

-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

46. årgang . nr. 240 . august 2017



DM, EM og VM i 2017

Vigtige adresser m.m.

Formand

Thomas Kokholm
Kirsebærhegnet 9
8700 Horsens
thomas@herbertkokholm.dk
tlf. 22 66 15 04

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
madmikkelsen@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

Bestyrelsesmedlem

Frank Krog Jensen
Fjordparken 164
fkj@3s.dk
tlf. 28 25 28 80

Bestyrelsesmedlem

Vakant

Medlemsregistrering og -ændringer

Gitte Mønster Jørgensen
Junivej 5
8700 Horsens
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

Nøglebrikker og -kode

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

Forbrugsvarer

Tove og Peer Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
ptstraarup@post.tele.dk
tlf. 75 64 35 44

Materieforvalter

P.t. bestyrelsen
thomas@herbertkokholm.dk
tlf. 22 66 15 04

Kort og Sportident

Kai Skoubo Sørensen
Vedbæksallé 84
8700 Horsens
ulla-kai@stofanet.dk
tlf. 20 24 54 07

Hjemmeside

<http://www.horsensok.dk>

Webmaster

thomas@herbertkokholm.dk

Tilmelding til åbne løb

www.o-service.dk

Løbstillmelder – 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 oktober og
deadline er 15. oktober 2017



Forside: Rasmus Søgaard – dansk-, Eu-
ropa- og VERDENSMESTER

Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

Frivillighed – mere af det, men hvad siger du?

I disse dage udsendes et spørgeskema, hvormed vi i bestyrelsen ønsker at sætte fokus på de mange opgaver, der løses i klubben og på den måde sætte mere fokus på, at vi meget gerne vil have flere til at

Horsens Orienteringsklub

Introduktion

Omdrejningspunktet for at vi alle kan løbe og dyrke orienteringsløb i Horsens Orienteringsklub samt deltage i øvrige sociale aktiviteter er vores allesammens frivillige indsats.

Med dette spørgeskema ønsker vi i bestyrelsen at foretage en temeperaturmåling på frivilligheden, men endnu vigtigere så handler det om at fordele de mange opgaver - og naturligvis til dem der gerne kan og vil.

Hvilke opgaver kunne du tænke dig at hjælpe til med i 2017/2018?

indgå i varetagelsen – vi håber på høj svarprocent, det vil alt andet lige give et mere tydeligt billede. Spørgeskemaet er bygget efter god inspiration fra et lignende forløb i Silkeborg OK. Jeg håber, I vil tage imod initiativet og besvare spørgsmålene i den samme positive ånd, som de er formuleret.

Meget apropos temperaturmålingen vil jeg på denne spaltepads slå endnu et slag for vores Supertirs-dage, der i skrivende stund mangler to kokke. Hvis vi skal kunne opretholde denne fantastiske tradition i klubben med at mødes alle, store som små i klubhuset den 1. tirsdag i måneden, så er det nu, hvor du eller et team kan stå for opgaven og berige os alle – pt. mangler supertirsdagskokke for september og oktober – skriv dig på listen eller direkte til mig – også hvis du har spørgsmål i den henseende.

Divisionsmatchen den 3. september i Rold Skov Vælderskov er lige rundt om hjørnet. Det bliver en stor dag, hvor vi skal gentage bedriften fra foråret, og vise vores naboklubber, at det ikke var en tilfældighed, men grundet de mange dygtige løbere i Horsens Orienteringsklub.

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

RASMUS VERDENSMESTER I MTBO

Af Ole Søgaard

Ved VM i Lithauen vandt Rasmus Søgaard guld på langdistancen - kongedistancen indenfor MTBO.

Rasmus gav sig fra starten tid til at komme godt ind på kortet og få føling med terrænet, men derefter så han sig ikke tilbage. Han lagde sig helt frem i front, og bortset fra et par enkelte poster lå han forrest hele vejen til mål.

"Planen er at have 100 % fokus på O-teknikken og kortkontakten – så skal farten nok komme. Jeg ved, jeg kan køre hurtigere end de fleste i denne type terræn, der er både mere o-teknisk og fysisk krævende end ved EM for 3 uger siden" siger Rasmus efter løbet.

Det betyder, at han giver sig tid til at stoppe og studere kortet undervejs for at finde de helt rigtige vejvalg, hvilket gør, at han kan køre et stort set fejlfrit løb. Han indhenter ret hurtigt tjekken Jiri Hardril, der er startet 3 minutter før ham, og selv om det ikke umiddelbart er en af de bedste i feltet, er det alligevel ekstra motiverende.

Der er ingen publikumsposter på løbet, så undervejs ved Rasmus ikke, hvordan han ligger i forhold til konkurrenterne, men han har en god fornemmelse og føler selv, at han laver et rigtig godt løb. *"Jeg har rigtig gode ben og føler, at jeg har fysisk overskud hele vejen rundt, så det er bare at holde på og håbe, at det rækker."*

Først da han nærmer sig mål, kan han høre på speakningen, at han ligger til at komme ind i foreløbig bedste tid, så han giver den alt, hvad han kan ind over målstregen. Hans tid er 1:52:31, og



Jiri der har koblet sig på ham, kommer ind i foreløbig næstbedste tid 3:15 efter.

Og så er det bare at vente. Efter Rasmus kommer endnu 13 ryttere og blandt dem de 10 bedste på worlddrankinglisten, så kan resultatet mon holde. Det bliver en nervepirrende halv time, hvor han bare kan vente, men efterhånden falder den ene efter den anden for tidsgrænsen i forhold til at slå ham, og til sidst står det klart. Rasmus vinder guld, og er verdensmester på langdistancen.

Faktisk har han kørt så godt, at han trækker Jiri op på 2. pladsen. Russeren Anton Foliforov bliver 3'er yderligere 0:46 efter.

Resultatet er en stor tilfredsstillelse efter masserstarten 2 dage før, hvor et løst styr formodentlig kostede ham i hvert fald en medalje, og hvor ham måtte 'nøjes' med placering som nr. 6.

Denne sæson har været det store gennembrud for Rasmus. Gennem de sidste sæsoner være lige ved flere gange, men det er hver gang endt med at været 'stolpe ud' for ham. For 3 uger siden vandt han således EM også på langdistancen, og han var ankermanden på det danske stafethold, der tog bronze ved EM. Ligeledes vandt han tidligere på året det danske mesterskab i MTBO.

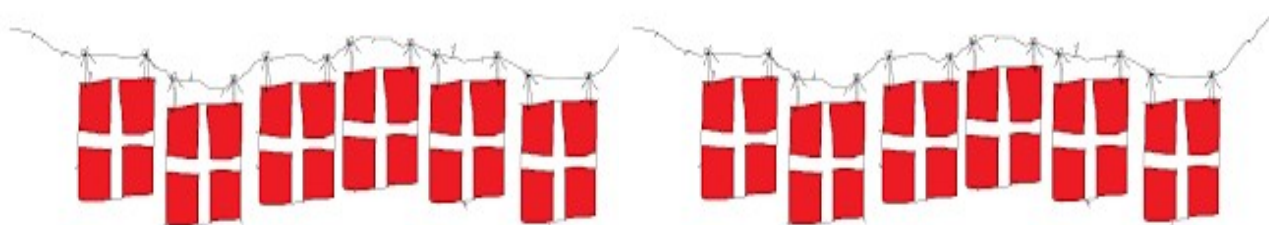


EM gav medaljer til både Camilla og Rasmus

Reception for Rasmus og Camilla

Af Tove Straarup

Onsdag aften blev der holdt en lille reception i klubhuset for Rasmus og Camilla, hvor der var mødt omkring 60 personer op fra nær og fjern – fra kommunen, Sport Horsens, D.O.F., Nordkredsen, landsholdskammerater og klubmedlemmer.





Klubmesterskab 2017

Horsens Orienteringsklub indbyder til årets klubmesterskab ved OK SNAB's løb i

Munkebjerg Øst søndag 17. september.

Se løbets hjemmeside: <http://ok-snab.dk/aabneloeb/2017/munkebjerg>

Klasser og baner

Du skal tilmelde dig den klasse, der passer til din aldersklasse helt som normalt.

