

-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

47. årgang . nr. 242 . januar 2018



Tak for 40 gange Nytårsløb

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

Ungdomsudvalg

Mads Mikkelsen
Toftevej 28
8700 Horsens
madsmikkelsen@yahoo.dk
tlf. 75 29 20 05

Træningsudvalg

Britta Ank Pedersen
Bystævnevej 2, Vrold
8660 Skanderborg
britta.ank.pedersen@gmail.com
tlf. 97 25 00 03

Bestyrelsesmedlem

Frank Krog Jensen
Fjordparken 164
8700 Horsens
fkj@3s.dk
tlf. 28 25 28 80

Breddeudvalg

Per Mønster Jørgensen
Junivej 5
8700 Horsens
per.gitte@hafnet.dk
tlf. 23 71 69 38

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

Materielforvalter

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

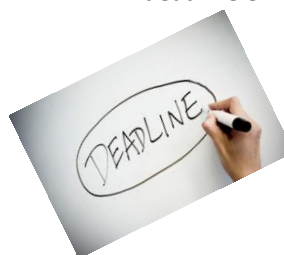
Løbstilmelder – åbne løb

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 42 54 06 04

Udløberen – redaktør

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 42 54 06 04

Næste blad udkommer i marts og
deadline er 15. marts 2018



Forside: Jakob og Lisbet Ravn hyldes for at lave Nytårsløbet 40 år i træk.

Formandens beretning

Af Thomas Kokholm

Mens denne beretning bringes til live, er 2017 snart forbi – og vi er alle klar til at skrive 2018. Et spændende og begivenhedsrig 2017, som har budt på en forløsning af vores målsætninger — og det endda et helt år før. Noget der vidner om virkelyst og passion for vores fælles klub.

Vidnesbyrden hænger pt. også i klubhuset og pryder vores alle sammens anstrengelser til DM for Hold — en flot sølvmedalje.



Dette flotte resultat har mange årsager: Vores ukuelige interesse og arbejdsindsats til træninger, lørdagsløbene, sammenholdet på tværs af udvalgene, veteranernes flotte vedligehold af klubhus — ja fællesnævneren er alles oprigtige lyst til at deltage, give en hånd med og ikke mindst træne orienteringsløb. For pointene denne herlige søndag var jo alles individuelle præstation, som gik op i en højere enhed.

I beretningen for 2016 fik jeg det formuleret “Skal vi ikke give den alt, hvad vi har lært, for at vi i 2017 får en af pladserne?” — altid dejligt når et ønske bliver opfyldt.

Igen i 2017 har vi kunne melde os til et hav af træninger, træningsløb, konkurrencer i ind- og udland, og jeg glædes over vores mange aktiviteter i klubhuset. Alt sammen noget der har skabt rammerne for de mange flotte resultater, som vi har hyldet ude på stævnepladserne og i skovene.

Lidt statistik der afspejler aktivitetsniveau:

Antal starter	2013	2014	2015	2016	2017*	Stigning %
Ungdom (u. 25)	400	548	555	597	**	
Seniorer	749	862	915	1000	**	
Samlet	1149	1410	1470	1597	1679	5,1 %

* Optalt pr. 27. december 2017, inkl. kurser. ** o-service indeholder ikke længere en opdeling på alder, men blot et samlet antal.

Samt en opgørelse over udviklingen af antal medlemmer:

Medlemsudvikling	2013	2014	2015	2016*	2017*	Stigning %
Ungdom (u. 25)	77	91	86	101	99	-2,0 %
Seniorer	179	182	183	176	180	2,3 %
Samlet	256	273	269	277	279	0,7 %

* Optalt pr. 29. december 2017

En beskeden nettovækst, når man kigger på de nøgne tal; heldigvis dækker det over, at flere af de nytilkomne har kastet sig ud i orienteringssporten med stor interesse, og allerede bidrager til fællesskabet. Det betyder væsentligt mere i mit perspektiv end en tilstrømning af medlemmer, der har den modsatte vinkel.

TAK til alle jer der uegennyttigt gør en indsats for klubben. En indsats der skaber grobunden for, at vi har en klub, hvor vi alle kan dyrke vores elskede sport, at klubhuset og omgivelserne er indbydende og vores strabadser står på mål med udfordrende skove med et lækkert kort i hånden. Vi spænder vidt i vores individuelle formåen i skoven, men fællesskabsfølelsen er stærk.

Også i 2017 toppede mange løbere med flotte podiepladser og hev medaljer hjem i klubbens navn. Det er et forhold, vi kan og skal fastholde. Høje ambitioner er dermed også ensbetydende med, at der skal være træning og orienteringsløb på et højt niveau, der sikrer en fortsat udvikling af os alle.

I mange henseender skal vi fastholde denne førerposition; det forventes der af os. Jeg synes også at medlemmerne i bred forstand besidder evnerne og lysten til at sikre, at det også er tilfældet fremover.

