

# -UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

46. årgang . nr. 241 . november 2017



DM hold 2017



# Vigtige adresser m.m.

## Formand

Thomas Kokholm  
Kirsebærhegnet 9  
8700 Horsens  
[thomas@herbertkokholm.dk](mailto:thomas@herbertkokholm.dk)  
tlf. 22 66 15 04

## 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. 22 66 15 04

## 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 januar og  
deadline er 5. januar 2018



Forside: Vi gjorde det!!!!

# Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

## Frivillighed – 131 besvarelser, TAK for det

Temperaturmålingen, som jeg tillod mig at kalde det spørgeskema, vi udsendte her i august, er afsluttet – for nuværende. TAK for de mange besvarelser – hele 131 har afsluttet spørgeskemaet, og giver dermed bestyrelsen et perfekt arbejdsgrundlag for at række ud til de rette, når der er en opgave, der skal løftes. Mange har også returneret med interesse for at hjælpe til med at løse de mange opgaver og initiativer, som kendetegner aktivitetsniveauet i og omkring Horsens Orienteringsklub.

På denne plads er det også værd at sige TAK til alle jer, der i år har trænet, kæmpet og svedt i skovene – vores fælles mål med en plads i landsfinalen for hold inden 2018 blev til fulde indfriet med en flot sølvmedalje. Længere inde i bladet er der sat lidt flere ord på vores flotte bedrift.

Efterårsferien blev et dejligt gensyn med Liseberg ved Göteborg og mange spændende og nye skove – enkelte træninger i fællesskab med Allerød OK. Hvor vi tidligere har oplevet kolde og til tider regnfulde efterårsdage, blev vi mødt med betydelige højere temperaturer – næsten helt uvant.

Træningen blev krydret med deltagelse i en natløbs-serie om onsdagen og et lokalt stævne lørdag/søndag. Mads og Jacob med Finn Ingwersen tog endnu engang kampen op med Blodslitet.

TAK for en dejlig tur. Har sagt det tidligere, men det kan godt tåle en gentagelse – der er stadig plads til flere, og det er ikke udelukkende for ungdomløbere og deres familier – næste år er Jonas og jeg også moden nok til en tur i det norske terræn.

En række ellers perfekte dage sluttede desværre yderst uheldigt for Nicolaj Nielsen, der ved postindsamling vrikkede rundt på venstre fod. Det gav brud og overrevne ledbånd.

Med de mange gule blade, som det tydelige tegn på efterår, er der dog stadig et par gode løb i kalenderen, som der er værd at tage afsted til. Blandt andet starter NightChamp med en række spændende skove allerede her i november. Har du endnu ikke prøvet kræfter med denne variant af orienteringsløb, så er løbene det perfekte sted at træde de første skridt for dig.

Den mørke tid byder også på tid indendøre – en masse spændende kurser og uddannelses tilbud lokker som sød musik, når I klikker ind på O-service. Den store og årlige uddannelsesdag i Ringe har allerede udsendt de første overskrifter på, hvad man kan boltre sig med den 13. januar 2018 – så sæt kryds i kalenderen.

– vi ses i klubhuset, og ude i skoven – husk en pandelampe...



T. Kokholm

# Nyt fra ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

## Vintertræning - tirsdag – ny tid og nyt sted!

Det er efterår, og det betyder, at vi i november går over til vintertræning. Første gang er tirsdag den 7. november.

**Vintertræningen foregår i år fra Slotsskolen, Fussingsvej 6, Horsens, hvor vi mødes i ved skolens hal.**

**Vores træningstid er rykket ½ time til kl. 17.30, så håber vi, at endnu flere kan nå at være med til vintertræning.**

Vi var nødt til at flytte fra Midtbyskolen, da nogen havde snuppet vores haltid. Men det lykkedes at få en ny tid et andet sted. Slotsskolen er ikke et dårligt bytte. Der er fine grønne områder og en god bakke ved Fængslet, og heller ikke langt til Bygholm Park. Dvs. 2 orienteringskort i løbeafstand fra skolen. Så vi skal nok kunne lave fin løbetræning i denne vinter også.

De mindste børn fra 0. klasse til 10/11 år træner indenfor i gymnastiksalen. Træningen består af forskellige lege, der styrker grundform og motorik. Men måske vigtigst er, at børnene hygger sig sammen. Træner er Ida Thesbjerg.

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

## Vintertræning – torsdag

Om torsdagen skifter træningen til orienteringsløb. Ideen bag skiftet er, at balancere træningen henover ugen, sådan at vi også træner orienteringsteknikken om vinteren. Om sommeren træner vi orienteringsløb om tirsdagen og fysik om torsdagen, om vinteren er det omvendt. Vejret er for dårligt om vinteren til at køre det store setup med 3 hold og 7 til 8 trænere i forskellige skove, derfor har vi igennem flere år trænet løb om tirsdagen igennem vinteren.



Det holder vi fast i, men varierer med orienteringsløb om torsdagen, så vi sikrer træning af orienteringsfærdighederne for de løbere, der gerne vil træne både tirsdag og torsdag.

Orienteringsløb torsdag aften betyder natløb, altså orientering i mørke. Natorientering skærper dine orienteringsevner, så du også bliver bedre om dagen!

De 4 første torsdage i november deltager vi i natløbsserien NightChamp. NightChamp er et rigtig godt sted at starte med at løbe natløb. Her er banerne gode og reelle. Samtidig er det tilladt for forældre eller andre at løbe med på alle baner!

Har du ikke allerede en pandelampe, kan du låne en af klubben!

Efter NightChamp arrangerer vi selv orienteringstræning i forskellige skove inden for rimelig køreafstand.

Deltag i vinterens træning, så du møder velforberedt og i god form til forårets første løb!

### **Ungdoms-målsætningsworkshop**

2017 har på mange måder været et fantastisk år for Horsens OK, også for ungdomsafdelingen. Vi har deltaget i 10-mila, kvalificeret os til og vundet sølv til DM Hold, vundet rigtig mange individuelle DM medaljer og en enkelt stafet guld DM medalje, været 34 ungdomsløbere til DM hold finalen osv.

Hvad skal vi gå efter i 2018?

Kan vi etablere en målsætning, der kan motivere de ældste ungdomsløbere og skabe et fælles mål for løberne og deres forældre?

Det vil vi forsøge til en målsætningsworkshop den 30. november efter torsdagstræningen.

Vi har de sidste to år gennemført en tur ud over det sædvanlige. I 2016 var det en forlænget weekend til VM i Strömstad, hvor vi så VM stafetten og deltog i publikumløbene. I 2017 var det deltagelse i 10-mila i Göteborg. Disse ture er gennemført, for at Horsens OK kan tilbyde ungdomsløberne nogle oplevelser ud over det sædvanlige. Hvad skal det være i 2018?

Workshoppen deles op i en ungdoms- og en voksen/forældreafdeling. For derigennem at inddrage de unge bedst muligt.

### **Ungdomskurser**

Sæsonen for ungdomsskurser er netop startet igen, kalenderen ser sådan ud:

- U1: (årgang 2005 – 2007)**
  - 2. - 3. december 2017: Skørping
  - 3. - 4. februar 2018: Horsens
  - 2. - 4. marts 2018: Silkeborg (OBS: to overnatninger)
- U2: (årgang 2002 – 2004)**
  - 1. - 3. december 2017
  - 2. - 4. februar 2018
  - 2. - 4. marts 2018
- Junior (årgang 1998 – 2001)**
  - 24. - 26. november 2007
  - (Ikke fastlagt)

Dertil kommer en sommerlejr, som for U1 og U2 plejer at ligge den første uge i skolernes sommerferie.

Vi arbejder med Silkeborg OK om igen i år at lave et U0-kursus for dem, som er for små til U1, hold øje med indbydelsen.

Tilmeldingsfristen er netop udløbet for vinterens første U2 kursus og Horsens ok stiller med 11 løbere til turen til Djursland, rigtig flot!