Klubmesterskabet afvikles i følgende klasser:

Klubmesterskabs-klasse	Løbets klasse
D10	D10
D12	D12
D14	D14
D16	D16
D20	D20
D21-39	D21 + D35
D40-49	D40 + D45
D50-59	D50 + D55
D60-69	D60 + D65
D70	D70
D80	D70

Klubmesterskabs-klasse	Løbets klasse
H10	H10
H12	H12
H14	H14
H16	H16
H20	H20
H21-39	H21 + H35
H40-49	H40 + H45
H50-59	H50 + H55
H60-69	H60 + H65
H70	H70
H80	H70

I klasserne H/D20, H/D40, H/D50, H/D60, H/D70 og H/D80 gennemføres klubmesterskabet, hvis der er mindst tre tilmeldte i klassen. Hvis ikke tilbydes løberne overførsel til konkurrence i nærmeste yngre klasse (H/D20 dog til nærmeste ældre klasse = H/D21).

Løbere, der skygges, placeres i resultatet for klubmesterskabet efter løbere, der gennemfører banen alene – uanset løbstid.

Stævneplads: Åbent område ved Andkær Vig ved Vejle Fjord.

Kort: Munkebjerg Øst. Nytegnet ifm. DM Mellem i 2015 – enkelte rettelser i 2017.
1:10.000. For D/H 60 og ældre 1:7.5000. Ækvidistance 5 meter.

Kontrolsystem: SportIdent.

Start: Første start kl. 10.00. For H/D-10 er der fri start fra kl. 9.45 til sidste ordinær start.

Startafgift: Klubben dækker halv startafgift til ALLE. Det betyder følgende priser:
Til og med H/D-20 år: 27,50 kr. Fra H/D 21- år: 40 kr. + Evt. leje af SportIdent: 15 kr.

Tilmelding: Tilmelding via O-Service **senest fredag 8. september**. Kontakt Britta Ank Pedersen, britta.ank.pedersen@gmail.com, tlf. 23638225, 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 2016 – husk at aflevere pokaler til Henning Hansen inden løbet.

Vi ses til klubmesterskabet ☺

Nyt fra ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Sensommeren er kommet godt i gang, vi har haft første tirsdagstræning, som var en velbesøgt tirsdag aften i Hansted Skov. Godt kort, gode baner og rigtigt placerede poster. Lækkert at se løbere og forældre igen efter sommerferien.

Mesterskabssæsonen er også startet. Sensommerens første DM var de Danske Mesterskaber på mellemdistance. Det foregik i Slagelseskovene og Horsens OK's ungdomsløbere vandt 4 medaljer.

- 🏆 D-12: Johanne Skouboe, guld
- 🏆 D-14: Elanor Henriksen, sølv
- 🏆 D-14: Theresa Skouboe, bronze
- 🏆 H-14: Jacob Klærke Mikkelsen, sølv



Theresa sikrede sig bronzemedaljen 2 sekunder foran nr. 4, og det viser, at det er vigtigt at afslutte løbet med en god spurt.

Om aftenen fulgte Midgårdsormen, hvor Horsens OK stillede 2 hold i Tjalfe-klassen, som er for løbere til og med 14 år. Stafetten startede med 2 lette nature, blev sat på stand by indtil næste

morgen, hvor den fortsatte ud fra det resultatet aftenen forinden. Det blev en spændende stafet, hvor Horsens OK 1 efter naturene førte med 10 sekunder foran OK Pan 1, 16 sekunder foran OK Pan 2 og 35 sekunder foran FIF Hillerød. Elanor blev overhalet af FIF Hillerød, men løb fra de to OK Pan hold. På fjerde tur løb Frederik fra FIF Hillerød, og Jacob kunne løbe sejren hjem i sikker stil.

På holdet løb: Theresa Skouboe, Jacob Klærke Mikkelsen, Elanor Henriksen, Frederik Brynning Bøje og Jacob igen på sidste tur.

Andet-holdet kæmpede godt og løb sig til placering som nr. 9 ud af 15 startende hold. På 2.-holdet løb: Jonas Kokholm, Elanor Henriksen, Theresa Skouboe, Ella Klærke Mikkelsen og Jonas Kokholm.

Tillykke til de dygtige løbere!



KUM = Kreds Ungdomsmatch 7.-8. oktober 2017

Danmark er i orienteringssammenhæng delt op i 3 kredse, Nord, Syd og Øst. Horsens OK ligger som bekendt i Nordkredsen. En gang om året dystes ungdomsløberne mod de andre kredse i KUM, lørdag løbes individuelt, hvor resultaterne tælles sammen på tværs af klasserne for at finde den bedste kreds. Om søndagen løbes stafet på kredshold, som stilles på tværs af årgangene.

KUM er åbent for ungdomsløbere fra 11 til 20 år (årgang 1997-2006).

Ud over løbene er der masser af fest og farver på programmet, og du er sammen med dine venner fra ungdomskurser/sommerlejre og fra resten af orientering Danmark. Er du ny, så spørg en af de ældre løbere, hvad KUM går ud på.

KUM foregår i år ved Vejle.

KUM har fri tilmelding, dvs. alle ungdomsløbere er velkomne til KUM!

Skal vi være flere end sidste år, hvor Horsens OK havde 11 deltagere?

Tur til Göteborg i efterårsferien

Reserver allerede nu onsdag den 18. til søndag den 22. oktober til klubturen til Göteborg.

Lige nu er vi ved at finde nogle nye terræner, idet vi efter at have løbet flere år i de samme har brug for lidt fornyelse.

Det bliver en masse orienteringsløb i de spændende og udfordrende skove i Göteborg-området, men også tid til hygge og måske endda lidt sightseeing. Vi laver baner tilpasset til de løbere, der er med. For

de rigtig ivrige er der mulighed for at løbe Blotslitet i Norge lørdag (dog med egenbetaling), men ellers kan vi anbefale at løbe stafet i Göteborg lørdag og mellemdistance søndag.

Vi sover på vandrerhjem.



Vi kører tidligt onsdag morgen, tager færgen fra Frederikshavn, og tager retur søndag aften. Dog kan turen afkortes, således at man tager onsdag til lørdag, eller fredag til lørdag.

Du kan med fordel melde dig til turen til undertegnede allerede nu! - Det vil lette planlægningen.

Torsdagstræning

Hvis man vil være god, skal man træne, hvis man vil løbe stærkt, skal pulsen op.

Horsens OK tilbyder også træning om torsdagen for dem, der gerne vil løbe mere.

Torsdagstræningen arrangeres i regi af ungdomsafdelingen, og er målrettet ungdomsløberne fra 10-11 år og ældre, men alle **også** voksne løbere uden medfølgende børn er velkomne.

Formuleringen at *træne mere* er i betydningen at træne mere end om tirsdagen. Det er ikke meningen, at ungdomsløberne skal lave den vurdering ugentligt, men at

man afhængig af ambitionsniveau melder sig til torsdagstræning for en sæson af gangen. Der meldes afbud til den enkelte træning, hvis man er forhindret. Afbud meldes på sms til 60 84 20 05, Mads Mikkelson.

Torsdagstræningen skal ses i sammenhæng med tirsdagstræningen. Klubbens primære ungdomstræning er tirsdag. I sommerhalvåret trænes orienteringsløb i skovene tæt på Horsens. Om vinteren trænes fysik/løb med udgangspunkt i Midtbyskolen, hvor de yngste børn træner i gymnastiksalen, og de ældre børn løber udendørs. Af hensyn til samkørsel af ungdomsløbere arrangeres træningen samme sted.

Torsdagstræningen arrangeres med modsat indhold af tirsdagstræningen. Dvs. i sommerhalvåret trænes mest fysik/løb og om vinteren trænes mest orienteringsløb.

At træne fysik/løb ugentligt igennem hele året udover den orienteringstekniske træning sikrer løberne et godt fysisk fundament. Der trænes ofte intervaller i terræn eller på sti/asfalt, for derigennem at træne hjerte og muskler til at kunne løbe stærkt.

Der kan være variationer over den overordnede struktur, hvor der fx kan trænes orienteringsintervaller under overskriften fysik/løb, dvs. simple o-intervaller med få poster. Formålet med variationen er at gøre træningen sjovere. Der deltages også i relevante konkurrencer, fx deltages i Night Champ om vinteren. Der kan også lægges specielle temaer ind i træningsplanen, fx som forberedelse til en konkurrence.

