensen  
Maibritt Broust Sørensen  
Noah Broust Sørensen  
Silke Broust Sørensen  
Bjørg Gandrup Mogensen  
Mona Ingwersen



# Klubblad 1971 til 2017

## Skrevet af Peer Straarup

### UDLØBEREN

Det er lykkedes at finde samtlige klubblade, som Horsens ok har udgivet. Bladene er indscannet, og kan ses på klubbens hjemmeside under fanen *klubben/klubblad*.

Bladenes papirkvalitet har svinget meget, og opbevaringen har måske heller ikke været helt optimal. Prøv alligevel at gå på opdagelse, der er mange interessante historier og beretninger.

#### Begyndelsen

Formand Axel Stobberup producerede det første blad med mange af de ting, som vi kender fra bladet i dag. Samtidig lagde han op til, at bladet skulle være et egentlig klubblad. Snart sprang Inga Hauge og Niels Gaarsted til, og herfra er det faktisk gået rigtig fint med 4–6 blade pr år.

#### Redaktører

Årstal	Nummer	Redaktør
1971	1	Axel Stobberup
1972-1973	2-6	Inga Hauge & Niels Gaarsted
1973-1974	7-14	Svend Wonsild
1974-1975	15-19	Preben Jørgensen & Mogens Straarup
1975-1980	20-30	Trine, Lotte & Lisbeth Ravn
1981-1982	31-47	Svend Wonsild
1982-1987	48-68	Preben Jørgensen
1987-2006	69-185	Karl Ditlevsen
2007-2011	186-205	Gitte Møller Christensen
2012-2014	206-225	Trykt udgave: Gitte Møller Christensen Netudgave: Tove Straarup
2014-	226-	Tove Straarup



#### Indbydelser

En meget vigtig del i bladet i dets barndom var at formidle indbydelser til åbne løb og lørdagsløb. Herudover nye love og regler, store og små historier fra løbernes oplevelser i diverse o-løb, ferier, kurser m.m., som vi ser i dag.

#### Skove

Af flere omgange har Henning Stobberup og Preben Jørgensen lavet nogle meget fine beretninger om skovenes historie og udvikling. Prøv f.eks. at søge tilbage til Udløber nr. 53, 55, 57, 61 og 75. Der er flere, som I selv kan søge.

#### Udgåede arrangementer

Man kan af de mange indbydelser og beretninger se, at der løbende er opstået nye arrangementer, som har levet en tid for derefter at glide ud. For eksempel kan nævnes: Fjeldløb, duathlon/biathlon, triathlon, bymesterskab, Sct. Hans fest, familiestafet, og meget andet.



## Thylege

Dette arrangement fik lov til at leve i 45 år, og har givet klubbens medlemmer mange rigtig gode oplevelser. I Thylegenes velmagtsdage deltog 60-80, ja helt op til 117 en enkelt gang i dette herlige sommerarrangement, som Jakob Ravn startede i 1972.

Prøv at læse beretningerne i de gamle blade.

## Medlemsstatistik

Mange gange er der gennem årene skrevet om medlemsudvikling og om arbejdet med at få nye medlemmer, specielt få fat i de unge.

Jeg har fundet nogle gamle tal frem og parret dem med aktuelle tal fra medlemslisten.



	1982	2017
Aldersklasse	Antal	Antal
H -10	15	17
H 11-12	2	3
H 13-14	7	8
H 15-16	12	6
H 17-18	11	1
H 19-20	6	4
H 21-	31	6
H 35-	56	11
H 43-	19	7
H 50-	7	29
H 56-	1	13
H 62-	1	34
H 75-	0	9
H 80-	0	10

	1982	2017
Aldersklasse	Antal	Antal
D -10	11	16
D 11-12	7	5
D 13-14	5	8
D 15-16	6	4
D 17-20	9	10
D 21-	20	4
D 35-	23	4
D 43-	8	13
D 50-	1	12
D 56-	0	19
D 62-	0	19
D 75-	0	4
D 80-	0	2
Sum	258	278

I 1982 var gennemsnitsalderen 29,8 år for klubbens medlemmer, og i dag er gennemsnitsalderen 42,9 år.

Hvis vi prøver at se bort fra de medlemmer, der i dag er over 62 år, vil der være 200 medlemmer tilbage med en gennemsnitsalder på 31,5 år.

## Ungdom

I en lang periode havde Udløberen sin egen ungdomsredaktion, hvor de unge selv fandt stoffet, og fik det sat op på de gule sider midt i bladet.

## Sponsorer

Allerede fra klubblad nr. 2 fandt sponsorerne plads i spalterne. Når man bladrer klubbladene igennem, er det tydeligt, at mange sponsorer har haft relation til klubbens aktive løbere. En enkelt annoncør skiller sig dog markant ud ved at være særdeles stabil, nemlig guldsmed Lind. Guldsmed Niels Lind var tidligere aktiv i den gamle orienteringsklub, HFS Atletiks o-afdeling i starten af 1950'erne.



Første annonce var med i klubblad nr. 16, og den er stadig med, dog er annoncen ændret en smule under vejs.



# Åbent hus – januar/februar

## Skrevet af Per Mønster

Også i år, som i de foregående år, har vores åbent hus i årets første 2 måneder været en succes i form af flere nye medlemmer. Det er vi rigtig glade for.

Det er fortsat breddeudvalgets mening, at det er en rigtig god måde at møde nye mulige medlemmer på. Vores lørdagsløb giver god mulighed for at få en snak med dem, stille og roligt – og de kan prøve det af, om det er noget for dem.