Ungdomskurserne er orienteringsture, hvor løberne kommer rundt og træner i en masse nye skove, det er vigtigt at se nye skove, for at kunne træne evnen til at omsætte kort til terræn og omvendt. Desuden er kurserne også vigtige socialt, da der er tid til at hygge sig sammen mellem løbene.

Kurserne arrangeres af unge ledere fra Nordkredsen, dvs. uden forældre. Løberne samles op ved Burger King ved Lund motorvejsafkørslen, og kører i minibus til kurset.

### **Frivillighed**

Ungdomsudvalget består af Berit Harfot, Mette Kokholm, Maiken Thyssen, Irene Mikkelsen, Andrea Hönke, Christian Bøje og undertegnede.

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

Ungdomsarbejdet er som alt andet i Horsens OK baseret på frivillige indsats, ungdomsudvalget fordeler 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 HORSSENS

# Nyt fra Træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen

## Championpokalen



Jacob Klærke Mikkelsen blev vinder af klubbens Championpokal, der gives til den løber, der samler flest point ved en række udvalgte løb.

Men det var i en meget tæt kamp med sidste års vinder Johanne Skouboe.

Både Jacob og Johanne har nemlig opnået den maksimale pointsum med 1000 point for deres 10 bedste løb!

Så reglen om flest 1.-pladser måtte i brug, og her trak Jacob det længste strå med 11 x 100 point i de i alt 18 løb, der var med i konkurrencen i år. Johanne havde 10 x 100 point. Jacobs samlede pointsum for alle 18 løb var 1763, mens Johanne havde 1762. Det vil sige, at de maksimalt har mistet samlet 37 hhv. 38 minutter til konkurrenterne på 18 løb. Virkelig flotte og stabile præstationer.

De to har i øvrigt lige som Laura Holm Nielsen som de eneste gennemført alle 18 løb. Det er i sig selv imponerende.

Til lykke til Jacob med pokalen.

Den samlede oversigt over pointtallene fra kampen om Championpokalen findes andet sted i bladet.

## Klubmesterskabet 2017

Årets klubmesterskab blev afviklet ved OK Snab's løb i Munkebjerg Øst søndag 17. september.

Selv om vi var i en travl periode med to divisionsmatcher i september og en DM-weekend, havde 82 medlemmer tilmeldt sig klubmesterskabet. Det er dejligt, at der er så stor opbakning til at holde denne tradition i klubben ved lige.

Efter kampen mod bakkerne og konkurrenterne kunne følgende udråbes til klubmestre 2017:

D10: Esther Henriksen  
D12: Johanne Skouboe  
D14: Elanor Henriksen  
D16: Rebecca Loft Thyssen  
D20: Alberte Loft Thyssen  
D21: Gréti Péntek  
D40: Susanne Loft Thyssen  
D50: Britta Ank Pedersen  
D60: Susanne Baun  
D70: Aase Thyssen

H10: Lukas Bergmann Verhelst  
H12: Frederik Brynning Bøje  
H14: Jonas Ellegård Kokholm  
H16: Jacob Klærke Mikkelsen  
H20: Thomas Emil Jensen  
H21: Mátyás Péntek  
H40: Troels Nielsen  
H50: Michael Straube  
H60: Hans Jørgen Vad  
H70: Troels Jensen  
H80: Jakob Ravn

Til lykke til alle.

## Lørdagsløb i Bygholm januar-februar

Træningsudvalget er gået i gang med at se på terminslisten for 2018.

Indtil videre ligger det fast, at traditionen med, at lørdags-træningen i januar-februar udgår fra klubhuset, fortsætter. Første løb i 2018 bliver 6. januar.

En liste med datoerne for lørdagsløbene i januar og februar er hængt op i klubhuset, så du kan skrive dig på til at arrangere et af løbene. Vinterløbene her er et rigtig godt sted at starte, hvis du er ny arrangør af lørdagsløb, fordi skoven er velkendt, og udstyret er lige ved hånden i klubhuset. Sig endelig til eller skriv det på listen, hvis du gerne vil prøve at være arrangør og skal have et erfarent medlem ved din side.

## Vinteraktiviteter

Nu er sommertiden slut, men derfor er der ingen grund til at stille løbeskoene i vinterhi.

Tværtimod er der masser af mulighed for at fokusere på god træning, når nu den hektiske konkurrencesæson er ovre.

Klubben tilbyder træning både tirsdag, torsdag og lørdag vinteren igennem.

Tirsdag er primært løbetræning. Torsdag vil der flere gange blive tilbudt o-teknisk træning. Meld dig som modtager af uge-mailen, som Mads Mikkelsen udsender hver søndag, hvis du vil holdes opdateret.

Lørdag er der orienteringsløb i skovene nær Horsens. Prøv evt. en sværere eller længere bane end du plejer. Nu hvor bladene falder af træerne, og der ikke er så megen undervegetation, er det nemmere at aflæse terrænet, så du kan bruge træningerne til i ro og mag at øve dig i at forstå sammenhængen mellem kort og terren.

Endelig byder vinterhalvåret også på en række natløb, og der er vinterlangdistanceløb i både Nord- og Sydkredsen. Så vi har dejligt mange muligheder for at holde formen ved lige og være klar til sæsonen 2018 starter.

# Klubhuset

## Af Tove Straarup

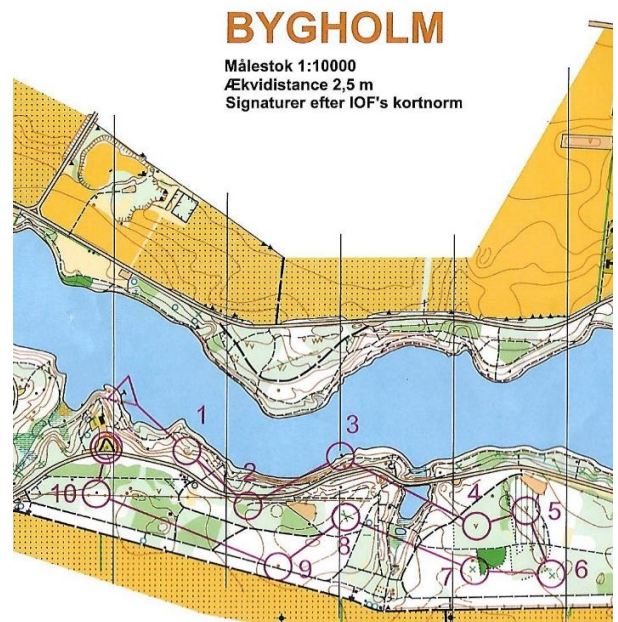
Alt kan ikke stå i første række ☺, så derfor kan det godt være, at I skal ud og åbne skabe/skuffer i baggangen for at finde det, I skal bruge af køkkenværktøj, ligesom I også finder stødlager af rengøringsmidler m.v. i baggangen.

Opvaskemaskinen har givet nogle udfordringer de sidste par måneder. Problemet skulle være løst, så vi igen kan få rent porcelæn. Maskinen er vasket grundigt af med knofedt og med maskinrens, hvilket har hjulpet betragteligt på maskinens indvendige udseende. Grunden til det fedtede og gråhvide lag inde i maskinen, på porcelæn og bestik var tilsyneladende forkert opvaskemiddel, ligesom teskeer stak nenedud af bestikkurven og de mindste desserttallerkener var for små og stak derfor nenedud af nederste kurv. Begge dele bremsede vingen, der giver vand.

Teskeerne er skiftet ud og de små desserttallerkener er fjernet.

**Husk i øvrigt:** At skylle af. Sæt ikke bestikket for tæt. Store flade og dybe tallerkener SKAL stå i nederste kurv. Opvasketiden skal være mindst 1 time og 30 minutter.

Når opvaskemaskinen tømmes, så find den rette hylde. Læg mærke til at skuffer og hylder er mærket med, hvad der skal stå, hvor.