Oplæg/teori

Tirsdags- og torsdagstræningen benyttes også til teorioplæg, teknisk opfølgning og anden tørtræning. I sommerhalvåret er det praktisk at bruge torsdagstræningen til teori, idet træningen ofte foregår fra klubhuset.

For at muliggøre opfølgning på vejvalg og gennemførelse af konkurrencebaner anbefaler ungdomsudvalget, at ungdomsløberne anskaffer et gps-ur. Med et gps-ur kan løberne uploade deres gps-spor på Livelox, og trænerne kan følge op på løbene. På Livelox er det muligt at uploade og se ét spor af gangen uden licens. Med en licens er det også muligt at se flere løberes spor samtidig. Astrid Ank Jørgensen har en licens, så hun kan sammenligne løberne. Anskaffelse af licens sker for egen regning. Allan Skouboe tilbyder teknisk assistance vedrørende anvendelsen af Livelox, spørg endelig hvis du er i tvivl om noget.

Sociale aktiviteter

En gang om måneden er der fællesspisning i forbindelse med torsdagstræningen. Derigennem styrkes det sociale. Ungdomsløbernes forældre står for maden.

Frivillighed

Ungdomsudvalget består nu af Berit Harfot, Mette Kokholm, Maiken Thyssen, Irene Mikkelsen, Andrea Höhnke, Christian Bøje og undertegnede. Christian har erstattet Martin Søvang, som har ønsket at træde ud af ungdomsudvalget. Vi siger tak for indsatsen til Martin.

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

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

GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSSENS

EYOC 2017

Af Rikke Holm

Sommeren startede med European Youth Orientering Championship (EYOC) 2017. Det foregik i Banská Bystrica, Slovakiet. Mikkel var udtaget i H18.

Mikkel blev sammen med Mads Skaug (OK Pan) og Malte Kjær (FIF Hillerød OK) udtaget til EYOC, da de desværre ikke løb sig på JWOC-holdet, men stadig leverede flotte præstationer til testløbene.

Jeg havde håbet på, at skulle heppe på Mikkel til JWOC i Finland, så hvad gør en skør orienteringsmor, for at heppe på sit barn? Undersøger om det er muligt at få fri. Lykkes det, finder hun 2 andre skøre mødre (Anne Skaug OK Pan og Bente Kjær (FIF Hillerød OK), der også kan få fri, lejer en bil i Flensborg, kører 1600 km til Slovakiet om natten gennem det værste regnvejr set længe i Berlin, og ankommer fredag morgen til bjergbyen Banská Stiavnica, hvor løberne skal løbe sprint. Danmark har 4 H18-, 1 D18-, 4 H16- og 4 D16-løbere med, så der var mange at heppe på. Bjergby betød mange højdemeter, som løberne skulle forcere. Mikkel løb 2,64 km med 170 m stigning, hvilket han brugte 14.39 min om, og var 1.34 efter den vindende løber fra Slovakiet. Det var fysisk hårde baner, men ikke særlig teknisk svære. Der var enkelte gode vejvalgsstræk, men ellers var det et spørgsmål om at flyve op af bakkerne, og det kunne Søren Trane Ødum (OK Øst) som sikrede en sølvmedalje til Danmark.

På stævnepladsen mødte vi forældrene til Alberte Kaae-Nielsen (Anne og Claus fra Søllerød OK). Det var hyggeligt, at vi ikke var de eneste, der havde taget den lange vej for at supporte det danske ungdomslandshold.

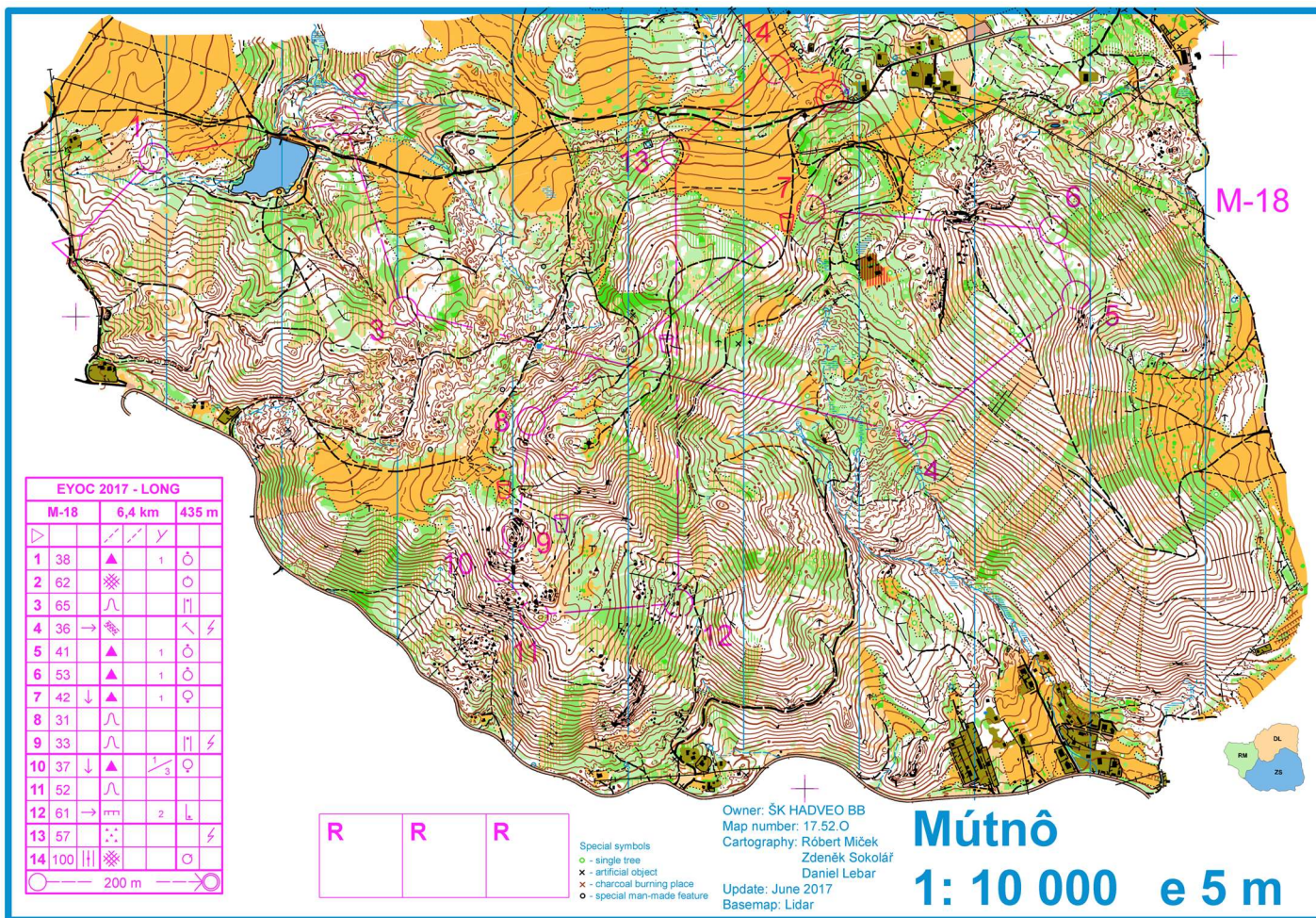
Godt trætte efter den lange køretur finder vi alligevel energien til at løbe sprintbanen. Der arrangeres ikke publikumsløb, da der ikke er andet publikum end lige de nærmeste lokale, forældre og så de skøre o-mødre/forældre fra Danmark. Jeg havde derfor mailet med arrangørerne, om vi kunne få nogle kort at løbe med. Det var ikke nødvendigt med poster. Det var de heldigvis meget hjælpsomme med, og syntes at det var fedt, at vi ville komme. Efter løbeturen finder vi lejligheden, hvor vi skal bo, får et hurtigt skift og noget mad, inden turen går til den lokale plads,



Hygge efter åbningsceremonien

hvor åbningsceremoni og præmieoverrækkelse for dagens sprint fandt sted. Det var rigtig hyggeligt og fedt med en medalje til Danmark.