Også i år har der været flere, som har været mødt frem. De er glade for, at de bliver taget godt imod, og at de får en grundig forklaring omkring, hvordan det hele foregår. Når de igen er i mål, får vi os en lille eftersnak.

Som noget nyt i år, har de kunnet tilmelde sig en interesseliste, hvor vi har fået opgivet navn og e-mail-adresse. Efterfølgende har vi så udsendt 2 nyhedsbreve, hvori vi bl.a. har fortalt omkring det, at der nu ikke længere kun løbes i Åbjergskoven, men i skovene rundt omkring Horsens.

Alt i alt er det vores indtryk, at det at vi er der om lørdagen som instruktører, er til glæde for de nye mulige medlemmer og for os alle.

# Natugle i Palsgaard som banelægger

Skrevet af Finn Ingwersen

Onsdag den 1. marts skulle Horsens ok stå for det første af tre "natugler", og det blev afviklet i Palsgård skov.

## Min rolle i løbet var banelægger.

Selv om jeg har været "aktiv" o-løber i over 40 år, har jeg ikke direkte været banelægger før.

**Planlægningen:** I januar kørte Peer Straarup og jeg ud til Vester Palsgaard Skovmuseum, hvor vi fik tilladelsen til at bruge museets p-plads til stævneplads, samt planlagt start og mål.

Så manglede der bare at lave banerne. Jeg kender jo godt Condes, men nogle gode råd med på vejen fra Niklas gjorde det nu meget nemmere.

- ✓ 1-2 Lange stræk, 800-2000 m
- ✓ 4-6 Korte stræk, 50-150 m
- ✓ 10 Mellemlange stræk, 200-800 m
- ✓ L-K-M-K-M-M-L-K-M-K-M-M
- ✓ Indløb/udløbsvinkler ikke under 45°

Så var der det med definitionerne, hvad skal der bruges ved et væltet træ, og alle de andre.

49			
50			

Jeg så tilbage på NightChamp løbene fra i vinters. Henrik lægger heldigvis både kortene og definitionerne op på hjemmesiden, så der var meget hjælp at finde der.

Jeg tænker lidt på at lave et spil/app, hvor man kan blive klogere på dette o-emne.

## Selve dagen den 1. marts 2017

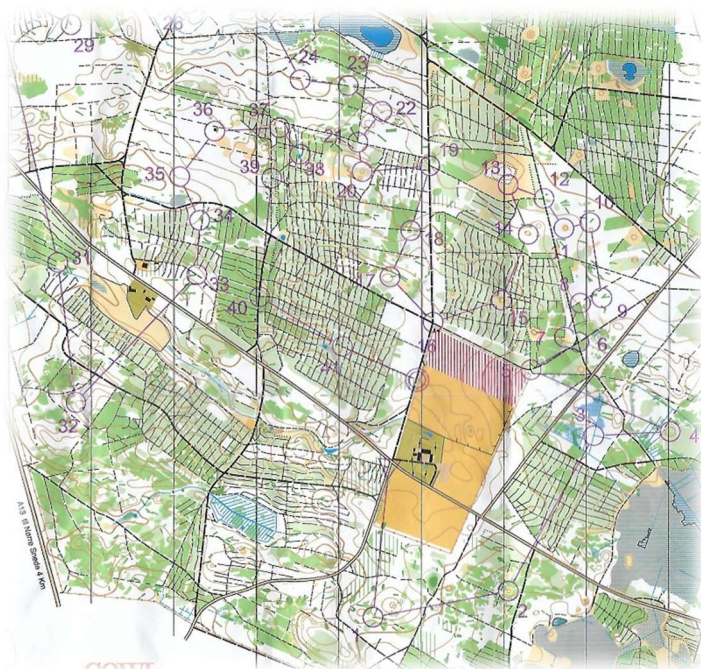
Lene Kofoed, Tove Straarup, Peer og jeg mødtes på stævnepladsen kl. 15. Vi havde inden da lavet 3 udsætningsbaner, en til Lene og Tove, Peer og jeg tog en hver.

Klokken 17:30 var vi klar til at sende de første i skoven. Dog måtte vi vente til det blev mørkt nok. Allan Skouboe var også på plads og klar med beregningen.

Løbet blev afviklet, og der var en god stemning i løbet af aftenen.

Kl. 21:00 samlede vi posterne ind, de samme som vi selv havde sat ud. Derefter kørte vi i klubhuset, hvor vi fik rensset og sorteret posterne og andet materiale. Vi fik et bad og var klar til at køre hjem til midnat.

Det forlyder, at vi skal gentage arrangementet i 2018, bare i en anden skov.



# Divisionsmatch med succes

## Skrevet af Per Mønster

Årets første divisionsmatch blev løbet den 9. april 2017 i Fussingø.

Matchen stod imellem Aalborg OK, Silkeborg OK, OK Pan og Horsens OK.

Medlemmerne var i rigtig god tid blevet opfordret til at melde sig til via o-service. Vi skulle jo helst være så godt som muligt repræsenteret på de forskellige baner og klasser.

Igen i år i årets første dyst havde træningsudvalget med Britta i spidsen lavet en rigtig god indsats. Dette med hjælp ligeledes fra ungdomsudvalget, som bl.a. havde haft held til også at få nogle af de helt nye medlemmer til at stille op. Ja så stillede vi med bedst mulige hold, i alt 84 medlemmer, hvoraf de 27 var ungdomsløbere. Flot!

Vejret var i forårshumør og solen viste sig efterhånden på himlen. Vi skulle ikke køre så langt idet Fussingø jo ligger lidt nordvest for Randers.

Folk begyndte at komme i mål. Flere og flere kom til og resultaterne kom på resultatavlen.