# Championpokalen 2017

Placering	Navn	Klubmesterskab nat	Nordjysk 2-dages	Nordjysk 2-dages	Danish Spring	Danish Spring	DM nat	Påskefø	Påskefø	1. divisions match	DM sprint	DM ultralang	Jysk-fynsk sprint	Jysk-fynsk lang	1. divisionsmatch	DM mellem	DM lang	DM for hold	Klubmesterskab	Samlet sum	De 10 bedste resultater
1	Jakob Mikkelsen	100	100	100	99	100	98	100	100	90	100	100	100	90	100	96	90	100	100	1763	1000
2	Johanne Skouboe	100	99	98	100	99	100	100	98	90	100	98	100	100	90	100	100	90	100	1762	1000
3	Rikke Holm Jensen	0	96	0	0	0	0	98	97	0	100	98	100	98	90	100	100	0	0	977	977
4	Elanor Henriksen	96	94	95	95	92	0	98	97	90	99	97	99	90	90	97	90	100	100	1609	973
5	Theresa Skouboe	0	95	98	96	96	97	72	98	90	97	91	100	93	90	96	96	90	97	1592	971
6	Susanne Loft Thyssen	100	84	96	95	88	91	94	99	90	0	0	100	95	90	93	81	90	100	1486	963
7	Esther Henriksen	0	99	98	0	0	0	98	98	90	92	0	0	98	0	95	94	90	100	1052	962
8	Laura Holm Nielsen	100	94	85	98	96	97	94	93	90	99	82	98	84	90	92	89	90	89	1660	961
9	Rebecca Loft Thyssen	100	85	91	95	88	93	94	90	90	97	86	100	77	0	94	89	90	100	1559	954
10	Carsten Thyssen	100	97	97	95	86	87	87	84	90	99	66	100	94	90	0	77	0	0	1349	949
11	Irene Mikkelsen	94	93	88	95	87	94	89	83	90	99	86	99	0	90	95	91	90	95	1558	945
12	Nikolaj Nielsen	96	72	93	96	0	92	91	90	0	96	0	99	78	90	93	0	90	92	1268	938
13	Troels Jensen	100	94	91	0	0	84	92	84	90	99	84	0	90	90	0	0	90	100	1188	936
14	Ella Mikkelsen	0	89	86	95	84	95	86	77	90	98	88	98	88	90	0	0	90	92	1346	925
15	Britta Ank Pedersen	68	89	90	0	0	91	82	80	90	99	84	100	0	90	0	85	90	100	1238	924
16	Jonas Kokholm	100	85	90	0	0	91	0	86	90	0	0	99	72	90	84	84	90	100	1161	921
17	Alberte Loft Thyssen	0	95	94	88	0	0	78	88	90	96	73	98	0	90	0	0	0	100	990	917
18	Allan Thesbjerg	91	82	89	0	0	88	87	89	90	98	78	98	0	90	0	79	90	93	1242	916
19	Peer Straarup	91	98	95	0	0	75	86	87	90	0	84	0	91	90	94	86	90	0	1157	912
20	Mads Mikkelsen	94	74	86	92	80	78	82	75	90	98	63	97	82	90	92	69	90	81	1513	911
21	Susanne Baun	0	86	92	0	0	0	84	91	0	0	90	0	95	90	79	0	90	100	897	897
22	Hans Jørgen Vad	100	83	87	0	0	89	83	70	0	0	0	96	0	0	87	73	90	100	958	888
23	Kristine Skouboe	0	90	93	91	63	0	87	92	0	0	0	0	94	90	0	0	90	90	880	880
23	Erik Thesbjerg	0	73	92	0	0	78	70	52	90	94	0	98	0	90	85	80	90	83	1075	880
25	Tage Baun	0	87	87	0	0	0	72	81	0	0	82	0	95	90	85	0	90	98	867	867
26	Tove Straarup	100	77	81	0	0	80	76	81	90	0	89	0	80	90	77	84	90	0	1095	865
26	Thomas Emil Jensen	100	74	85	0	0	82	54	67	90	0	30	0	63	90	87	39	90	100	1051	865
28	Karl Ditlevsen	0	85	87	0	0	0	67	80	90	97	0	0	75	90	0	72	90	98	931	864
29	Frederik Brynning Bøje	100	100	96	0	0	0	0	0	0	0	0	98	95	0	97	87	90	100	863	863
30	Jonas Klærke Mikkelsen	0	76	76	80	0	0	91	90	90	0	0	0	91	90	0	0	90	85	859	859
31	Henning Hansen	0	82	88	0	0	0	78	73	90	96	0	98	0	90	0	0	90	73	858	858
32	Berit Harfot	100	90	97	0	0	97	92	89	90	100	0	100	0	0	0	0	0	0	855	855
33	Per Mønster	0	83	86	0	0	0	69	83	90	97	0	0	77	90	0	0	90	85	850	850
34	Aase Thyssen	0	78	55	0	0	0	85	91	90	90	0	0	0	90	0	80	90	100	849	849
35	Elin Holm Jensen	97	88	90	0	0	96	94	91	90	99	97	0	0	0	0	0	0	0	842	842
36	Andrea Höhnke	0	87	65	0	0	0	75	97	90	88	0	0	100	90	0	0	90	47	829	829
37	Trille Ditlevsen	0	85	83	0	0	0	85	90	90	94	0	0	100	90	0	0	0	90	807	807
38	Gréti Péntek	0	75	86	0	0	89	0	0	90	0	0	0	100	90	0	79	90	100	799	799
39	Niklas Ingwersen	0	78	91	90	86	81	0	0	0	0	0	0	90	96	84	90	0	786	786	
40	Allan Skouboe	0	64	78	73	72	0	58	43	90	0	0	89	0	90	63	0	0	76	796	753
41	Karen Sieg	0	78	76	0	0	0	83	74	90	0	83	0	0	90	0	74	90	0	738	738
42	Niklas Mønster Jørgensen	0	77	88	0	0	0	68	62	90	0	0	0	78	90	0	0	90	88	731	731
43	Eline Thyssen	0	90	93	0	0	0	92	95	90	0	0	0	0	90	84	0	90	0	724	724
43	Kristian Vad	0	74	87	0	0	0	0	0	90	0	49	0	78	90	92	74	90	0	724	724
45	Henrik Henriksen	0	78	89	0	0	0	83	71	90	0	0	0	89	90	0	0	90	0	680	680
46	Lasse Rahbek Thyssen	0	100	100	0	0	0	100	99	90	0	0	0	0	0	0	0	90	99	678	678
47	Anne Sofie Harfot	0	79	87	0	0	0	61	74	90	97	0	98	0	90	0	0	0	0	676	676
48	Michael Straube	0	67	80	0	0	0	66	36	90	0	0	0	0	90	0	0	90	100	619	619
49	Henning Larsen	0	77	81	0	0	0	0	0	90	0	0	0	52	90	64	0	90	73	617	617
50	Frank Krogh Jensen	0	0	0	0	0	0	41	0	90	0	41	0	87	90	0	65	90	94	598	598
51	Flemming Thyssen	0	0	0	0	0	0	96	88	0	0	0	0	88	90	96	0	90	0	548	548