Lørdag var der langdistance-konkurrence. Igen i et område meget ulig Danmark, da opløbet til mål var op ad en alpin skibakke. Der var heller ikke sparet på højdemeterne til dagens baner. H18 skulle klare hele 435 m stigning på 6,39 km. Mikkel blev nr. 38 i tiden 60.15 min, 9.25 efter vinderen fra Frankrig. Alle danskere kæmpede i de stejle bakker, og der var udsolgt, da de passede målstregen. Vi blev næsten helt hæse af at heppe. Desværre kunne vi ikke få lov til at løbe samme baner, da stafetten næste dag foregik i samme terræn. I stedet havde vi fået et kort fra fortræningen.



H18-banen. Hvordan vil du løbe strækket 3-4?



Inden træningen havde vi lige tid til at følge det danske seniorlandshold og Majas medalje på sprinten til WOC.

Søndag var sidste konkurrencedag, og her skulle de løbe stafet. Efter 2 hårde dage kunne de se frem til endnu en tur op ad alpinbakken, da stævnepladsen var den samme som til lang. Der var da heller ikke sparet på højdemeterne, men det var som om, de danske løbere var flyvende. Alle leverede superflotte præstationer, hvilket gav en 5. plads til H16-holdet, 4. plads til D16-holdet (kun 9 sekunder fra bronze), 3. plads til mix-holdet og en 9. plads til H18-holdet (33 hårde sekunder fra den 6. podieplads).



Det danske H18-hold og de skøre o-mødres drenge (Mads, Malte og Mikkel) ☺

En rigtig god og lærerig weekend har det været for de danske løbere. Der skal trænes nogle flere bakker og laves balleøvelser, hvis man skal kunne holde tempo i de kuperede terræner.

For os o-mødre var det en lang køretur hjem natten mellem søndag og mandag for at være klar mandag på arbejde. Ikke noget let job, men hvem siger, det er nemt at være ivrig o-mom. Får jeg mulighed igen, så tror jeg mine søde og sjove rejsekammerater er klar. Det er jeg, da jeg har fået så mange dejlige oplevelser med hjem.

WMW – Wild Midt West

Af Finn Ingwersen

Den 5. august 2017 var årets o-løbsudfordring for mit vedkommende. Det er vist 6 år siden, jeg sidst deltog, og den gang i 2011 brugte jeg noget over 3 timer på løbet.

"I 1981 (mener jeg at huske) løb jeg også WMW, det er nok det værste løb i min tid som o-løber. Peer Straarup og jeg mødtes 6-8 kilometer før mål, og havde slet ikke taget det med væske alvorligt. På dette tidspunkt i løbet var vi så dehydrerede, at vi måtte ned at sidde for ca. hver 100 meter, men vi gennemførte."

Men i år var jeg opsat på at prøve, om jeg stadig kunne finde vej på det gamle kort. Jeg kørte med Peer ud til Isenbjerg, hvor løbet blev afviklet i år, og han sagde, det var okay, hvis jeg brugte 4 timer på løbet, så det var jeg opsat på. Ved startbordet troede jeg, at man lige måtte se kortet, for på den måde at finde ud af om banen kunne afkortes. Ved Axel Stobberup var der ikke meget hjælp at hente, han sagde: *"bare se at få klædt om, og kom så med din brik"*. Nå, men Preben Jørgensen var lidt nemmere at kommunikere med. Han fortalte, at efter post 10 var der en sløjfe, jeg kunne springe over, hvis jeg havde brugt for lang tid, eller var psykisk eller fysisk færdig. Jeg valgte derfor at prøve den længste bane på 17-18 kilometer. Mit ur viste bagefter at jeg havde løbet 26 kilometer.

Selve løbet

Efter en god start, hvor jeg løb lige til post 1, 2 og 3, blev jeg desværre lidt for overmodig og begyndte at løbe bare sådan på slump. Da strækket mellem post 3 og 4 var temmelig langt, måtte det jo gå galt. Så efter at have bøvlet med både post 4 og post 6 (halvanden time med disse to poster), besluttede jeg, at bruge det jeg har lært om o-løb, nemlig at tælle skridt og bruge kompas. Da jeg kom til post 10, så jeg på uret og kunne godt se, at det ikke holdt med de 4 timer, men nu gik det jo godt både med psyken og fysikken.

Fra jeg startede på løbet, havde jeg kun set Jørn Egeberg ved post 1 og 2, samt hjulpet en fra Esbjerg ved post 3. Resten af turen så jeg ingen løbere. Det er faktisk dejligt at løbe alene, så er der ingen til at distrahere en. Men der var nok andet til at distrahere, nemlig Karl Johan svampe, samt ca. 5 m² med kantareller. Stedet med kantareller markerede jeg på kortet, dog kun i hovedet, så jeg kunne finde det senere.





Da jeg kom i mål stod Peer og Preben og ventede, og de råbte, om jeg havde set Johan i skoven. Det havde jeg da set mange steder, og de sidste 3 poster løb jeg med en Karl Johan i hånden ☺, men det var soldaten Johan de savnede, han var startet noget før mig, men ham havde jeg ikke set.

Jeg fik så at vide, at jeg havde vundet trofæet, da det kun kan vindes af en fra klubben. Selv om jeg ikke drikker spiritus, var jeg lige nødt til at drikke en snaps med Peer og Preben. Det er en tradition som Axel har indført, men han var der ikke selv, da han var ude at samle poster.

Tak til Axel og Preben for udfordringen, og tak til Peer for at vente på at jeg kom i mål.

PS. Det med væskebalancen var ikke noget problem for mig i år, da jeg løb med en camelback på ryggen. På denne måde kunne jeg drikke nogle slurke ind i mellem.



Mandag efter løbet fik jeg Niklas med derud og se efter svampe, det blev til ikke mindre end 4,5 kg i alt.

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

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

Finnsk 5-dages

Af Rikke Holm

Sommerferien er slut, og man møder på arbejde. Kollegaerne spørger, hvad man har lavet, og jeg svarer "5 orienteringsløb i Finland og 5 orienteringsløb i Sverige", hvorefter de grinende konstaterer, at jeg da ikke har holdt ferie. Alligevel ved de godt, at jeg er den tossede orienteringsløber, der bedst slapper af i skoven.

Hvordan vælger vi, hvilke konkurrencer, vi vil løbe i sommerferien? Vores første prioritet er, at det skal være et terræn, der vil give orienteringsmæssig udfordring. Anden prioritet er, at det gerne må være noget nyt, og så er det altid fedt, hvis der er flere danskere, som deltager i samme stævne. I udlandet bliver vi til en klub – Danmark.

I år faldt valget på Fin5, som lå i forbindelse med Junior-verdensmesterskabet (JWOC). Mikkell var i den gruppe af drenge, som havde mulighed for at blive udtaget til JWOC, hvilket også var en væsentlig faktor for vores valg. Han klarede dog ikke at løbe sig på holdet i år, som består af 6 juniordrenge og 6 juniorpiger (17-20 år). I stedet fik vi lov til at holde ferie med ham.

Vi valgte at flyve til Finland, leje en bil og et hjem via AirBnB. Det er første gang vi prøver AirBnB, og det kan klart anbefales. Vi boede i et flot hjem i Tampere, ca. 2 timer fra Helsinki. Det var byen hvor der blev løbet sprint og ca. 40 km fra de andre etaper. Hjemmet vi havde lejet, havde et værelse til os hver (dejligt når man har teenagere), spabad og egen sauna, hvilket vist næsten er obligatorisk i alle finske hjem.

Den 1. etape blev løbet i samme område som JWOC havde løbet kvalifikation på mellemdistance. Vi startede efter, at de var færdige, så sene starttider = sove længe = ferie. Vi nåede at heppe på flere af de danske løbere, hvor alle 6 piger og 3 drenge gik videre til A-finalen, der blev løbet dagen efter.