Vi havde en forventning om, at vi nok skulle slå Aalborg, og en forventning om i hvert fald at give Silkeborg kamp til stregen. Hvis vi gjorde vores allerbedste, så måtte vi have en mulighed for at løbe lige op med dem og måske endda slå dem.

Pludselig var der flere, som kom løbende og sagde, at vi var pænt foran Silkeborg og at vi lå lige med OK Pan. Så skal jeg lige love for, at folk fik rejst sig fra stolene. HVAD, hvad siger I .... Nej, det kan da ikke passe hva'..... Men jo, den var god nok. Spændingen tog til....., hvem kommer nu i mål, hvad kan trække i den rigtige retning, og hvem manglede vi mon?

Men træerne vokser ikke ind i himlen endnu. OK Pan endte med at slå os til sidst, men med bare 9 point. Hold da op det var tæt! Vi kunne nu ikke få armene ned alligevel, for vi fik en flot 2. plads med sejr over både Aalborg OK og Silkeborg OKk. Fantastisk flot og godt løbet af alle! Vi gjorde det!!

For mig selv personligt var dagen også speciel. Jeg fyldte 50 år denne dejlige dag. Jeg havde taget lidt proviant med i form af øl, vand og chokolade til alle HOK'ere. Dagen udviklede sig til noget helt specielt som beskrevet ovenfor. Men også for mig gik det rigtig godt rundt på banen. Jeg havde et stabilt løb og følte, at det måtte da kunne give en god tid og en god placering. Jo jo, den var god nok. Jeg vandt sørme H50



på min 50-års dag. En 2. plads i divisionsmatchen til Horsens OK og en sejr i H50 for mig selv, ja så kan man da ikke ønske sig en bedre fødselsdag. 😊

### Resultatet for matchen

Horsens OK – OK Pan: 124-133  
Horsens OK – Silkeborg OK: 134-117  
Horsens OK – Aalborg OK: 161-78

### De bedste resultater for Horsens OK

D10: 1. Esther Henriksen  
D12: 1. Johanne Skouboe  
D14: 1. Theresa Skouboe  
D21: 1. Mette Klinge Cornelius  
D40: 1. Maiken Rahbek Thyssen  
D50: 1. Berit Thyssen Harfot  
D55: 1. Britta Ank Pedersen  
H14: 1. Jacob Klærke Mikkelsen  
H50: 1. Per Mønster Jørgensen  
H65: 1. Peer Straarup

Tillykke til alle vinderne!

Til sidst vil jeg gerne på hele klubbens vegne opfordre **ALLE klubmedlemmer til at sætte et KÆMPE kryds i kalenderen den 3. september 2017. Der skal vi nemlig løbe årets 2. divisionsmatch i Rold Skov.**

Det er nemlig her, at vi skal vise, at det **ikke var en tilfældighed**, at vi slog Silkeborg OK - OG var tæt på at slå selvste OK Pan!

**Vi må møde endnu talstærkere op, UNGE som VETERANER og ALLE OS MIDT IMELLEM.** Vi skal med garanti forvente, at Silkeborg OK denne gang også møder talstærkt frem, og hvem ved om ikke også OK Pan blev lidt overraskede.

Vi blev nr. 2 denne gang, hvilket var rigtig, rigtig flot. Tænk, hvis vi næste gang kunne blive nr. 1 (eller 2), og for vist nok kun 2. gang i klubbens historie kunne være med i landsfinalen. Det kunne være **så FEDT!**

Mange hilsener fra **50-års fødselaren!!!**



# *Divisionsmatchen ved Fussingø slot*



# *Divisionsmatchen ved Fussingø slot*



# Divisionsmatchen ved Fussingø Slot





# Nyt fra ungdomsudvalget

Skrevet af Mads Mikkelsen

## Ungdomskurser

Vinteren har budt på spændende ungdomskurser, U1 har været i Rold Skov og her i Horsens, mens U2 har været i Vestjylland og på Fanø. I foråret venter nye kurser for U1 og juniorgruppen, mens U2 gruppen må vente til sommerlejren.

- U1 er i 2017 for årgangene 2004, 2005 og 2006, næste kursus er i weekenden 19.-21. maj og foregår i Silkeborg. Sommerlejren foregår i uge 26.
- U2 er i 2017 for årgangene 2001, 2002 og 2003, næste kursus er sommerlejren i uge 26.
- Juniorgruppen er for årgangene 1997, 1998, 1999 og 2000, næste kursus er i Rebild den 5.-7. maj, sommerlejren er i uge 31.



Tilmelding via o-service eller giv besked til Runa Iversen på mail@allanogruna.dk

Nordkredsens Ungdomskurser arrangeres af unge ledere fra 18 år og ældre, dvs. uden at der er forældre med på turene. På turene løber man orienteringsløb, og hygger sig. Kurserne er et godt sted at lære både sine klubkammerater og løbere fra andre klubber bedre at kende. Vi håber, at mange nyere ungdomsløbere vil benytte sig af tilbuddet, spørg endelig hvis I vil vide noget.

Ungdomsudvalget har i dette forår taget initiativ til at starte Midtjysk Ungdomsliga. Formålet er at motivere især nyere ungdomsløbere til at deltage i konkurrenceløb.

## MIDTJYSK UNGDOMSLIGA



Ny liga for nye og erfarne orienteringsløbere.  
Tag med og dyst om pokalerne mod løbere fra andre klubber. Elektronisk tidstagning.  
De bedste 3 løb tæller.