Placering	Navn	Klubmesterskab nat	Nordjysk 2-dages	Nordjysk 2-dages	Danish Spring	Danish Spring	DM nat	Påskeløb	Påskeløb	1. divisions match	DM sprint	DM ultralang	Jysk-fynsk sprint	Jysk-fynsk lang	1. divisionsmatch	DM mellem	DM lang	DM for hold	Klubmesterskab	Samlet sum	De 10 bedste resultater
52	Poul Erik Christensen	0	0	0	0	0	0	84	83	90	0	0	0	0	90	0	0	90	99	536	536
53	Henning Mindstaplund	0	89	75	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	90	0	0	90	93	527	527
54	Matyas Péntek	0	0	0	0	0	68	0	0	90	0	0	0	77	90	0	0	90	100	515	515
55	Thomas Kokholm	0	49	84	0	0	0	57	49	90	0	0	0	0	90	0	0	90	0	509	509
56	Eigil Jensen	0	0	0	0	0	0	79	76	90	0	0	0	75	90	0	0	90	0	500	500
57	Jakob Ravn	0	0	0	0	0	0	70	0	0	91	0	0	59	0	0	86	90	100	496	496
58	Mette Kokholm	0	77	74	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	90	0	0	90	74	495	495
59	Jørgen Thyssen	0	0	0	0	0	0	64	0	0	0	0	0	83	90	0	76	90	89	492	492
60	Gitte Mønster	0	57	59	0	0	0	42	50	90	0	0	0	0	90	0	0	90	0	478	478
61	Mathias Mønster Jørgensen	0	0	0	0	0	0	53	52	90	0	0	0	0	90	0	0	90	96	471	471
62	Lukas Bergmann Verhelst	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	98	90	0	0	90	100	468	468
63	Mathias Klinge Cornelius	0	84	91	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	90	0	0	90	0	445	445
64	Erna German	0	0	0	0	0	0	76	89	10	0	0	0	0	90	0	0	90	77	432	432
65	Mette Klinge Cornelius	0	67	92	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	90	0	0	90	0	429	429
66	Finn Ingwersen	88	0	82	0	0	68	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	90	0	418	418
67	Claudia Schmidt Thomsen	0	0	0	0	0	0	78	66	0	0	0	0	0	90	0	0	90	91	415	415
68	Torben Sørensen	0	0	0	0	0	0	66	18	90	0	60	0	0	90	0	0	90	0	414	414
69	Kent Kragh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92	100	0	98	0	90	0	380	380
70	Anton Elmegaard Andersen	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	90	0	0	90	98	368	368
71	Lene Kofoed Petersen	0	55	70	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	62	367	367
72	Astrid Ank Jørgensen	0	0	0	0	0	0	0	0	90	95	0	0	0	90	0	0	90	0	365	365
73	Harvy Ilsøe	0	0	66	0	0	0	49	57	0	0	0	0	0	90	0	0	90	0	352	352
74	Tommy Jakobsen	0	82	88	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	0	350	350
74	Thomas Nikolajsen	0	1	25	0	0	0	23	31	90	0	0	0	0	90	0	0	90	0	350	350
76	Gunnar Gjermandsen	0	0	0	0	0	0	76	79	0	0	0	0	0	90	0	0	90	0	335	335
77	Martin Dyrland	0	0	0	0	0	0	83	80	90	0	0	0	0	0	0	75	0	0	328	328
78	Anders Harfot	0	55	82	0	0	0	0	68	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	295	295
79	Finn Grynderup	0	0	0	0	0	0	66	75	0	0	0	0	0	0	0	0	90	55	286	286
80	Troels Nielsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	90	100	280	280
81	Bastian Bjerre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	90	99	279	279
82	Elias Fuglgaard	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	90	97	277	277
83	Rebekka Vincze	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	90	94	274	274
84	Eskild Stig Nielsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	90	92	272	272
85	Lea Kokholm	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	90	0	0	90	0	270	270
85	Hanne Schultz	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	90	0	0	90	0	270	270
85	Benjamin Buhl	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	90	270	270
88	Poul Larsen	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	90	0	0	90	0	270	270
89	Linus Fuglgaard	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	90	89	269	269
90	Birgit Grynderup	0	0	0	0	0	0	61	48	0	0	0	0	0	0	0	0	90	66	265	265
91	Henning Vide Petersen	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	83	263	263
92	Charlotte Wilsky	0	0	0	0	0	0	0	66	0	0	0	0	0	90	0	0	90	0	246	246
93	Thomas Guldmann	100	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	190	190
94	Christian Bøje	0	45	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	189	189
95	Ole Søgaard	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	93	183	183
96	Milla Aupetit Bjerre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	91	181	181
97	Jette Steffensen	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	0	180	180
97	Maiken Rahbek Thyssen	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	0	180	180
97	Runa Iversen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	90	0	180	180
97	Rasmus Efsen	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	0	180	180
97	Erik Warncke	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	90	0	180	180
97	Dan Efsen	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	90	0	180	180

Placering	Navn	Klubmesterskab nat	Nordjysk 2-dages	Nordjysk 2-dages	Danish Spring	Danish Spring	DM nat	Påskeløb	Påskeløb	1. divisions match	DM sprint	DM ultralang	Jysk-fynsk sprint	Jysk-fynsk lang	1. divisionsmatch	DM mellem	DM lang	DM for hold	Klubmesterskab	Samlet sum	De 10 bedste resultater
97	Freja Duedahl Nielsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	90	0	180	180
97	Juliane Fulgaard	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	90	0	180	180
97	Kirsten Skovbjerg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	90	0	180	180
97	Noah Buhl	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	90	0	180	180
107	Ellen Nielsen	0	0	0	0	0	0	87	82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	169	169
108	Henrik Dagsberg	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	91	166	166
109	Karsten Stald	0	79	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	163	163
110	Trine Ravn	0	0	0	0	0	0	64	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	134	134
111	Rasmus Harfot	0	0	0	0	0	0	51	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	121	121
112	Anker Andersen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	47	0	67	114	114
113	Malene Bønlykke Riis	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90
113	Kirsten Almind Nielsen	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90
113	August Juul Jensen	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90
113	Jakob Wulff Pedersen	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90
113	Jonas Wulff Pedersen	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90
113	Johan Lystbæk Vestergård	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90
113	Lars Sørensen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	90
113	Karl Johan Jepsen	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90
113	Ole Christensen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	90
113	Gry Duedahl Nielsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	90	90
113	Anne R Boye-Møller	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	90	90
113	Elise Utzen Keller	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	90
113	Alfred Keller	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	90
113	Stefan Keller	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	90	90
113	Palle Møller Nielsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	89	89	89
113	Svend Aage Sørensen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	66	66	66

## Rengøringsalferne

Sådan ser de ud, de to gæve piger, der holder vores andet hjem, klubhuset, rent!!



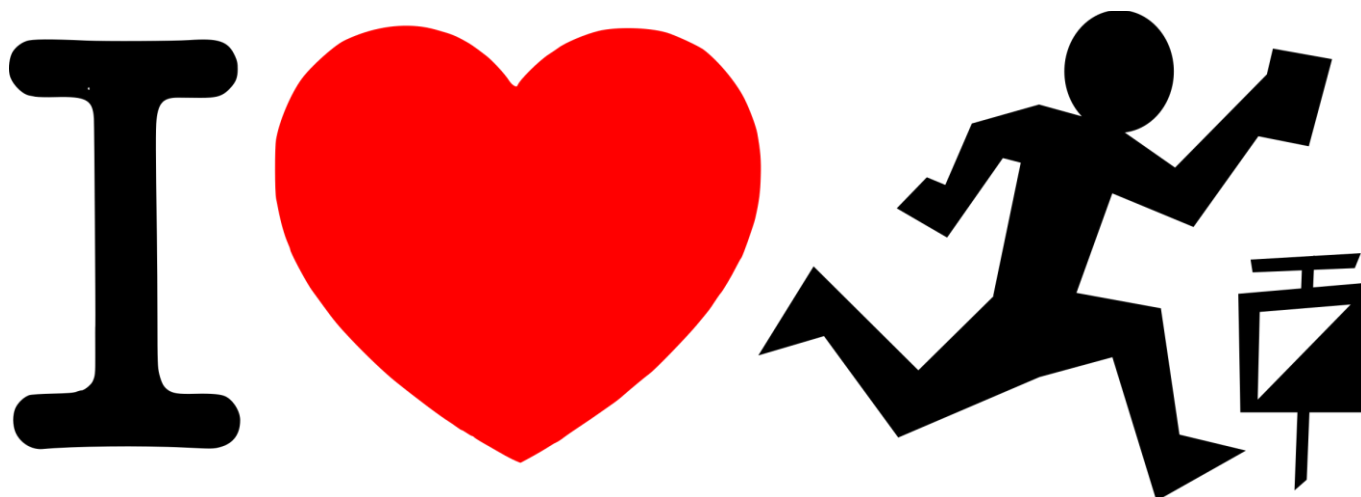
## Find vej i skolen

Af Lars Sørensen

Hovedgård skole har nu fået deres skolekort, og vi vil tilbyde 3 nye skoler at komme med i projektet. En gruppe bestående af undertegnede sammen med Frank og Mads fra bestyrelsen er gået i gang.