Nu var det vores tur til at prøve det finske terræn. Starten af banen bød på tungt terræn med sten og ris i bunden, mens den sidste halvdel var let løbet. Det var fedt at være i gang, men desværre stod der en post forkert, så både Mikkels og min bane blev annulleret. Laura lavede årets bom på 30 min. i et meget diffust område, men hun blev ved og fandt til sidst posten. Den garvede



Afslapning på terrassen i det gode finske vejr. Spabadet blev også testet

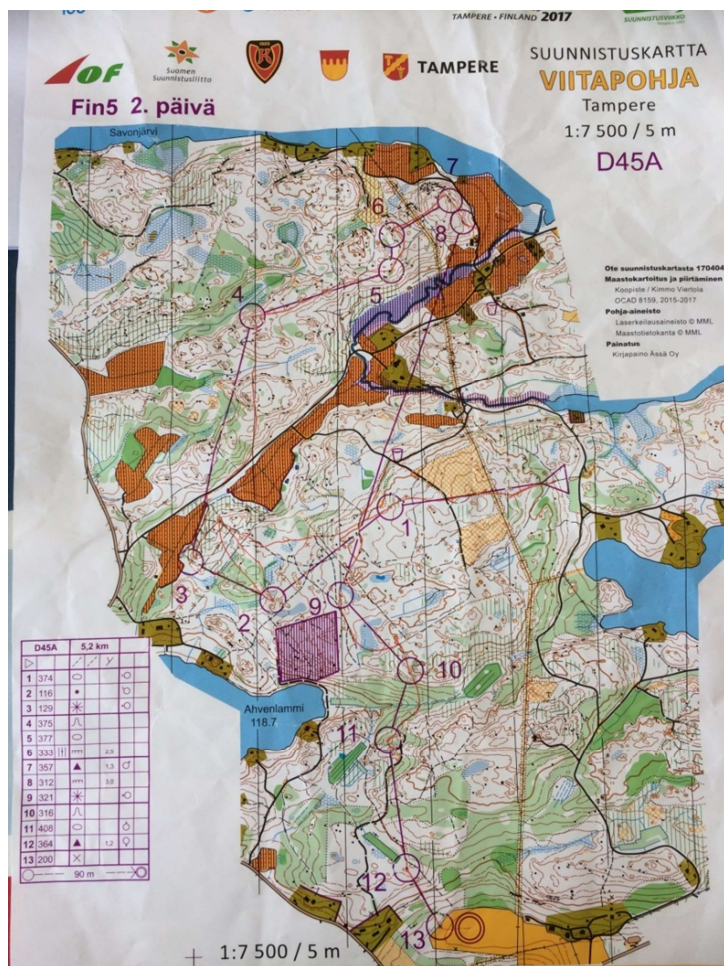
Erik Bobach (Silkeborg OK) bommede samme post, han mente ikke at kortet var helt skarpt i det område. I øvrigt samme område, hvor den forkerte post stod, bare ved en anden terræn genstand.

Dagen efter var det vores tur til at starte tidligt, før JWOC-løberne. Det



Danskerlejr på stævnepladsen

var samme stævneplads som 1. etape, men hvor vi dagens før løb syd for pladsen, skulle vi nu nord på. Endnu en fin dag, hvor jeg desværre stadig ikke havde lært af de fejl, jeg lavede dagen før. Orienteringsløb er en livs lang læringsproces. Endnu engang følte jeg mig godt underholdt i skoven, og det var jo det, jeg var taget til Finland for at blive. Jeg lavede et megabom til post 2, hvor jeg glemte at holde retning, og igen til post 3.



De danske JWOC-deltagere løb nogle flotte løb, så det var en fest at stå og heppe, efter vi selv havde løbet.

3. etape var sprint i Tampere. Selvom det nok er det mindste sprintkort jeg har løbet på, så formåede banelæggeren at lave en fin bane. For at give mulighed for flere vejvalg, havde arrangørerne sat ikke permanente hegn op. Min start foregik i et område, hvor der er mulighed for at klatre mellem træerne (Som Gorillapark i Vejle Nørreskov). Den mulighed udnyttede Laura og jeg på vores fridag, dagen efter sprinten.

Josefine Lind (OK Gorm) leverede det bedste danske resultat med en flot 9. plads. Det var meget intenst at følge de unge mennesker, da der var godt udsyn i den park, hvor stævnepladsen var. JWOC løberne løb før os, og desværre i regnvejr. En uge i Finland og så kun en dag med regn, det er til at klare. Regnen stoppede, da vi skulle løbe, og solen kom frem igen.



Fridag = sove længe = mini golf = træklatrings = restitution = FERIE

På billedet gør vi klar til en lang svævebane 😊

Efter fridagen ventede 4. etape i et nyt område. Vi skulle løbe mellem distance, mens JWOC-løberne løb den lange distance. Igen et rigtig fint område arrangerererne havde fundet til os. God udnyttelse af terrænet, der i dag bød på flere blåbær, sten og små bakker. Endnu en dag med en fejl, fordi hastigheden ikke blev tilpasset orienteringen.

Sidste etape blev løbet nord for 4. etape, men med samme stævneplads. Det er fedt med de store

skovområder, hvor der er plads til flere løb, uden at kvaliteten føles forringet. JWOC-løberne sluttede af med stafet, der altid er spændene at følge. Vi kunne følge løberne live i skoven via gps, hvor holdene skiftede pladser pga bom. Det var meget nervepirrende. Det danske pigehold tog en flot 5. plads og dermed en plads på podiet.

Vi havde løbet inden stafetten, så vi kendte det område, de løb rundt i og vidste, hvilke udfordringer de havde. Alle JWOC-løbere er i karantæne, så de ikke kan få informationer om evt. udfordrende områder eller gaflinger. Efter stafetten var det tid til at køre mod Helsinki og evaluere sommerferiens første stævne. Terrænet vi løb i i Finland er ikke så specielt anderledes end steder i Sverige, men det var gode kort og fine baner. Der skal kæmpes, ikke med store bjerge, men mere det tunge underlag i form af mange sten og buske. Desværre var der ikke så mange danskere der deltog, vi var en 13 stykker.

Inden flyvningen til DK den næste dag, overnattede vi i Helsinki på et hotel, hvor rummet også havde sauna. Så måske en fejl, at vi ikke fik prøvet den finske skik. Men sommer og sauna passer ikke sammen i mit hoved. De efterfølgende 5 dage i DK, gik med tøjvask og pakning til den næste orienteringsferie ved O-ringen i Sverige. Denne gang i telt sammen med 13.000 andre, ren festival stemning = FERIE.



VETERANERNE

Skrevet af Einar Thomsen

Mønsted Kalkgruber.

Torsdag den 15. juni havde Svend Aage arrangeret tur til Mønsted Kalkgruber.



Med tog i kalkminen

Vi kørte fra klubhuset kl. 8,30 til p-pladsen nord for Hjøllund på hovedvej A 13, hvor morgenbordet stod dækket.

Efter kaffen kørte vi til p-pladsen ved kalkgruberne. Vi valgte at prøve en tur i minitoget, som kørte fra p-pladsen et stykke ind i minegangene, hvorfra vi vandrede videre på de oplyste minegange. Det var lidt køligt derinde, der er kun 8 graders varme hele året rundt. Vi så ingen flagermus, da de kun overvintrer i gruberne.

Mønsted Kalkgruber er de største sammenhængende kalkgruber i verden med omkring 60 km minegange i op til seks etager. Nogle af gangene er så store som domkirker, mens nogle er så lave, at en voksen mand ikke kan stå oprejst. De ældste af gangene er udhugget for mere end 700 år siden. De nyeste er fra 1900-tallet. Der er i dag installeret elektrisk lys i 2 km af gangene.

Efter besøget i gruberne kørte vi til p-pladsen ved udgigstårnet i Kongenshus Mindepark, hvor vi spiste vores medbragte mad. Undervejs gjorde vi holdt og kiggede inden for i Kongenshus Naturcenter.

Derefter var der nogle, der gik en tur i Mindedalen, hvor der står 39



Kongenshus mindepark



Frokost i Kongenshus mindepark

herredsstenssten, der er omgivet af 434 sognesten med navnene på over 1.200 hedeopdyrkere og deres hustruer.

På vej hjem til Horsens kørte vi en flot tur gennem heden med lyngklædte arealer på begge sider af vejen.

Vi havde heldigvis solskin og svag vind til denne interessante og oplevelsesrige tur.

Vi var 22 deltagere.

En fantastisk dag med Veteranerne

Af Tove Straarup

I Einars fravær er det faldet i mit lod at skrive om Veteranernes besøg i Søby Brunkulslejer. Vi skiftes til at arrangere, hvad vi skal, når der ikke lige er arbejdsdag i og omkring klubhuset, og torsdag den 24. august var det så min tur til at finde ud af, hvor vi skulle hen.