Dato i 2017	Løb	Arrangør
9. april	Divisionsmatch, Fussingø	Randers OK
7. maj	Gudenådysten	Silkeborg OK
25. maj	Kr. Himmelfartløbet	OK Pan Århus
28. maj	Forårsløbet	Horsens OK
18. juni	Midsommerløbet	Herning OK

Tilmelding via o-service.

De tre bedste løb tæller i konkurrencen om en pokal til vinderen i hver løbsklasse. Første afdeling blev gennemført ved divisionsmatchen i Fussingø. Se resultaterne på <http://www.horsensok.dk/midtjyskungdomsliga>

Man kan stadig nå at være med i forårets ungdomscup!

### **Forårsløbet i Grund Skov den 28. maj**

4. afdeling af Midtjysk Ungdomsliga er vores eget Forårsløb i Grund, det arrangeres i år for anden gang. Også i år med ungdomsløbere i spidsen for at arrangere løbet. Stævneledere er Alberte og Rebecca Thyssen, funktionslederne er fundet og arbejdet er godt i gang. En af opgaverne er at få fat i folk til at hjælpe i de forskellige funktioner. Så tag godt imod, hvis I bliver spurgt, om I vil give en hånd med til stævnet den 28. maj.

### **Tirsdagstræning**

Tirsdagstræningen er kommet godt i gang med træninger den 28. marts og 4. april, begge gange med over 50 ungdomsløbere til træning!

I ungdomsudvalget tror vi på at orienteringsløb er sjovest, hvis man udvikler sig. Derfor har vi opdelt træningen på hold efter kunnen, men også efter alder, da man har det sjovest med jævnaldrende. For at sikre løbernes udvikling har vi i alt 8 trænere på 4 forskellige hold:

- 📄 **Konkurrenceløbere:** Astrid Ank Jørgensen, Mathias Mønster, Berit Harfot.
- 📄 **Stifinderne:** Irene Mikkelsen, Nicklas Mønster
- 📄 **Skovfræsere:** Maiken Thyssen, Ida Thesbjerg
- 📄 **Introhold for 15+:** Per Mønster.

**Vi er hele tiden interesserede i at tiltrække nye orienteringsløbere, så alle er altid velkomne til at tage en kammerat med og prøve orientering. Man har som ny løber lov at prøve orienteringsløb 3 gange, derefter vil man blive spurgt, om man vil være medlem af Horsens OK.**

Tirsdagstræningen er åben for alle – også klubbens voksne løbere, for voksne koster det 10 kr. at komme ud at løbe tirsdag aften.

### **Natløb den første tirsdag i hver måned om vinteren fra klubhuset**

Ungdomsudvalget besluttede i efteråret, at den første tirsdagstræning hver måned igennem vinteren skulle gennemføres som natløbstræning fra klubhuset for at give løbere i alle aldre mulighed for at løbe mere natløb og dermed bedre mulighed for at løbe orienteringsløb igennem vinteren. Desuden kan ungdomsløbere og forældre deltage i supertirsdag efter træning.

Nu er vinteren ovre, og ungdomsudvalget vil gerne høre løbere og forældre, om det har været en god ide at løbe natløb fra klubhuset, eller om man vil foretrække den almindelige vintertræning i gymnastiksalen for de mindste og løbetræning for dem over 10-11 år.

**Giv jeres mening til kende til ungdomsudvalget eller direkte til undertegnede.**

### **Divisionsmatch i Fussingø**

Horsens OK stillede med 84 løbere til start til divisionsmatchen, heraf 27 ungdomsløbere.

Det var flot og en medvirkende årsag til, at vi klarede at slå Silkeborg OK og Aalborg OK.



Men Nordkredsens 1. division er ikke afgjort endnu. Der resterer en returmatch den 3. september i Rold Skov. Der er det vigtigt, at vi stiller et endnu større hold for at nå landsfinalen. Silkeborg OK har vundet over os i gennem mange år, og nu er de advaret, så vi kan roligt regne med, at de vil komme i stærkeste opstilling næste gang.

## DM Nat



Årets første DM foregik den 18. marts i Jægersborg Hegn nord for København. Ungdomsløberne vandt 4 medaljer, guld ved Johanne Skouboe i D12 og bronze til Theresa Skouboe i D14, bronze til Jacob K. Mikkelsen i H14 og endelig bronze til Thomas Emil Jensen i H20. Flotte resultater!

Især er det flot, at Thomas Emil tager en DM-medalje, et resultat af han har skruet yderligere op for træningsindsatsen igennem vinteren.



## Frivillighed

Ungdomsudvalget består af Berit Harfot, Mette Kokholm, Maiken Thyssen, Irene Mikkelsen, Martin Søvang, Andrea Höhnke og undertegnede.

Men alle idéer til ungdomsløbernes oplevelser, udvikling og aktiviteter kan ikke kun komme fra ungdomsudvalget. Har du idéer? – så tøv ikke, tag kontakt til ungdomsudvalget, så hjælpes vi ad med at gennemføre din idé!

Ungdomsarbejdet er som alt andet i Horsens OK baseret på den frivillige indsats. Ungdomsudvalget fordele nogle opgaver ud og spørger andre, om de har lyst til at bidrage. Men da der er masser af opgaver, er du altid velkommen til uopfordret at melde din ressource ind!