Der vil blive tale om skolegårdskort og kort over nærområdet ved skolerne. Skal de i ud i en rigtig skov, må skolen selv klare det. Der vil også blive tilbudt undervisning af lærerne. Dette klares af en konsulent fra forbundet.

Nye korttegnere har vist interesse, og vi håber, at nye (unge) kan oplæres til at tegne disse kort, således at klubbens nuværende korttegnere kan koncentrere sig om skovene.



## Jysk-Fynsk lang 2018

Af Lars Sørensen

Den 19. august 2018 skal vi arrangere JM/FM. Undertegnede er stævneleder sammen med Gitte og Per Mønster og Peer og Tove Straarup er banelæggere. Allerede nu er Troels Jensen i gang med korttegningen.

Løbet afvikles i Tinnethed eller som det retteligt hedder Hårsbjerg Plantage. Jeg har været i gang med at indhente skovtilladelser. Det kræver i alt 10 tilladelser, og de er på plads nu. Ved banelægningen er der dog nogle forbudte områder, som vi skal kante os udenom.

Jeg har på min vej mødt positive skovejere, men et stykke i skoven som vi godt kunne bruge ejes af mange forskellige, og de er svære at finde frem til, så jeg tror ikke vi finder ejerne og får tilladelser til løb.

Stævneplads og parkering er også på plads, men vi mangler lige et par funktionsledere. Følgende funktioner er ledige endnu – så skynd dig at melde dig.

Stævnekontrol  
Teknik/Stævneplads  
Børnebaner  
Parkering  
Materiel

# Horsens OK vinder sølv til DM hold

Af Britta Ank Pedersen

Søndag 24. september 2017 blev dagen, hvor Horsens OK før første gang i mere end 30 år skulle løbe med til DM for klubhold.

Vejen dertil var gået via to kvalifikationsmatcher, hvor klubbens medlemmer havde bakket rigtigt flot op, hvilket havde resulteret i, at vi ikke blot kvalificerede os til landsfinalen som et af de to bedste hold i Nordkredsen, men at vi ganske enkelt vandt turneringen i Nordkredsen foran OK Pan, der således også



kvalificerede sig til DM hold. Silkeborg OK måtte dermed for første gang i mange år i op- og nedrykningsmatch sammen med 1. divisions nr. 4, Aalborg OK.

Horsens OK har ellers i mange år været den evige 3'er i Nordkredsens 1. division, hvor vi er blevet slået af OK Pan og Silkeborg OK. Herefter har vi vundet en sikker sejr i op- og nedrykningsmatchen for så at se det hele gentage sig året efter.

Hvad er det så, der er sket i år siden den målsætning om at komme i landsfinalen, som bestyrelsen satte for fire år siden, nu er opfyldt?

Her kan vi pege på den demografiske udvikling blandt klubbens medlemmer, som var forudset, da målet blev sat. Klubbens ungdomsløbere er efterhånden vokset til, så vi har løbere i alle ungdomsklasser, hvilket vi ikke havde for fire år siden. Samtidig har vi fået nye aktive og ivrige ungdomsløbere tilført klubben, hvilket også har stor betydning. Det er vigtigt at have en bred trup af ungdomsløbere, fordi der i divisionsturneringen er nogle baner kun for ungdomsløbere, mens der på andre baner er særlige

ungdomspoint. Endelig har klubben for første gang i mange år en gruppe af dygtige H21 og D21 løbere.

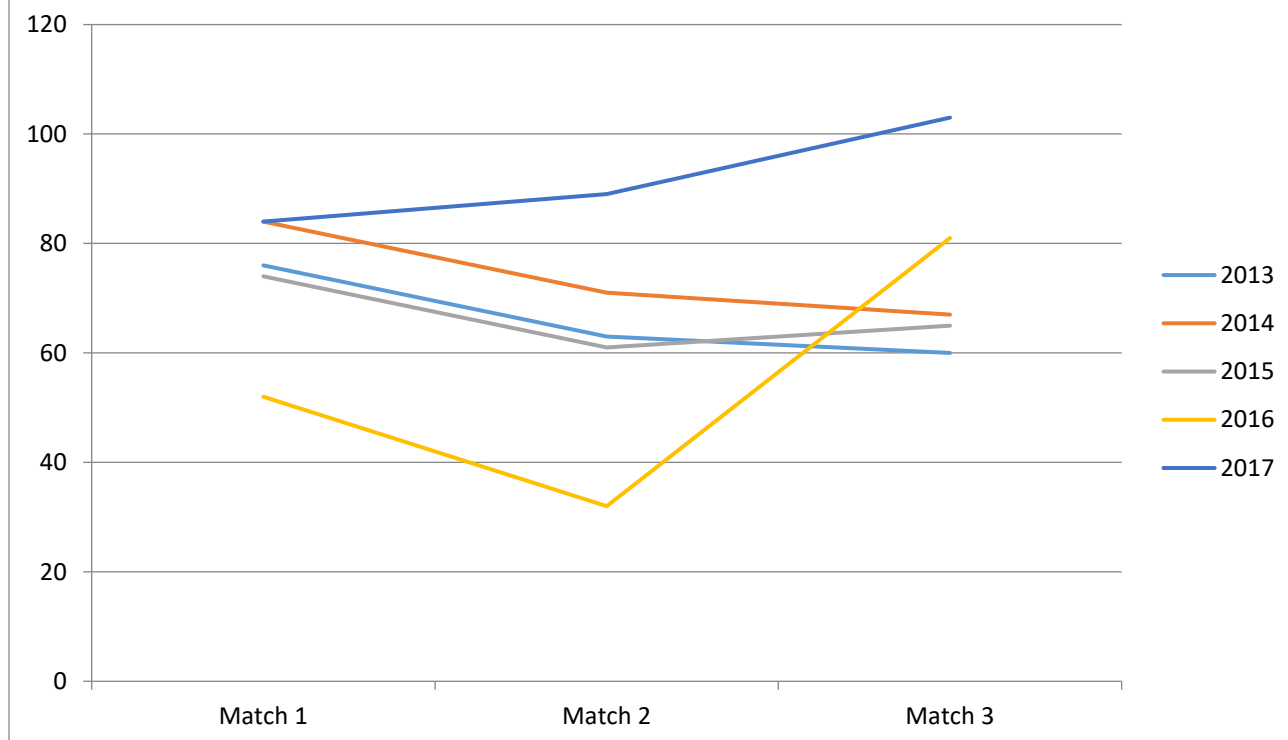
I den anden ende af skalaen har vi mange ældre løbere, der bliver ved med at være aktive, og som også bidrager stærkt til at samle point i divisionsmatcherne. Det er ikke alle klubber, der kan stille med fuldt hold i de ældste klasser, så det er også meget værdifuldt i jagten på point.

Ved DM hold var Horsens OK, så vidt jeg kunne overse, den eneste af de seks deltagende klubber, der kunne stille med fuldt hold, hvor vi havde alle pladser dækket ind lige fra de yngste til de ældste, så vi ikke på forhånd havde afgivet point.

Dette skyldes selvfølgelig også den anden ting, som jeg vil pege på som et særdeles væsentligt – ja afgørende – bidrag til årets succes: Nemlig den store opbakning som klubbens medlemmer i år har givet til divisionsmatcherne.