Valget faldt på Søby Brunkulslejer, som Veteranerne ganske vist også besøgte for 13 år siden, men det var ligesom en del år før, jeg kom ind i systemet som andet end Julefrokostarrangør.



Ole Christensen fandt på, at vi kunne drikke vores morgenkaffe i Harrild Hedes Naturcenter. Ole, Birte og Jørgen Skovby skulle nok sørge for at tage kaffe og brød med, så det var helt fint. Kl. 8:10 blev jeg ringet op af Jørgen om, at der kun var to termokander i klubhuset (resten var ikke nået tilbage fra Beringsstafetten), så om ikke jeg havde nogle termokander. Selvfølgelig havde jeg det, og det endte med, at jeg lavede 30 kopper kaffe til at tage med.

Vi mødtes på P-pladsen ved Naturcenteret. Godt nok ikke helt det sted Ole havde planlagt, men vi fandt da hinanden til sidst. Det tog os 3 kvarter at indtage kaffe og dejlige rundstykker med smør og ost på, hvorefter vi kørte de 10 km til Søby Brunkulslejer. Her havde vi en aftale om rundvisning kl. 11.

Vi blev godt modtaget af journalist og forfatter Jan Svendsen, der fortalte mange interessante ting om livet i Søby Brunkulslejer fra 1940 og til eventyret sluttede 1. maj 1970. Han fortalte blandt andet, at tyskerne under 2. verdenskrig aldrig blandede sig i, hvad der foregik derude. De skulle jo bruge brunkullene, så selvom der egentlig var mørklægningskrav i hele Danmark, arbejdede man med fuld lysstyrke ude i Søby.

Efter Jans mange fortællinger var vi ude og kigge på de bygninger, der er på området omkring receptionen. Der er kun et af disse huse,



Jan Svendsen fortæller



der har stået, hvor det stadig står, og det er Søren Tørvs røde hus. Søren havde fået efternavnet Tørv, fordi han netop tidligere gravede tørv. Det var langfra alle, der fortalte, hvad de hed til efternavn. Ingen blev registreret derude. Her kunne man gemme sig, hvis tyskerne var efter en, eller man havde andre problemer. Men resten af husene er flyttet hertil fra området. Det skete i øvrigt tit, at husene blev flyttet, for når brunkulsgravningen nåede hen til et hus, måtte det flyttes, så der kunne blive gravet videre.



Under krigen boede der 3000 mennesker i området. Der var skole, forretninger, KFUM's Fritidshjem, Røde Kors børnehave og meget andet nødvendigt. 46 mennesker omkom i selve lejrene. Det var Danmarks hidtil farligste arbejdsplads, men heldigvis kom børnene aldrig umiddelbart til skade. Der er dog flere, der siden har givet til kende over for Jan, at de har haft traumer over, at de aldrig måtte tale om, at far var død, og i det hele taget ikke måtte fortælle nogen om deres tid i Søby.

12:15 samlede vi os i 6 biler, og kørte ud og kiggede lidt på terrænet. Der var en radio i hver bil, så alle kunne følge med i, hvad vi kom forbi, og hvorfor landskabet egentlig ser ud, som det gør. Blandt andet så vi en sandtipe, hvor der stadig ikke groede noget. Grunden til det er den simple, at sandet er temmelig giftigt lige der. Vi så også en svane med gul hals og gule vingespids. Den ser sådan ud, fordi den lever i en okkerfyldt sø.

Vi så terrænsætninger med højdeforskelle på 6 meter. Ingen ved, hvornår de kommer, men det sker, når sandet trykker vandet ud, så undergrunden bliver fast. Herefter er det ikke længere farligt at gå der, men indtil da er det mest kviksand, der er der.

Vi fik at vide, at det ALDRIG vil ske, at vi kan komme ud i Søbyområdet og løbe orienteringsløb. Det er simpelthen livsfarligt at bevæge sig uden for de offentlige veje. Selv et motionsløb på vejene kan udløse skred.



Vi kørte rundt i 45 min., hvorefter vi var klar til at indtage vores medbragte frokost (resterne fra Beringsstafetten). Det viste sig, at Veteranklubben netop denne torsdag havde 17-års fødselsdag, så vi fik alle sammen en lille gave i form af en pose gulerødder og en müslibar.

Der var mødt 23 veteraner op, og der var kun tilfredse ansigter at se på, og så er det jo dejligt at arrangere.

Goddag og farvel

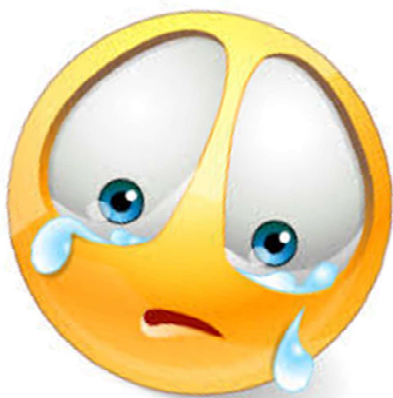
Af Gitte Mønster

Velkommen til

Frida Boye
Alberte Boye
Frederik Ussing
Lene Stegemejer
Frederik Løvdal
Kirsten Løvdal
Philip Løvdal
Lina Alberte Broe Warming
Milla Aupetit Bjerre
Sigrid Rosenvinge Janner
Martin Rosenvinge Janner
Sejer Rosenvinge Janner
Helle Rosenvinge Janner
Thomas Stegemejer
Filippa Stegemejer
August Stegemejer
Hanne Theil Sørensen
Kristian Theil Frederiksen
Aksel Theil
Rebeka Vincze



Farvel til



Ida Andersen
Lucas Juhl Nielsen
Peter Andersen

USLAR 5-Tage-OL 2017

Af Tommy Jakobsen

24.-29. juli

I 2015 var jeg på MC-tur i det tyske og på et tidspunkt førte den lokale tour-guide os igennem en lille by, som hed Uslar. Jeg hæftede mig ikke synderligt ved byen eller de bakkede omgivelser, for det var jo på ingen måde så dramatisk som terrænet i Harzen, hvor vi boede under opholdet. Havde jeg vidst, at jeg 2 år senere skulle kravle totalt udmattet rundt i disse bakker, ville jeg nok ha' kigget lidt nøjere på dem.

Hen over vinteren var vi en lille håndfuld af Horsens OK's midaldrende herrer, som besluttede at bruge uge 30 på Uslar 5-Tage OL. Vores planlagte deltagelse virkede åbenbart ikke voldsomt skræmmende for klubbens øvrige medlemmer, for i løbet af kort tid stod det klart, at vi ville få følgeskab af rigtig mange klubkammerater. Med 25 deltagere var Horsens OK med afstand den største klub ved stævnet.

Lørdag 22. juli satte vi fra morgenstunden kursen mod det tyske. Som andre topidrætsfolk følte vi behov for at være på plads i god tid inden første løb om mandagen. En dårlig indsats skulle i hvert fald ikke kunne undskyldes med jetlag. Vi havde lejet os ind i et fint lille feriehus i udkanten af Uslar, og det skulle vise sig at være et fornuftigt valg i forhold til teltslagning på stævnepladsen 10-12 km mod vest i Delliehausen. Vores lille "Team Tornado"-gruppe bestod af chaufføren Michael, Henning H (Gammel Smølf), Henning M (Kondi Smølf) og undertegnede. Vi var alle tilmeldt i H55, og som altid når Michael og Henning H er involverede, er konkurrenceelementet ganske fremtrædende.

Søndag var det fint vejr og fredag, så vi besluttede at køre en tur mod øst for at kigge nærmere på Harzen. Jeg har fra mange MC-ture et ganske godt kendskab til denne fantastiske egn, så jeg valgtes uden modkandidater som Fremdenführer. Det blev en rigtig fin dag, hvor vi fik set et par af de fine gamle byer og beundret flere af de store dæmninger. Der var ikke tid til at bestige Bloksbjerg, men vi fik da set den berømte kostelandingsplads på afstand fra udsigtspunktet Torfhaus.