Spørgsmål eller kommentarer er velkomne til [madsmikkelsen@yahoo.dk](mailto:madsmikkelsen@yahoo.dk)














TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSENS

# Glemte sager i klubhuset

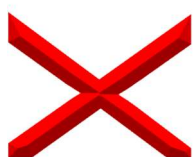
## Skrevet af Straarup

Efter oprydning i klubhuset har vi fundet følgende:

Luffer, mrk. Grafitti, Lilla, str. 12-14	
Kartoffelhandsker, mrk. Stark, voksen	
Pandebånd, sort	
Pandebånd, lilla, hæklet	
Buff, med skrift Halden Skiklubb	
Buff, lilla med o-skærme	
Halsedisse, sort	
Halsrør, rødt – helulent	
Trebenet stol, mrk. Asaklitt	
Kasket, sort, mrk. Hummel	

Håndklæde, stribet blågrønt		
T-shirt, blå m/grøn skrift Baseball, str. M		
Løbebluse, rød med hvid skrift I Love O-løb, str. 12		
Løbebluse fra løbeskolen 2015 – 2 stk. str. XL		
Tights, mrk. Craft, str. S, Capri-længde		
Regnbukser, mrk. WB, str. L		
Løbebluse m/lange ærmer, sort, str. L		
Fleecetrøje, musegrå, str. L		
Polo, rødmelet, str. L		

Fleecetrøje, mrk. Bergans, blå, str. L		
Løbeanorak, mrk. Umbro, neongul, str. S		
Softshell jakke, blå, mrk. ID Game, str. 12-14		



Betyder, at objektet har fundet sin ejermand!!

Er der noget af det, der tilhører dig, er der en oplagt mulighed for at få det tilbage, renvasket og pænt lagt sammen, hvis du henvender dig senest 2. maj 2017, enten pr. mail, pr. telefon eller ved at møde op.

Vi tager effekterne med i klubhuset hver tirsdag til og med 2. maj, hvor du kan finde os mellem kl. 18 og 19.

Herefter bliver effekterne overdraget til genbrug.

Ud over ovennævnte står der et par sko eller to under bænken i forgangen.



# Danish Spring

## Skrevet af Jacob Klærke Mikkelsen

Efter en lang vinter uden konkurrencer startede sæsonen med nordjysk, men der var min største konkurrent Oscar David Broman ikke til start. Vores første møde var til DM nat hvor han desværre vandt. Så til Danish Spring skulle jeg have revanche. Han vandt den første dag, fordi jeg bommede 30 sekunder til post otte. Jeg kom ud af mit flow da det skete, og så var det svært at komme tilbage i flowet. Han endte med at slå mig med 51 sekunder. Jeg fik en andenplads med hele 9 minutter ned til nummer tre, Tobias Olloz fra Tisvildehegn OK.



Om søndagen var der langdistance i Harager hegn og Gribskov nord. Jeg skulle starte allerede 9:30. Der var over tre kilometer til start. Jeg havde undervurderet længden så jeg var lige ved at komme for sent, da jeg ikke havde mit ur på. Jeg nåede det lige, men jeg måtte tage mit startnummer på i startboksen. Selvom jeg havde en stresset start fik jeg alligevel en rigtig god start på banen. Det gik rigtigt godt og jeg kunne løbe i et fint tempo – jeg valgte mange udenomsvejvalg.

Jeg startede først og kom først i mål, så det var bare at vente på de andre konkurrenter. Jeg var femogfyrre sekunder foran Oscar ved radioposten, men ved mål førte jeg kun med 12 sekunder. Desværre kom der en svensker, som ikke var med lørdag, og slog mig.

Jeg glæder mig til mange flere løb i år mod min ven, Oscar.

# Påskeløbet 2017

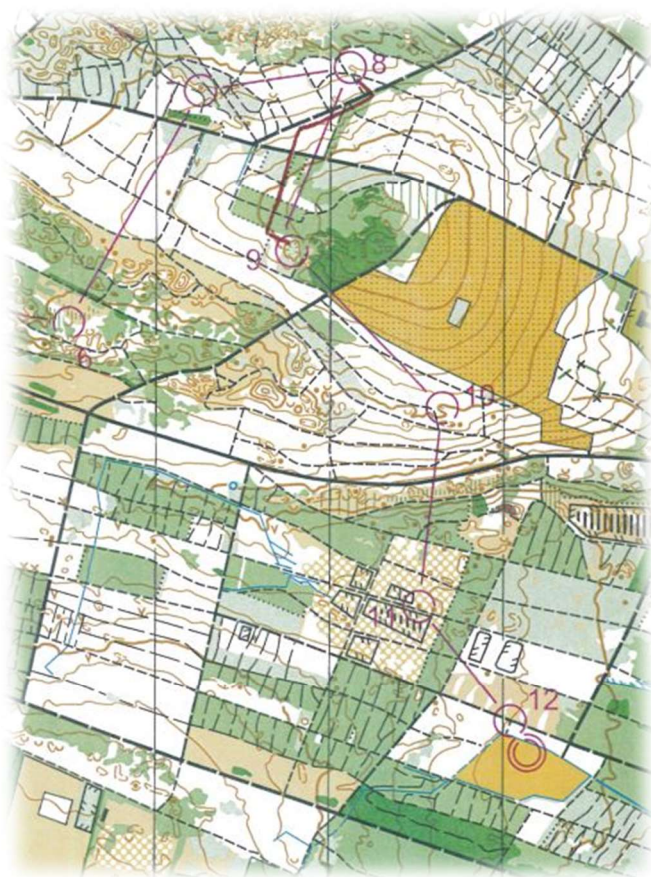
## Skrevet af Andrea Höncke

I vores Familie er dette anden sæson som fuldtidsorienteringsløbsfamilie. Mens jeg skriver om sidste weekends begivenheder, er vi i gang med en spændende DM weekend i Rold skov og pakkelisten til næste weekend med Tiomila vinges af.

Det kan man sige, når først man kommer i gang med o-løb, så keder man sig aldrig.