Her er en illustration af antallet af klubbens tilmeldinger til divisionsmatcherne de seneste 5 år:

## Antal tilmeldte divisionsturneringen



Det fremgår, at der er den tydelige forskel i år, at tilslutningen til matcherne har været stor til begge matcher i kvalifikationen. Tidligere år har der ikke været så mange tilmeldte til 2. match, men i år var der fuld opbakning – og resultatet udeblev jo heller ikke.

Jeg håber derfor også, at medlemmerne igen i 2018 vil give divisionsturneringen fuld opbakning. Når nu vi er én af de to bedste klubber i Nordkredsen og værdig til at deltage ved DM hold, så skal vi da også vise det!

Det har været en rigtig god oplevelse at have succes i divisionsturneringen i år, fordi det er et resultat, vi kun kan opnå sammen. Der er brug for både de unge og de ældre og dem indimellem. Der er brug for dem, der løber lette og begynder-baner, dem, der løber svære baner, og dem, der løber mellemsvære baner. Og der er brug for ekstra løbere på alle baner, så der hele tiden er nogle, der træder til, hvis andre har en dårlig dag.

Bestyrelsen har da også allerede fastlagt, at målsætningen for divisionsturneringen fortsat er kvalifikation til DM hold. Hvordan det så lige går til selve landsfinalen, må vi jo se.

I år havde vi slået OK Pan i kvalifikationen, men til landsfinalen kunne vi ikke nå dem. Men en sølvmedalje er også fantastisk flot, og det var dejligt, at vi med den kunne vise, at det var berettiget, at vi kvalificerede os til finalen. På samme måde var det dejligt at opleve, at DM hold-debutanterne fra Søllerød OK vandt bronze.

I øvrigt var kampen jo ganske tæt. OK Pan vandt alle matcherne mod de andre fem klubber. Men både Søllerød OK og FIF Hillerød var tættere på OK Pan i deres indbyrdes matcher end Horsens OK. Og vi vandt over både Søllerød OK og FIF Hillerød med kun 6 point i begge matcher. Så der var ikke meget, der skulle have flyttet sig, før medaljefordelingen havde været anderledes.

Det er jo også kun sjovt, når det er sådan, og vi kan takke vores store bredde og den stærke opbakning for det flotte resultat.

Tak til alle, der har været med på rejsen. Jeg håber, I er klar igen næste år.



Kvalifikationsmatcherne i divisionsturneringen 2018 er således:

- **Søndag 8. april i Nordre Feldborg Plantage**
- **Søndag 2. september. Mariagerfjord OK er vært**

Reservér datoerne i din nye kalender.

I øvrigt vandt Silkeborg OK sikkert op- og nedrykningsmatchen i Nordkredsens 1. division, mens Herning OK blev nr. 2. Så næste år er det altså OK Pan, Horsens OK, Silkeborg OK og Herning OK, der ligger i Nordkredsens 1. division og kæmper om kredsens to pladser til DM hold 2018.



## ***Goddag og farvel***

Af Gitte Mønster

Velkommen til

Mads Brinch Maltesen  
Christian Staghøj Markussen  
Jonas Staghøj Markussen  
Asger Dammand Oxfeldt  
Mikkel Meyer Balleby



Farvel til

Ingen



# Tre turneringer til top to

Af Andrea Höhnke

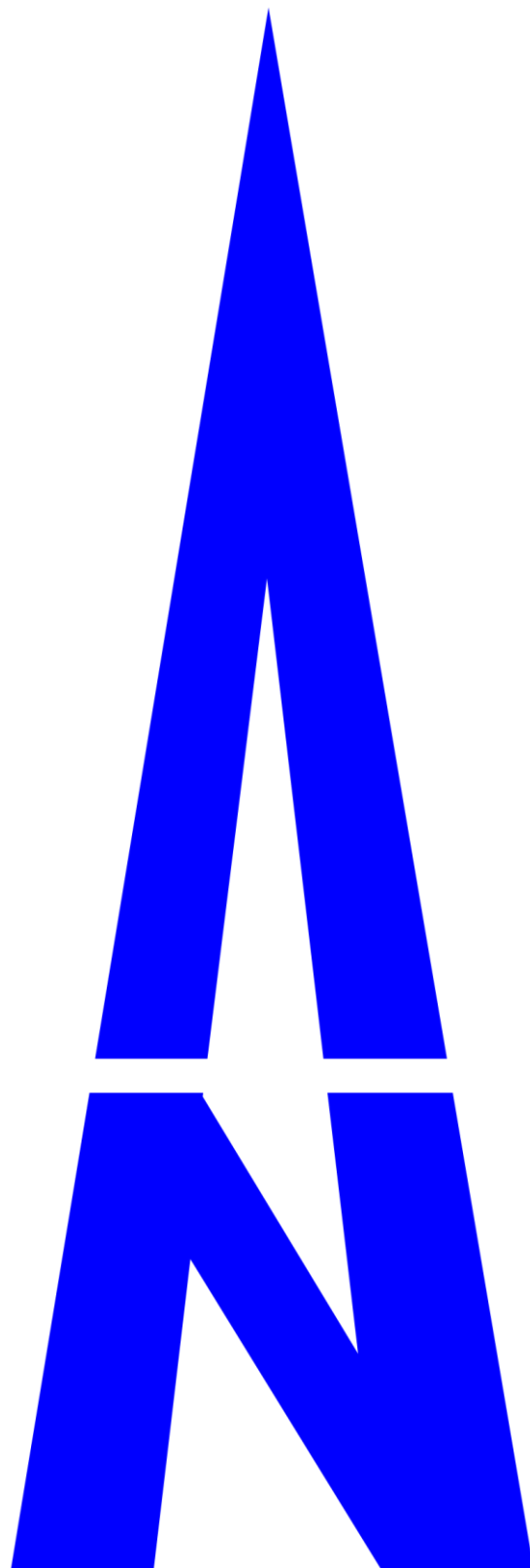
For at sige det lige med det samme, det lå måske lidt i kortene (altså dem med hjerte og spar på forsiden). De sidste års gode resultater af mange løbere til forskellige stævner og tilvæksten i klubben med mange engagerede løber både ung og gammel kunne godt varsle nye tider for nordkredsens divisionsturneringer.

Derfor tog vi også fuld af forhåbninger af sted, en tidlig morgen i starten af april mod Fusingø for at gøre vores bedste til at få en god udgangsplacering i kampen om at blive den bedste klub i nordkredsens. Det er meget spændende, når man ikke kan se, hvem man løber imod, og hvor mange løbere de andre klubber stiller med, synes jeg. Man kan kun regne sig lidt frem i forhold til, hvor mange der er tilmeldt i alt... og det gjorde vi derhjemme (altså jeg) 262 minus 79 kendte Horsens løbere, sikke mange som havde lyst til at løbe en tur! Ikke i en individuel konkurrence, men til fordel for klubben. 183 løbere fordelt på 3 andre klubber. Mon vi havde en chance?

Det specielle ved en divisionsmatch er, at alle løbere er vigtige, og kan have en afgørende rolle i forhold til klubbens samlede placering. Så selvom jeg føler mig allerede udfordret på en mellemsværbane, kan mit løb give nogle point. Hvert enkelt point tæller. Det gør jo, at man føler et ekstra stort ansvar over for klubkammeraterne – at løbe godt.

Morgenen ved Fusingø var kølig og tåget. Vejrprognoserne havde ellers lovet en forårsdag med solskin, så mange frøs lidt og prøvede at holde varmen. Og alle glædede sig til at komme afsted i den smukke skov fuld af anemoner. Så ved man, at man får varmen igen.