Mandag morgen vågnede vi op til et silende regnvejr, som skulle vise sig at fortsætte uden ophold i godt to døgn. Det var første løbsdag, så spændingen var stor, da vi kørte mod Delliehausen. Der var knap 4 km fra stævneplads til start, og det var en stejl opstigning ad regnvåde gedestier. Jeg slæbte rundt med en overbelastningsskade i foden, og havde derfor ikke de store forventninger til løbet, men den lange tur til start havde varmet foden godt op, så det lykkedes mig, mod forventning, at småløbe på mange af strækkene. Trods det bakkede terræn, var H55 banen ikke særlig kuperet. Vi kunne i store træk holde os på samme plateau, og jeg endte op med beskedne 58 højdemeter – ikke stort mere end et lørdagsløb ved Bygholm Sø.

Vi brugte eftermiddagen på at evaluere løbet, og særligt tyskernes måde at tegne kort og lave baner på blev ivrigt diskuteret. Vi kan nok synes, at der er ting, som er anderledes end i den hjemlige andedam, men nu er vi på udebane og må acceptere, at det ikke er til at opdrive ordentlig remoulade, og at en blå streg på et O-kort IKKE er et vandløb, men en meridian.

Tirsdag morgen var vejret uændret dårligt og dagens løb foregik i nogenlunde samme område – altså igen med både start og mål langt oppe i skoven. Til forskel fra mandagens løb var der nu åbnet op for bakkerne, og jeg fik vredet 246 højdemeter ud af dagens bane på 5,0 km. En hård omgang var det, så det var nogle våde og trætte drenge der returnerede til Uslar for at vaske løbetøj og forsøge at få noget af det tørt. Vi synes, at det var svært, men tankerne gik til de klubkammerater som havde meget vanskeligere vilkår i de små telte på stævnepladsen.



Onsdag formiddag stoppede regnen omsider, og det var løbsfri dag. De store mængder nedbør var ikke kun et problem for orienteringsløbere. Fra nyhedsstrømmen erfarede vi, at der var massive oversvømmelser i flere byer i Harzen, og de lokale floder Leine og Weser havde forhøjet vandstand. Vi brugte fredagen på at besøge PS Speicher – et rigtig flot mc- og bilmuseum i den hyggelige by Einbeck. Efterfølgende kørte vi en tur ved Weser for ved selvsyn at vurdere oversvømmelserne, som dog ikke var voldsomme i netop dette område.

Efter 2 dage, hvor vi selv havde lavet mad, tog vi denne aften på italiensk restaurant med en flok klubkammerater. Det var rigtig hyggeligt.

Med baggrund i den tidligere nævnte fodskade, havde jeg medbragt et righoldigt rejseapotek, og det blev der pludselig god brug for. Aase havde tirsdag haft et uheld, hvor hun stødte sin fod ganske voldsomt. Hun kom til konsultation på vores terrasse, og kunne fremvise en storetå i en meget usund kulør. Tåen kunne vi ikke gøre noget ved, men Aase fik noget smertestillende, så hun kunne løbe videre de næste dage. Efter hjemkomsten søgte Aase læge, og det konstateredes, at tåen var brækket. En sej dame, den Aase!

Torsdag var der nyt løbsområde nordvest for stævnepladsen. Dejligt tørvejr var det, og jeg havde mit bedste løb hidtil. Igen var banerne lagt ud på tværs af bakker og dale, så der var igen over 200 højdemeter. I den interne huskonkurrence havde Michael vundet de første 2 løb, mens Henning H var hurtigst på denne 3. etape.

Om aftenen var der Horsens OK fællesspisning på Gasthaus Köhlerhof i Delliehausen med deltagelse af alle HOK'ere.

Fredagens løb var kortdistance. For H55 betød det 3,2 km, og banerne var nu lagt med start et stykke oppe i skoven mod vest og med opløb og mål på selve stævnepladsen. Personligt blev jeg lidt hed om ørerne, da jeg samlede kortet op, for sjældent havde jeg set så mange vådområder på et løbskort. Efterhånden som det lykkedes at løbe fuldstændig tørskoet igennem flere småsøer, gik det op for mig, at trykkeren åbenbart havde haft problemer med at styre farverne, så den mørkegrønne var blevet lyseblå. Meridianerne var fortsat i en flot blå farve.

Inden dagens løb havde vi 4 aftalt, at langsomste tid fra sidste post til mål skulle give en øl. I denne disciplin var jævnbyrdigheden ganske stor, så der skulle næsten målfoto til for at udpege giveren.

Bortset fra spurten blev dagens løb en stor personlig skuffelse, da jeg blev diskvalificeret på en manglende post. Opfyldt af retfærdig harme gik jeg på mit bedste skoletysk i rette med tidtagerne og fik vist indikeret, at de ikke havde styr på tingene. Da ophidselsen havde lagt sig og ruten gennemgået i hovedet, måtte jeg erkende, at en af de sidste poster, helt tæt på mål, havde undgået min opmærksomhed. Det har altid undret mig, når andre har misset en post, men nu prøvede jeg det selv for første gang i min korte karriere. Og selv om jeg nu var advaret, så lykkedes det mig spilleme at lave præcis samme fejl ved det afsluttende løb dagen efter. Jeg var rigtig udmattet i begge disse løb og tænker, at det er gået ud over koncentrationen. Jeg må lære at have "tæt kortkontakt" som profferne siger, når de bliver interviewet.

Det blev lørdag morgen, og vi skulle rømme feriehuset og pakke bilen ved afgang til dagens løb. I huskonkurrencen vandt Michael fredag for 3. gang, men hans samlede forspring til Henning H inden sidste løb var blot omkring 1 minut, så der var spænding på til den afsluttende jagtstart. De grønne nuancer var tilbage på løbskortet, og det var stigningerne også – igen tæt på 250 højdemeter. Det lykkedes Henning H at indhente Michael og krydse målstregen først, så Henning blev samlet husvinder omend Michael hævder, at der blev spillet bedst af 5 løb, som han vandt 3-2. Ved hjemkomsten midt på aftenen var denne problemstilling stadig ikke fuldt afklaret.

Som forventet var de to bedre end Henning M og jeg, men vi forsøgte efter bedste evne at bide fra os og særligt på sidstedagen lykkedes det for kondi-smølphen at drille dem med et rigtig flot løb.

Samlet set blev det ikke til podieplaceringer for vi 4, men klubfotografen mente alligevel, at vi skulle for-eviges på sejrsskamlen, da jeg, som en af de sidste, kom listende i mål længe efter at sejrsceremonien var overstået.

Men ellers var der jo mange fine præstationer af løberne fra Horsens OK. Der var 1. plads til Kristian Vad i H21 og til Elanor Henriksen i D14. En 2. plads til Trille Ditlevsen i D65 og en 3. plads til Anne Sofie Harfot i D16. Endelig var der en 1. plads i Open Short til Erna Germann og en tilsvarende 1. plads i Open Medium til Henrik Henriksen.

Trods vejr-mæssige udfordringer en fremragende uge med alle I fantastiske klubkammerater. Jeg er stolt over at være en del af dette fællesskab fyldt med talent – og en ukuelig fightervilje og sejhed, når talentet ikke rækker 😊



H 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

Skawdysten

Af Ole Christensen

Tove har været så venlig at be' mig skrive lidt om Skawdysten 2017, et orienteringsløb i det nordlige, som jeg altid glæder mig til.

Således også i år.

Jeg er ofte blevet skudt i skoene, at jeg er på hjemmebane, når vi løber i Bunken Klitplantage; vel nok fordi jeg i tidens løb har fortalt om min barndom på disse kanter, og hvordan vi legede i de mange bunkers, som lå og for manges vedkommende stadig ligger i området.

Det var i årene efter krigen, altså 2. verdenskrig..., og der lå stadig en del ammunition i området. Vores færden i området brød vores forældre sig ikke om, men der er jo så meget, man ikke må.

Der var i plantagen 2 store kanonbunkere, højt hævet over træernes toppe og med udsigt ud over Kattegat fra Skagen i nord til Frederikshavn i syd. Bunkerne var forbundet med løbegrave. På de øverste dæk af disse bunkere kunne man med sine træsko banke det tynde pudslag af. Pudslaget var meget porøst, fordi der enten ikke var brugt cement nok, eller cementen var blandet med sukker, hvilket i begge tilfælde giver dårlig holdbarhed. De små cementstykker blev brugt som kasteskyts ned mod løbegravene, og på den måde legede vi en lidt anderledes form for røvere og soldater.