Vi startede vores tur til det nordjyske og udfordrende område i Thy onsdag eftermiddag. En aftensmad hos nogle venner som holdt påskeferie i Klitmøller skulle give os en god start til tre dage med Vesterhavs-orientering. Snakken ved aftensmaden gik da også vældig om indlandsklitter, fyrrekrat, og om man kunne surfe med eller uden handsker den næste dag. Gæstgiveren havde tydeligt en anden dagsorden for de kommende dage end vi, men vi kunne da blive enige om, at Thy byder på fantastisk mange muligheder til udendørs aktiviteter.

Vores kvarter var den gamle præstegård ved Vester Vandet, som nu bliver brugt som lejrskole. Her havde Karen Sieg endnu en gang været eminent dygtig til at finde en overnatningsmulighed, som både lå centralt mellem



de to løbsområder, og som kunne rumme de ca. 30 Horsens OK'er som havde valgt at komme på klubtur. I alt var der 70 løbere fra Horsens meldt til alle tre løb.

Den 1. etape var i Tved plantage. Et område med masser af stier og detaljer. 2. og 3. etape i Tvorup.

I Tved var der for mit tilfælde to ting, jeg lærte, husk at koncentrere dig (det var ikke første gang jeg fandt ud af det), og husk at man må godt løbe den nemme vej, selv om man så løber lidt "tilbage" (det var heller ikke første gang jeg opdagede det).

Her mit vejvalg, som jeg ville løbe, som jeg løb "in real life", som jeg skulle have løbet. Resultatet: et bom på 15 min., jaja...godt jeg også havde nogle stræk, hvor det gik godt. Og så var det jo bare det, at jeg var på tur sammen med min familie og min klub. Hvad kan man ønske sig mere? Et aktivt udendørs liv, sammen, hvor alle bliver udfordret på deres niveau. Børnene hygger før og efter løbet, de voksne nyder hinandens samvær.





Det jeg især blev glad for, var at vores klubbelt lå side om side med en masse tyske klubber. Til sommer skal vi på vores første o-løbs ferie. Til Uslar 5-dages, og jeg havde mailet lidt sammen med Werner Drese. Nu kunne jeg hilse på ham og få en masse svar på mine spørgsmål. Vi er da også nu mere end 20 fra klubben, som skal afsted her til juli, og forventningerne er store. Vores telt lå desuden kun 10 meter fra teltet med klubben Hildesia. Jeg er opvokset i Hildesheim, og det kan jo godt gøre en lidt nostalgisk, når nu deres klubtrøje er et kort over deres løbsområde. Alt i alt var det rart at tale lidt tysk, men i samme åndedrag kunne vende sig om og komme "hjem" til sin klub. Vel vidende at vi er stærke, som man jo kunne se efter årets første divisionsmatch!

Torsdag aften blev tilbragt med en masse kortsnak, hygge, lækkert mad og den ene eller anden øl fra et lokalt bryggeri.

Fredag gik turen så mod Tvorup. Arrangørerne havde igen gjort sig stor umage med faciliteterne. Der var styr på alt, fra parkering til en velorganiseret stævneplads. Hans Jørgen havde også været meget fremsynet, og havde arrangeret et hold til at slå klubbeltene tidligt op, da DMI varslede

vedvarende regn til lørdag, og selv om vi ikke lå tæt ved opløbet, så lå vi da heller ikke i mudder selve lørdag.

I Tvorup gik mit løb meget bedre, og jeg kunne snige mig op på en 10. plads, samlet. Som så betød, at jeg lige pludselig skulle løbe med brystnummer lørdag til jagtstart i min klasse D45B. Men alle ting skal jo prøves for en første gang. Og det gik da også. Selv om det regnede unge katte og hunde, og vi alle ønskede os det lidt blæsende og solskinsrige vejr tilbage, som vi havde både torsdag og fredag, så kom jeg efter lørdagens strabadser på en samlet 8. plads. Man skal jo vælge sine udfordringer med omhu, og når nu ens børn overhaler en i skoven i et snuptag, så luner resultatet lidt.

Alt i alt kan jeg kun anbefale at prøve en klubbetur! Der er noget specielt ved at komme ud og dyrke sin sport på tværs af generationer, og jeg vil gerne sige tak til alle som har gjort denne tur til en fantastisk oplevelse!

Vi er klar til Fanø, næste år! Jeg ved, at Karen allerede har fingrene ude, så vi endnu engang får et godt sted at være, og så kommer alt andet jo af sig selv.



# Påskan 2017



# 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](http://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](http://www.loberen.dk)

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Aarhus

**LØBEREN**   
- Alt i udstyr til løb

## K. WESTERGAARD AUTOMOBILER

Aut. forhandler

**RENAULT**

Aut. service

**VOLVO**

**Høegh Guldbers Gade 18 - 8700 Horsens**

**Telefon 75 62 51 33 - Telefax 75 62 73 32**

# FM mix sprintstafet den 11. juni

## Skrevet af Frank Krog Jensen

Forberedelserne til stafetten i juni er i fuld gang. Som det sikkert er bekendt, skal løbet foregå i et område af Horsens, hvor vi ikke har løbet den form for O-løb før. Nicolaj Nielsen har derfor udført et kæmpe stykke arbejde med at få tegnet et helt nyt kort over løbsområdet. Dette arbejde er nu næsten fuldent.

Banelægger Mátyás Péntek har lavet de første forslag til baneforløb. På den måde er vi også nået dertil, hvor vi skal have styr på tilladelserne. Her har Aase Thyssen og Ole Christensen lovet at tage en tørn – når det er bysprint kan arbejdet med at få tilladelserne i hus godt være temmeligt omfattende.