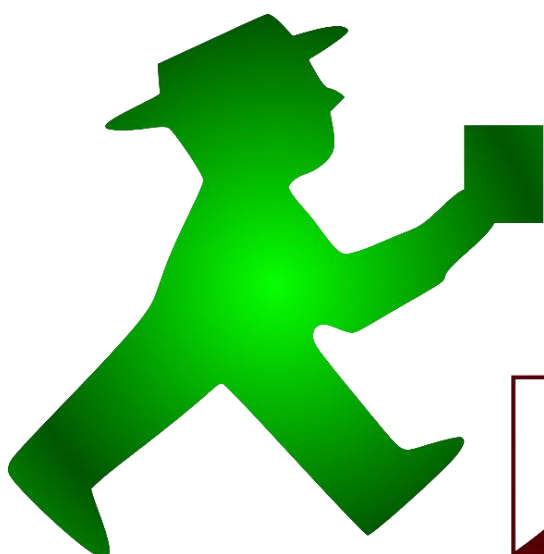
Når man så er der ude, er det godt at være lidt forberedt på hvad der venter en. Og når man "kun" har løbet O-løb i 4 år, så er det godt, at der altid er nogle erfarne løbere, som ligger inde med et gammelt kort og nogle gode tips. Men man skal da også tage imod de gode råd, som kommer fra familien. Såsom "Husk, mor! Du skal lægge en plan OG holde dig til den!" ja tak. Dog har jeg også selv lagt mærke til en af mine dårlige vaner. Jeg synes, det er så hyggeligt at snakke med de løbere, jeg starter sammen med, at jeg tit kommer lidt ukoncentreret fra starten. Jeps, der er noget at arbejde med. Men ude på banen, til divisionsmatchen, der er det vigtigst at finde alle poster i den rigtige rækkefølge, og så kommer tiden bagefter. Det har jeg lært og taget til mig af en god garvet o-løber.





Dagen tog form, og solen kom frem som lovet. En løber blev ekstra glad, da det lykkedes ham at vinde banen på en rund (50-års) fødselsdag. Resultaterne fra de enkelte løbere blev slået op og regnet sammen efter et meget sindrigt, retfærdigt, men (for mig) uforståeligt system. Og hold op, hvor var det spændende! Længe så det ud til, at vi skulle vinde over både Silkeborg OG Pan. Det lykkedes Aarhus kun ganske knapt at slå os til sidst med 9 sølle point. Vi kom på en flot andenplads, og fik derved den gode udgangsposition til de andre kampe, som skulle løbes efter sommerferien. Forhåbning om, at kunne blive fri for op-/nedrykningsmatchen begyndte at vokse. På vejen hjem blev der diskuteret meget i bilen om vejvalg, og den mindste fik stor ros. Hun havde løbet et af sine første konkurrenceløb uden skygge. Dette måtte være starten på et godt løbeår. Glade gjorde vi os klar til påskeløb ugen efter.

Sommeren kom og gik, for mange ganske ubemærket, da året langt hen ad vejen lignede et forår, som blev til efterår. Men pyt med det, bare man kan komme ud i en skov, så er alt godt.



Og med mange gode løb i benene tog vi afsted til årets anden turnering. I starten af september i Rold Skov var vi hele 87 løbere fra Horsens! Man kunne godt mærke, at rigtig mange ville det her, og bare prøve en enkelt gang og få lov og være med til DM i Hold. Den store klubfinale for hele Danmarks divisionsmatch. Denne gang var der 191 modstandere, så måske de andre klubber troede, at det hele nok skulle gå, som det plejer. Man havde jo vænnet sig til, at Silkeborg og Pan var de klubber, som altid løb af med sejren i nordkredsen. Ja, man kunne tro de havde følt sig lidt for sikre. For med den gode indsats fra alle os i Horsens blev det til en fantastisk 1. plads til os. Og Silkeborg blev endda helt slået ud af turneringen selvom de denne gang løb bedre end Pan. Nu skulle vi for første gang i mange år være med til DM i Hold. Nøj, hvor kan vi være stolte af vores fantastiske præsentation!

Oven i det lykkedes det mig at vinde min D35B bane. Familien var målløs, det var der ingen som havde regnet med. Jeg fik endda lidt ros, men også gas, eftersom jeg fik at vide at banens nummer 3, som også blev vundet af Horsens, var GÅET hele løbet. Men mest af alt var jeg stolt på mig selv. Der er håb forude for mine personlige præstationer. Jeg skal nok få lært at lave den der kompaskurs.

Nu var der kun 3 uger til finalen. Så nu skulle bare alt som kunne gå og kravle motiveres til at melde sig til. Der var kun dårlige undskyldninger, og det nyttede ikke noget at vi skulle holde min mors 75-års fødselsdag, det var jo lørdag. Rigelig med tid til at køre fra Hannover til Viborg på en søndag. Og i alt 103 løbere fra Horsens tog imod indbydelsen fra Viborg. Pan var dog blevet nervøse, stillede det stærkeste hold og overlod ingenting til tilfældigheder. Men som jeg hørte en sige med blink i øjet: "de skal lige have tid til at blive bange for os, vi ånder dem i nakken". Og godt med det, her kunne vi bevise at selv om det var en skarp konkurrence med de bedste løbere fra hele Danmark, så er Horsens OK lige pludseligt den anden bedste klub i hele riget!

Og alligevel er det jo ikke "lige pludseligt". Når man nu ikke har været med i klubben så længe bliver man ekstra glad for at mærke, hvor meget det betyder for hele klubben at vise også udad til, hvor god en klub Horsens OK er. At der er synlige resultater fra træning, men også at sammenholdet på tværs af alder og køn, nye og gamle medlemmer er i top. At der er løbere som klarer sig nationalt og internationalt flot, men at der også er bredde som bærer hele klubben, som gør, at der altid er en hjælpende hånd til at få det bedste ud af en dag i skoven!

Og alligevel er det jo ikke "lige pludseligt". Når man nu ikke har været med i klubben så længe bliver man ekstra glad for at mærke, hvor meget det betyder for hele klubben at vise også udad til, hvor god en klub Horsens OK er. At der er synlige resultater fra træning, men også at sammenholdet på tværs af alder og køn, nye og gamle medlemmer er i top. At der er løbere som klarer sig nationalt og internationalt flot, men at der også er bredde som bærer hele klubben, som gør, at der altid er en hjælpende hånd til at få det bedste ud af en dag i skoven!

# Cross-løbsserie 2017/2018

## Af Per Mønster

Kunne du tænke dig at prøve et anderledes supplement til vinterens orienteringstræning?

Så kunne det måske være noget for dig - og måske også for resten af din familie, at deltage i et eller flere cross-løb.

**Horsens Ok** arrangerer crossløbs-serien sammen med DGI Sydøstjylland og 6 andre lokale løbeklubber.

Det første løb afholdes i Kolding den 4. november 2017.

Vores løb i afholdes i Aabjergskoven fra klubhuset lørdag den 9. december 2017.

Du kan stadigvæk nå at tilmelde dig til årets crossløbs-serie. Du kan tilmelde dig på: <http://my.racere-sult.com/74529/info?lang=dk>

Kan du løbe blot 4 af de 7 løb, er det en fordel at tilmelde dig hele serien, så sparer du stadigvæk penge.

Se datoer, priser og information i linket for tilmelding.

Er du på Facebook, kan du se opslag om løbene ved at like siden "Crossløbs-serie Sydøstjylland"



## Løbsdatoer og sted

Tryk på klubnavn og kom direkte til beskrivelse af løbet (beskrivelse er på siden ca. 1 mdr. før løbet).

Lørdag 25. november	<a href="#">HLLH</a>	Rindbækvej 6, 8722 Hedensted (Hedensted Golfklub)
Lørdag 9. december	Horsens Orienteringsklub	Klubhuset, Åbjergskovvej 6, 8700 Horsens
Lørdag 6. januar	Fredericia Løbeklub	Klubhuset, Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, 7000 Fredericia
Lørdag 20. januar	Taulov Motion	Skærbæk Skole (Fjordbakke Skole, Skærbæk afd.), Skolevej 1, 7000 Fredericia
Lørdag 3. februar	Vejle IF	Vejle Atletik Stadion, Helligkildevej 2, 7100 Vejle
Lørdag 24. februar	Juelsminde Runners	Juelsminde Hallerne, Tofteskovvej 12D, 7130 Juelsminde

# Klubtur til Göteborg 2017

## Af Christian Bøje

Onsdag den 18. oktober stod vi meget tidligt op for at køre til Frederikshavn. Vi skulle med færgen til Göteborg kl. 08.00.