Jo, "krigen" fortsatte i mange år efter, at de 4000 til 5000 tyskerne havde forladt stedet.

De 2 store kanonbunkere er for længst sprængt bort.

Nå, det var krigen og nu tilbage til Skawdysten, en o-løbstradition som blev starten af Skagen OK i 1984. Skagen Ok svandt imidlertid ind til næsten ingenting, og man måtte aflyse løbet i 2003.

Selv om arrangementet var blevet aflyst, var medlemmerne fra Skive AMOK alligevel opsat på at komme på klubtur til Skagen i 2003. En klubtur der udviklede sig til, at medlemmerne fra Skive AMOK også arrangerede træningsløb i skovene omkring Skagen. Det resulterede endvidere i, at flere andre orienteringsløbere også kom til Skagen for at deltage i træningsløbene.

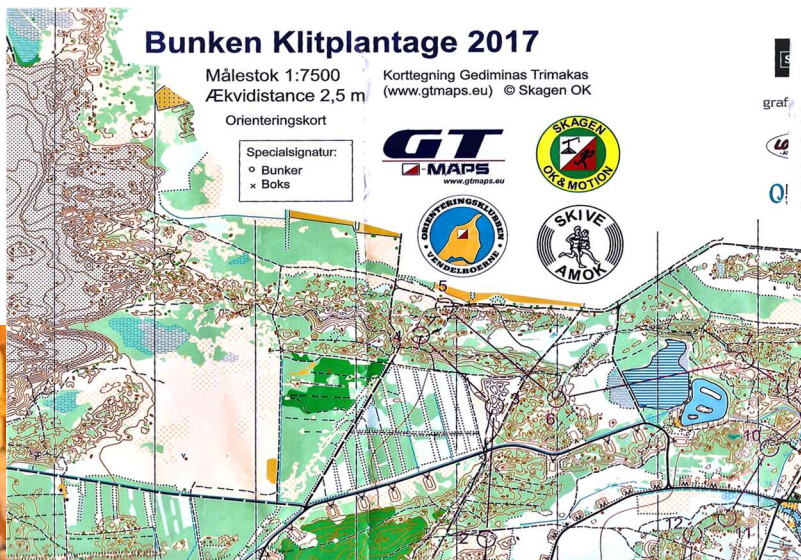
I 2004 blev de to klubber, Skagen og Skive, enige om, at de i samarbejde kunne afvikle Skawdysten 2005. Det blev til et formidabelt samarbejde, at de to klubber – med et stigende antal deltagere – den 2. weekend i juli, hvert 2. år (ulige år) – arrangerer Skawdysten. Og sådan har det været siden.



Skawdysten 2017 blev dog en lidt blandet fornøjelse rent løbemæssigt for mit vedkommende. Optimismen var i behold ved ankomsten til p-pladsen ved den tidligere plantørbolig, og med moralsk opbakning fra Birthe gik starten perfekt. Post 1 og 2 lige i plet, post 3 et mindre bom, 25 minutter om post 4 (selv med hjælp fra Birgit G.), og post 25 fandt jeg aldrig. Lidt slukøret tilbage til sidste post og en lille spurt i mål.....

Min såkaldte hjemmebane var ikke til nogen større hjælp denne lørdag i juli 2017.

Lørdag aften fandt sted i selskab med en gammel ven fra Skagen, lidt godt fra havet, et par øl, lidt rødvin og så en irish coffee til slut.



Søndag morgen var optimismen vendt tilbage. I startboksen og så afsted og denne søndag formiddag fik kun 4 konkurrenter et glimt af mine skosåler.

Man må jo rejse sig.....

Herfra skal lyde en stor tak til Skive AMOK med Gert Johannesen i spidsen og Skagen OK. Skawdysten er et rigtigt godt arrangement. Udfordrende terræner og baner, fri start, hyggelig afslappet stemning. De forholdsvis få officials klarer opgaven til UG antallet af deltagere taget i betragtning, og som regel er det hele indrammet i godt vejr.



Skawdysten er de senere år blevet udvidet med en sprint i Skagen by, denne gang med stævneplads udenfor kirken.

Også mountainbikeorientering er kommet på programmet

Skawdysten kommer igen i 2019, men tidspunktet (normalt anden weekend i juli) bliver muligvis ændret lidt på grund af JWOC, som også finder sted på det tidspunkt.



Dackefejden (Karlskrona)

Af Theresa Skouboe

Vi tog den fem en halv time lange tur til Karlskrona, hvor vi boede på den lille ø Dragsö. Vi boede på campingpladsen "Dragsö Camping & Stugby – Karlskrona" som var en lille fin campingplads med badesø og sjove aktiviteter for alle, bl.a. minigolf.



Vi startede weekenden fredag aften med et fedt sprintløb. Vi løb i bydelen "Västra Mark" som lå 20 min. fra campingpladsen. Västra Mark er en fed by at løbe i, det var et område med beboelse og et gammelt militærområde, som i dag er en høj-skole.

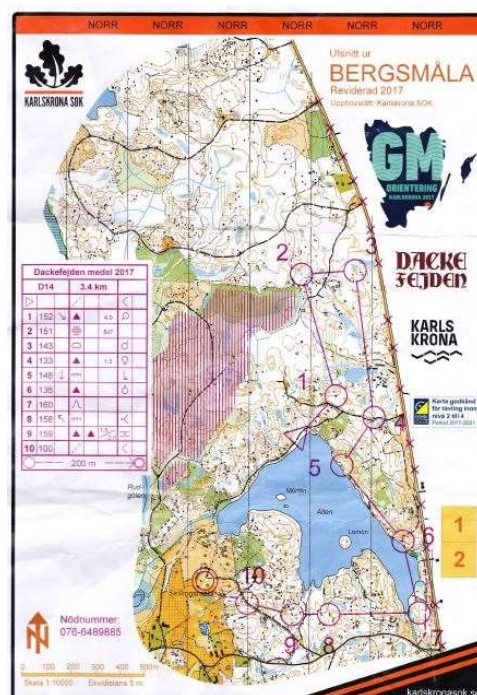
Der var mange unge mennesker da det var et lokalt mesterskab for 13, 14, 15 og 16 årige drenge og piger.

Lørdag der var langdistance blev løbet i den nordlige del af skoven Skillingsmåla. Skoven er et mellemkuperet område med en masse ledelinjer og detaljer. Banerne var rigtig gode og udfordrende. Den dag var jeg så heldig at se en elg løbe forbi min post 😊

Søndag 13 august

Om søndagen løb vi mellemdistancen i samme skov bare i den sydlige del. Terrænet var nogenlunde det samme, men med flere stendiger. Banen var også super god, med masser af udfordring.

Dackefejden var et fedt stævne med en masse gode baner og en god stemning.



O-ringen 2017 – Arvika

Af Johanne Skouboe

Campingpladsen i Arvika lå ca. en halv time med bus fra stævnepladserne de fire første dage. Der var hele tiden gang i den på campingpladsen især oppe på O-ringens torv. Når der var præmier var der mange mennesker til at se på det.

Oppe på O-torvet var der masser af ting man kunne lave. Man kunne prøve det nye spil Virtual-O eller hvis man var mere til den håndværkede stil kunne man også komme og hamre og lave fuglehuse og andre ting man selv bestemte. Der var f.eks. mange der lavede borde og stole, og så var der også en sportsbutik, som også var fed.

Det var mega fede men også svære baner, og hvis man ikke havde tungen lige i munden, så kunne man godt blive væk. Banerne var også gode fordi de ikke var alt for lange i forhold til her i Danmark.

Man fik også en god oplevelse fordi det var nogle flot natur vi løb i.

Stemningen sidste dag var rigtig høj og stævnepladsen lå lige ved siden af campingpladsen.

Der var jagtstart og det var meget stressende, men det blev til en 20. plads til mig i D12.

Da jeg var kommet i mål var alle i gang med at heppe folk ind, og hver gang vinderne fra en klasse kom i mål så blev der sat musik på og folk klappede. Ellers så var det bare at pakke og køre hjem. Det var O-ringen 2017 – superfedt – vi ses igen.



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