Kalenderen viser nu 2018, og vi skal i de kommende måneder have sat tanker og ord på vores reviderede ambitioner og målsætninger. Det falder fint i tråd med det spørgeskema vi udsendte kort efter sommeren, og som gerne løbende skal give os en idé om, hvad frivilligheden byder på, for at klubben fortsat kan være attraktiv.

Bestyrelsen har savnet en sidste m/k til at træde ind i styrerummet, eller op på broen om man vil, for sammen med os at tage bestik, udfordre og øse ud af idéer til, hvordan vi kan komme videre. Vi har en meget åben form i bestyrelsen, og som formand ønsker jeg, at vi kan have gode drøftelser omkring de tiltag vi ønsker søsat, og at alle emner får plads og lejlighed til at blive udfordret, talt om og ikke mindst igangsat. Folder man de mange frivillige opgaver ud, der tegner vores klub, så er en plads i bestyrelsen ikke det samme som "flere opgaver", men en oplagt mulighed for at være mere direkte involveret i at sætte kursen for klubben i årene der kommer.

Sidste år fremhævede jeg vores tirsdagsvagter, og specielt de der påtog sig en Supertirsdagsvagt. Vores sjæl ligger i, at vi netop har et klubliv, hvor et måltid jo binder os yderligere sammen. Listen for 2018

hænger allerede i klubhuset og den bliver løbende opdateret på hjemmesiden. Håbet om en fortsættelse kræver naturligvis opbakning.

I år havde løbeskolen rekordmange deltagere – det siges, at Carsten Thyssen fik kludret lidt i antallene inden det gik op for ham, hvor mange. Jeg hører dog fra mange jeg møder i og udenfor vores verden, at det er umådeligt godt – skole eller ej, så er alle aspekterne veltilrettelagt og ikke mindst gennemført – fra træningstiltagene til forplejningen. De roser jeg har modtaget, skal naturligvis videre til Carsten og holdet bag løbeskolen.

Også Beringsstafetten havde i år lidt flere deltagere, og parken så i mine øjne også mere “fyldt” ud. Det er et eftertragtet arrangement vi sammen med Atlética har i Horsens. TAK til alle der er involveret i arbejdet.

Mange store og små bedrifter og indsatser har ikke været nævnt – en enkelt ting vil jeg dog sætte lys på. I mange år har Jonas Harfot sikret, at klubhuset har været rent og indbydende – TAK for det Jonas. Som nye rengøringsmirakler har vi nu et team, idet Anne Sofie Harfot og Elanor Henriksen i fællesskab og på skift står vagt om at sikre rene linjer (læs deres lille skriv andet sted i bladet: Red.).

Igen i år har vi en større flok af ungdomsløbere og seniorer, der tager plads ved Horsens Kommunes årlige idrætsprisuddeling – det er velfortjent.

Det gælder også den person, der i 2017 satte punktum for en ufattelig lang række nytårsløb – 40 unikke løb er det blevet til. Jakob Ravn har med ildhu og kasteevner i atletik også sikret sig plads ved prisuddelingen.

Ved Forum sagde jeg et par ord. Mine ord denne søndag tåler bestemt en gentagelse i denne beretning:

”Kære Jakob,

Som formand er det mig en stor ære at lykønske dig med dette 40. jubilæumsløb. I alle årene har du ydet en utrættelig indsats for at sikre, at vi kunne nyde Horsens By og yde vores bedste – dette på årets sidste dag.

For som dit slogan lyder: ”I Horsens løber vi nytåret ind”.

For alle jer der er mødt op her i dag – og mange af jer igennem mange år – bare rolig, løbet fortsætter med nye kræfter. Så hold dagen reserveret også i 2018, så din kalender lyser op med Nytårsløb i Horsens.

God fornøjelse til jer alle, på kort, mellem eller lang distance.

Lad os afslutte med et længe leve til Jakob.

TAK”

Tak for året 2017 til bestyrelsen og alle medlemmer — og husk så: *“at det vigtigste i orienteringsløb er det som foregår mellem starttrekanten og dobbeltcirklen!”*.



Beretning Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Ungdomsarbejdet er som alt andet i Horsens OK baseret på frivilligt arbejde, derfor vil jeg gerne benytte lejligheden til at takke alle, der direkte eller indirekte har bidraget til ungdomsafdelingens aktiviteter.

Ungdomsudvalget har i år været: Berit Harfot, Maiken Thyssen, Mette Kokholm, Irene Mikkelsen og Andrea Höhnke. Martin Søvang blev i løbet af året afløst af Christian Bøje. Tak til ungdomsudvalget!

Horsens OK og ungdomsafdelingen er afhængig af at tiltrække nye frivillige for at gøre ungdomsarbejdet endnu bedre. Det gælder forældre til både nye og rutinerede orienteringsløbere!