Sammen med 34 andre orienteringsløbere fra Horsens OK, skulle vi på klubtur til Göteborg og kæmpe lidt med det svenske terræn.

Vel ankommen og installeret på Lisebergsbyen vandrehjem, kørte vi til 1. træning, hvor Rikke og Nicolaj introducerede os for de svenske orienteringskort. Det er noget forskelligt fra de østjyske bøgeskove, hvor stierne er næsten lige, og en sten er tegnet på kortet.

Efter en god instruktion blev vi sendt ud i den svenske natur. Man fik hurtig forståelse for, at det er vigtigt med grundighed i forhold til kompaskurs og holde godt styr på, hvor man er hele tiden. Det lykkes næsten. Så lærte man også, hvor svært det var at læse sig ind på kortet igen.

Efter 1. træning og aftensmad (Gittes gryderet) skulle vi ud og løbe natløb. Vi havde fået mulighed for at deltage i "Nær-nat-cup". Det er et ungdomsstævne for orienteringsklubberne i Göteborg-området. Der var ca. 200 ungdomsløbere.

Torsdag var der planlagt to træningsløb sammen med Allerød OK. Igen med oplæg fra Nicolaj og en ungdomstræner fra Allerød. Igen to gode løb, hvor der var udfordringer nok.

Torsdag spiste vi aftensmad (linsesuppe og æblekage) sammen med Allerød OK, i SAIK's klubhus. Efter spisning kom Johan Högstrand fra IFK Göteborg, og fortalte om sig selv. Han er tæt på at komme med på det svenske landshold. Han løb den lange natur til "tiomila" for IFK Göteborg, der vandt i 2017. Han fortalte også om, hvordan de bedste orienteringsløbere træner i Sverige. De træner 12 gange om ugen, og hver onsdag aften – hele vinteren – løber de bl.a. to timers korridornatløb på en meget smal korridor. Det var rigtig spændende.

Fredag formiddag havde Allerød OK arrangeret et træningsløb for os. Igen var vi udfordret i det svenske. Eftermiddagen blev brugt til afslapning for nogle, andre var i svømmehal/badeland. Aftensmaden blev spist på pizzarestaurant. Efter spisning var vi i Liseberg forlystelsespark.

Fredag var en lidt uheldig dag. Skouboes havde indbrud i bilen, mens vi var i Liseberg og Nicolaj brækkede anklen og beskadigede ledbåndet ved postindsamling. God bedring til Nicolaj, der går nok lidt tid, før vi ser ham i skoven igen

Lørdag deltog vi, med flere hold, i stafetløb arrangeret af IFK Göteborg. Prøveløberen på denne bane var svensk landsholdsløber.

Vi havde et drenge- og et pigehold, der blev nr. 3, i henholdsvis H-36 og D-42. Super flot af vores ungdomsløbere.

Søndag var vi på samme stævneplads, hvor der var individuelt løb. På sådan en søndag, hvor det regner lidt, kommer der alligevel over 1000 løbere for at fare rundt i skoven med kort og kompas.

Det var en rigtig hyggelig og lærerig tur. Tak til alle dem, der har brugt tid og energi på at planlægge og arrangere turen.

Vi ses i skoven.

# 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**

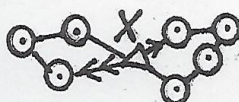
Aut. service

**VOLVO**

**Høegh Guldbørs Gade 18 - 8700 Horsens**

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

# Det 40. Nytårsløb

1cm=100m Nytårsløbet 40 år 

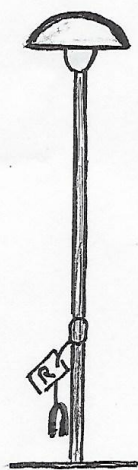
Banerne til det 40. Nytårsløb den 31. december kl. 10 er lagt. I år bliver postdefinitionen **LYGTEPÆL**. For dem er der mange af i Horsens Nord. Og det giver mulighed for gode 0-baner. De er prøvecyklet.

LANG 12 km 21 poster kl. 10<sup>00</sup> (32 hvide kort)

MELLEM 8 km 12 poster kl. 10<sup>05</sup> (88 grønne kort)

KORT 5 km 8 poster kl. 10<sup>10</sup> (88 røde kort)

Løbet er et sløjfeløb med 8 forskellige baner for løb. „Knudeposten“ X ved start og mål (markeret på kortet med en trekant) skal kun „klippes“, når der skiftes sløjfe. Første sløjfe er vist med én pil, anden med to. Kortet: Horsens Nord 2017, 1:10.000 udl. i plastlomme i startøjeblikket. Posterne er på kortet med bogstaver.



Postdefinitionen: **LYGTEPÆL**

Start og Mål: Forum Horsens.

Startafgift: 25 kr. Udfyld kontrolkortet!

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

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

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

Omkledning og Bad: Forum Horsens.

I Horsens løber vi Nytåret ind!

Velmodt! Jakob Ravn

NB. Kontrolkortet med læseligt for- og efternavn.

Ved samløb: Alle deltagere på det fælles kontrolkort!

# VETERANERNE

Af Einar Thomsen

## Flyvestation Karup

Torsdag den 31. august havde Bent arrangeret besøg på Flyvestation Karup. Vi kørte fra klubhuset kl. 8,15 da vi skulle være på Flyvestationen kl. 9,30. Morgenkaffen indtog vi undervejs på en rasteplads.

Ved ankomsten fik vi en information om opgaverne på Flyvestationen, derefter besøgte vi stedets lille kirke, og blev orienteret om aktiviteterne i kirken. Derefter fik vi demonstreret en speciel brandbil og et par veteraner fik en køretur under demonstrationen. Brandbilen har en vandstråle på 70 meter, som gør det muligt at slukke brande på større afstand end almindelige brandbiler.



Vi blev kørt rundt i det store område i bus og gjorde holdt flere steder. Undervejs blev vi orienteret om det vi så i området. Vi så et museum med Draken-fly. Vi var i en hangar med den nyeste store helikopter og fik forklaret hvordan den opererer.



Flyvestation Karup er Nordeuropas største flyvestation. Dens samlede areal er 2.900 ha, som fordeler sig på flyvepladsareal, øvelsesområde, skov og plantage, landbrugsjord og områder med mose, kær,

hede og krat. Der er 9 km startbaner, 31 km rullebane for fly og 43 km asfalt- og betonveje. Det daglige flyoperationsområde, der udgør ca. 1/3 af arealet, er indhegnet (15 km hegn).

Det var en meget spændende oplevelse.

Vi var 19 deltagere.

### **Modelbane Europa**

Torsdag den 26. oktober havde Ole arrangeret besøg på Modelbane Europa, Hadsten, som er Danmarks største modeljernbane. Der er 500 kvadratmeter med anlæg og udstillinger. Over 100 modeltog i drift.



Besøget var udenfor normal åbningstid, så vi havde det hele for os selv.

Vi blev modtaget af 3 af klubbens medlemmer, der har været med til at opbygge det store anlæg. Vi fik en god information om arbejdet med anlægget. Derefter blev vi guidet rundt i de store lokaler. I det første lokale er der et udsnit af den østjyske længdebane, som viser strækningen fra Aarhus til Laurbjerg og indeholder byerne Hadsten, Lerbjerg og Laurbjerg med naturtro modeller af f.eks. stationsbygninger, slagteriet, og gader med huse og forretninger. I de andre lokaler var der modeller med bjerge, dale og vinterlandskab m.m.



Det var muligt at starte det togsæt, man ville se køre på banen blot ved at trykke på en knap.

Vores medbragte mad indtog vi i stedets café.

Det var en meget spændende oplevelse.

Vi var 15 deltagere.

# Resultatgivende "tryksager"



“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

**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