De øvrige funktioner er også i fuld gang med deres forberedelser. Der skal bruges en del hjælpere, så nedenfor kan man se, hvem der står for de funktioner, som ikke allerede er nævnt.



Stævneplads	Poul Erik Christensen
Start	Per Mønster
Mål	Michael Straube
Beregning	Allan Skoubo
Stævnekontor	Anne Boye-Møller
Parkering	Britta og Hans Jørgen
Kiosk	Susanne Svendsen
Økonomi	Tove Straarup
Sponsorer	Lars Sørensen

Vi mangler endnu en, der kan stå for børnebanen eller nok rettere sprintbanen, da pladsen til det er forholdsvis begrænset.

Håber at alle tager godt imod forespørgsler om hjælp, eller meld jer til en af ovennævnte for at høre, om der er brug for hjælp.

# DM Nat-oplevelsen

## Skrevet af Thomas Emil Jensen

Den 18. marts 2017 var der DM Nat i Nærum på Sjælland. I slutningen af 2016 havde jeg fået en ny pandelampe, og i løbet af vinteren havde jeg deltaget i samtlige afdelinger af både Night Champ og Natugle, så det var oplagt også at stille op til DM.

I ugen op til havde der både været tirsdagstræning og sidste afdeling af førnævnte Natugle, så 5 km-testen om torsdagen blev reduceret til en restitutionstur. Fredag bød på hvile og solide måltider, så jeg om lørdagen ville få de bedst mulige betingelser.

Familien Thesbjerg havde været så venlige at lade mig køre med, og omkring en time før min starttid ankommer vi til stævnet. Der går nogle få minutter med at se mig omkring, men inden længe må jeg gøre mig klar og bevæge mig mod starten. Jeg har det nemlig bedst, når jeg har god tid ved starten til at tjekke alt efter og varme grundigt op.

I startboksen tager jeg et hurtigt kig på kortet. Forholdsvis åben og med få bakker. Med andre ord: der skal løbes stærkt!

På vej mod startpunktet planlægger jeg første stræk. I området omkring post 1 findes de fleste bakker, så jeg er fristet til at tage udenomsvejvalget for at komme sikkert i gang. Men så kommer jeg til at tænke på, at jeg normalt ikke kan slå nogen af de andre fire løbere i klassen. Hvis jeg løber sikkert, kommer jeg sidst, men hvis jeg tager nogle chancer, kan jeg med lidt held slå én af dem. Jeg løber altså lige på til post 1 og sætter tempoet højere end normalt. Jeg tjekker kompasset ofte, og forsøger så vidt muligt at læse fremad på kortet.

På vej mod post 8 er det dog lige ved at gå galt. Jeg skal krydse to stier, men efter den første begynder jeg at lede efter mit indløb. Det føles dog ikke helt rigtigt, og et kig på kompasset bekræfter mistanken. Omtrent et halvt minut spildt; det kunne have været meget værre. Allerede ved post 9 bliver jeg overhalet af Laurits Bidstrup Møller. Hans tempo er nok halvanden gange højere end mit, og han er væk før jeg når til post 10. Det er vel derfor, at han er på landsholdet, og jeg ikke er.

Strækket 11-12 går langt mod nordvest, og jeg forsøger igen at holde mig tæt på stregen. Den første del består af relativ tæt skov, men en masse hugninger går delvist igennem. Alligevel tager det for lang tid at komme igennem, så her taber jeg et par minutter. De syv poster i den nordvestlige del volder dog ingen problemer, og her er skoven meget flad og åben. Jeg øger tempoet yderligere, og holder fast i den høje fart på det lange stræk til post 19.

Som afslutning ligger de sidste poster i byen, så her kan man virkelig strække benene. Det er vist ingen hemmelighed, at jeg godt kan lide en god slutspurt, og DM Nat var ingen undtagelse. 18 sekunder i opløbet og dermed hurtigst i klassen, men desværre ét sekund langsommere end Mátyás...

Der går lige nogle minutter, inden jeg har lyst til at gå eller tale igen. Ved aflæsningen bliver jeg noteret for et foreløbig tredjeplads - "kun" 18 minutter efter Laurits og 15 minutter efter Christian Møller. Ikke dårligt, men jeg startede først, så jeg regner ikke med at holde placeringen.

Tilbage i Horsens-lejren får jeg dog en overraskelse. Rasmus Rasmussen havde haft problemer ved post 17, så jeg slår ham med 54 sekunder! Kun fire af de fem tilmeldte havde startet, så tredjepladsen var sikret.

Mens jeg venter spændt på, at præmieoverrækkelserne skal starte, gennemgår jeg min bane og mine stræktider. Det går op for mig, at det nok er det hidtil bedste orienteringsløb, jeg har løbet. Jeg havde haft gode ben, højt tempo og kun få fejl, så jeg er ganske godt tilfreds.



Tiden er nu inde til, at medaljerne skal overrækkes, så jeg låner en Horsens OK-jakke af Hans Jørgen og går mod podiet. Sammen med de andre medaljevindere i 19/20-klasserne træder jeg for første gang op på skamlen – en oplevelse, som i den grad kan anbefales! Vi ønsker hinanden tillykke og får vores medaljer. Det er et skønt øjeblik og en rigtig fed fornemmelse.

Jeg tog afsted med målet om at gennemføre og tanken om, at alt over sidstepladsen ville være en bonus. Sikke en bonus, jeg fik med hjem...