Vi har mange ideer, men der er også plads til dine! – og du behøver ikke at sidde i ungdomsudvalget for at bidrage med idéer eller indsats. Det kan være som hjælpetræner, turarrangør eller noget helt andet. Hvis du synes du mangler noget for at lige præcis dit barn kan udvikles som orienteringsløber, hører vi gerne om det, og gennemfører det med din hjælp. Et godt eksempel på dette var, at Mette Klinge Cornelius uopfordret arrangerede en hyggeaften/juleafslutning for konkurrenceholdet – mere af den slags tak!

Tirsdagstræning



Overrækkelse af medaljer til de flittige deltagere ved forårets tirsdagstræninger

Tirsdagstræningen er den grundlæggende aktivitet og en forudsætning for ungdomsarbejdet. Der er tirsdagstræning hele året rundt. Om vinteren med fysisk træning og om sommeren med orienteringsteknisk træning. Vi har haft en lille fremgang i deltagerantallet i 2017 i forhold til 2016. Således at der i foråret var 49 og i efteråret 48 faste deltagere til tirsdagstræningen. Under tallene ligger der dog en bevægelse, idet mange nye kommer til og næsten lige så mange forlader os.

Vi er dermed hele tiden afhængig af at kunne tiltrække og udvikle nye løbere, for at kunne bevare en god og velfungerende ungdomsafdeling.

Især tak til trænerne:

Skovfræsere (begynder niveau) 6-10 år: Maiken Thyssen og Ida Thesbjerg

Stifinderne (let-mellemsvært niveau) 9-12 år: Irene Mikkelsen og Nicklas Mønster

Konkurrenceløbere (mellemsvært-svært niveau) 12-17 år: Astrid Ank, Mathias Mønster og Berit Harfot.

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

Også tak for!

Kortudvalget sørger for opdaterede kort, Henning Hansen sørger for skovtilladelser, veteranerne m.fl. sætter poster ud, ungdomsudvalget skiftes til at være vært, forældrene skiftes til at samle poster ind og have frugt med.

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

Torsdagstræning

I 2017 er det lykkedes at gøre torsdagstræningen til en fast ugentlig træning. Deltagelsen er her øget til 9,9 ungdomsløbere i gennemsnit i efteråret. Dertil kommer forældre. Torsdagstræningen er målrettet konkurrenceløberne, men er åben for alle, der kan løbe en mellemsvær bane og løbe 5 km.

Torsdagstræningen er etableret for at kunne tilbyde mere kvalificeret træning for dem der gerne vil, og dermed udvikle løberne og samtidig matche træningstilbuddet i andre idrætsgrene.

Efter sommerferien er tilbuddet blevet yderligere struktureret, således at træningen supplerer tirsdags-træningen ved, at der i sommerhalvåret er fysisk træning om torsdagen og om vinteren er orienterings-træning. Der er således orienteringsbaner torsdag aften i vores nærskov, baner der er åbne for hele klubben. I november og februar løber torsdagstræningen med i Night Champ, hvilket er med til at aflaste arbejdet med at arrangere træningerne og samtidig giver god orienteringserfaring.



Løbsdeltagelse

Ungdomsafdelingen prioriterer deltagelse i konkurrenceløb. Det giver mestringsoplevelser, når løberne bruger det, de har lært til træning, og det giver gode sociale oplevelser, når man er sammen med de andre ungdomsløbere fra egen og andre klubber. Derfor arbejder ungdomsudvalget hele tiden med at få de mange, der deltager til træning om tirsdagen ud til løb. Vi har derfor i år udvidet begrebet introløb, og har sammen med de øvrige midtjyske klubber introduceret Midtjysk Ungdoms Liga.

Vinderne af Midtjysk Ungdoms Liga 2017 ved Herning OK's Midsommerløb i Skelhøje Plantage den 18. juni.



Formålet med Midtjysk Ungdoms Liga er at få især nye løbere ud til løb ved at lave en løbsserie med løb i forårsperioden med begrænset køreafstand og et sammenlagt resultat, så man kan følge med i, hvordan det går og kåre nogle vindere.

Idéen er at benytte eksisterende løb til løbsserien. Vores eget Forårsløb indgår i løbsserien, men Herning OK arrangerede et nyt løb, hvor ovennævnte billede er fra.

Midtjysk Ungdoms Liga gentages i foråret 2018.

Vi har gennem de sidste år målt løbsdeltagelsen ved årets divisionsmatcher. 2017 viste en meget positiv udvikling. Med 27 ungdomsløbere i Fussingø, 29 i Rold og endelig 34 til finalen i Finderup, dermed blev gennemsnittet på 30 ungdomsdeltagere. Fantastisk! – til sammenligning var gennemsnittet i 2015 på 18,3 og i 2016 på 16,7. Vi håber vi kan gentage denne succes i 2018!