# VETERANERNE

Skrevet af Einar Thomsen

## *Gamle spor i Bygholm*

Den 23. februar havde vi besøg af Naturvejleder Torke Østergaard fra Horsens Kommune, som fortalte os om "Gamle spor i Bygholm skov".

En rigtig hyggelig vandretur.

Vi var 26 deltagere.



## *Silkeborg Papirmuseum*

Torsdag den 16. marts arrangerede Tove tur til Silkeborg Papirmuseum.

Vi fik en grundig gennemgang af papirfremstilling i gamle dage inden man begyndte at fremstille papir af træ. Og enkelte prøvede endda at lave papir.

Rundvisningen foregik i de gamle produktionslokaler, hvor man fremstillede håndgiort papir af brugt tøj og klude. Vi så, hvordan man fremstillede papir med vandmærke til den gamle 500 kr.-seddel "Plovmand".

Vi fik alle udleveret et ark papir med vandmærke af Tollundmanden.

Rundvisningen varede 1½ time.

Efter rundvisningen kørte vi til Silkeborg OK's klubhus, hvor vi spiste vores medbragte mad.

En meget fin tur.

Vi var 25 deltagere.



### **Den katolske kirke**

Torsdag den 23. marts havde Ole arrangeret besøg i Den katolske kirke. Vi fik et indblik i Den katolske kirkes hverdag. Et spændende besøg, hvor den lokale præst Thomas Birkheuser fortalte stort og småt om dagligdagen blandt de ca. 1000 katolikker i Horsens og Hedensted – det område som kirken dækker.

Thomas fortalte også om sine personlige relationer til kirken og om det at være præst i pavens tjeneste på godt og ondt.

Vi var 24 deltagere.





# Nordjysk 2 dages

Skrevet af Frederik Bøje

## Fredag den 10. marts

Min far og mig kørte til Hammer Bakker nord for Ålborg. Det tog tre timer fordi vi spiste inde hos Burger King på vejen.

Da vi kom der op var der ca. en time til jeg skulle løbe og det var ved at blive mørkt. Det gik meget godt med at løbe. Jeg var den bedste danske dreng på min bane og jeg kom på en 6. plads ud af 39 løbere. Derefter kørte vi til Sandmosevej, hvor vi skulle overnatte sammen med de andre fra Horsens orienteringsklub.

## Lørdag den 11. marts

Vi stod op og spiste morgenmad sammen med de andre fra HOK. Så var vi klar til at køre til løb. Da vi kom til Blokhush Klitplantage gik vi ud til stævnepladsen. I dag var det et langdistance løb. Jeg havde en starttid kl. 13.40, så jeg syntes det var lang tid at vente. Det var mit første løb i H12 og med fast starttid.



Da jeg endelig kom i gang med at løbe, gik det rigtig godt. Jeg overhalede en del af dem, der var startet før mig. Det gik rigtig godt, jeg lavede ingen fejl eller løb forkert på noget tidspunkt.

Da jeg kom i mål følte jeg, at det var gået godt, og efter noget tid fandt jeg ud af at jeg var kommet på en 3. plads ud af 32 løbere. Min præmie var et refleksarmbånd, men det var ikke den jeg blev glad for. Det var den plads jeg kom på, som jeg blev glad for. Der var mange der kom, for at sige tillykke.

Så tog vi tilbage for at holde Hans Jørgens fødselsdag, og han blev 60 år gammel. Det var rigtig sjovt at holde fest, sammen med Hans Jørgen. Vi kom rigtig sent i seng.



## Søndag den 12. marts

I dag skulle jeg løbe et mellemdistance løb. Jeg var lidt træt efter løbet lørdag, så det gik ikke helt så godt i dag. Jeg blev nr. 10 af 31 løbere.

Efter løbet kørte vi hjem. Jeg var meget træt, men det havde været en rigtig god weekend.

# Stort og småt

Skrevet af Lars Sørensen

## Motionsredskaber i Åbjergskoven



Horsens Kommune vil gerne opsætte nogle motionsredskaber i skoven. Der har været forslag om at lave en motionsrute, hvor redskaberne er opstillet. Jeg har dog foreslået et mindre område med start fra parkeringspladsen øst for den lille sø. Nu får vi se, om det bliver sådan.



## Container til materiel



Klubben har længe haft et ønske om at måtte opstille en container til materiel ved Klubhuset. Vi har endda tilbudt at beklæde den med træ. Men Horsens Kommune vil ikke have en container stående, så det problem blev ikke løst.

## Skab ved klubhuset



Skabet som er placeret på parkeringspladsen ved klubhuset må gerne benyttes til opslag. Der står i øvrigt også et skab ved parkeringspladsen ved indkørslen til skoven. Det var i sin tid vores ønske at få opstillet disse skabe, men vi bruger dem ikke.

## Kort over Hovedgård

Hovedgård skole har bestilt et kort over Hovedgård Skole og Tornbjerg Skoven. Det er nu klart og korttegnerne har været Troels Jensen og Karsten Stald. Kontakten til skolen har undertegnede. Der opsættes nogle faste poster på skolens område, som består af nogle små skilte, og er kun til brug for skolen. Der bliver dog mulighed for at løbe i området den 30. maj til Park Tour.

## Nyt terræn



Næsten. Den 19. august 2018 er vi arrangør af JFM. Det bliver i Tinet, som vi tidligere har haft kort over, og løbet i. Det sidste kort er fra 2001, og det er en del år siden vi har løbet der. Jeg har været i kontakt med en del private og positive lodsejere. Stævneleder er undertegnede med hjælp fra Gitte og Per Mønster.

**Banelægger søges til dette spændende terræn. Henvendelse til undertegnede snarest.**

# 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