Ungdomsafdelingen er således meget tilfredse med at bidrage til klubbens succes i årets divisionsturnering, som førte til, at vi vandt sølv!



Esther Henriksen modtager på klubbens vegne sølvmedaljen til DM Hold i Finderup den 24. september

Klubture

Klubture er også vigtige i udviklingen af ungdomsløberne. Det giver oplevelser af nye terræntyper, hvilket udvikler evnen til at omsætte terræn til kort. Desuden giver det ekstra tid til at være sammen og dermed ekstra sociale oplevelser. Ungdomsafdelingen deltog i Træningsudvalgets læringstur til Torsted/Stråsø plantager i marts. Desuden arrangerede vi tur til 10-mila og klubtur i efterårsferien, begge ture gik til Göteborg.

Turen til 10-mila var et nyt tiltag ud fra begrundelsen om at give ungdomsløberne ekstra oplevelser med orientering. Med hjælp fra et par løbere fra Silkeborg OK lykkedes det at stille 2 ungdomshold med hver 4 løbere, et damehold med 5 løbere og et herrehold med 10 løbere. Tak til især Nicolaj Nielsen for det store arbejde med at arrangere turen.

I efterårsferien gik turen igen til Göteborg, denne gang med 35 deltagere, heriblandt et par nye familier. Turen blev arrangeret i samarbejde med Allerød OK. Vi boede hver for sig, men delte træningsløbene mellem os og havde en fælles spising i Sävedalens OK's klubstuga, hvor Johan Högstrand fra IFK Göteborg kom og fortalte om forårets 10-mila ud fra vinderholdets oplevelse. Oplægget handlede også om den træning de lavede i klubben, og hvordan 10-mila var et projekt der motiverede mange løbere i klubben. Endelig var der tips og gode råd til orientering i Göteborg.

Turene var åbne for hele klubben og ikke kun ungdomsløbere, og vi vil igen opfordre alle til at tage med!

Sociale arrangementer

Ungdomsudvalget har henover året lavet en række sociale arrangementer.

Martin Søvang med hjælpere arrangerede fastelavnsfest. Vi afsluttede forårssæsonen med lagkageløb, bål og snobrød. Vi stillede ungdomshold til Beringsstafetten og i november holdt Malene Riis og Dan Efsen fest for skovfræsere og stifindere, mens Mette Klinge Cornelius arrangerede julehygge for løberne på konkurrenceholdet. Desuden var vi en tur i svømmehallen og til bowling i forbindelse med tirsdags-træningen. Især Mette skal have ros med på vejen. Hun syntes, der manglede et arrangement for de 13-16 årige, idet ungdomsudvalget ikke havde udbudt et. Det lavede hun så efter aftale. Det er rigtig godt, når der er aktiviteter, der opstår blandt løbere og forældre.

Forårsløbet

I år gennemførte ungdomsafdelingen sit andet Forårsløb. Det skete den 28. maj i Grund med Alberte og Rebecca Loft Thyssen som stævneledere og Laura Holm Nielsen som banelægger.

Idéen med Forårsløbet er, at det så vidt muligt skal arrangeres af ungdomsløbere. Derigennem introduceres ungdomsløberne til det frivillige arbejde som løbsarrangør, og lærer der igennem, at det kræver stor forberedelse at arrangere orienteringsløb og samtidig giver det gode oplevelser at organisere i fællesskab.

Det tredje Forårsløb bliver 6. maj 2018 i Bjerre Skov med Theresa Skouboe som stævneleder.

Sportslige resultater

Det var fantastisk, at ungdomsløberne kunne vinde 19 medaljer og dermed gentage det ekstraordinært gode resultat fra 2016, hvor ungdomsløberne vandt 18 medaljer. Til sammenligning blev det til 9 og 10 medaljer i henholdsvis 2014 og 2015. Medaljerne blev i år vundet af 6 forskellige løbere. Resultatet betød også, at vi kunne gentage placeringen som den 3. mest vindende ungdomsklub målt på DM medaljer kun overgået af FIF Hillerød og Søllerød OK

DM medaljer 2017	Nat	Sprint	Ultra lang	Mellem	Stafet	Lang
Johanne Skouboe, D-12	Guld	Sølv	Sølv	Guld		Guld
Theresa Skouboe, D-14	Bronze			Bronze	Guld	Bronze
Elanor Henriksen, D-14		Sølv	Bronze	Sølv	Guld	
Rebecca Loft Thyssen, D-14					Guld	Bronze
Jacob Klærke Mikkelsen, H-14	Bronze	Sølv	Guld	Sølv		Bronze
Thomas Emil Jensen, H-20	Bronze					



Ungdomsløberne vandt 16 medaljer til Jysk Fynske Mesterskaber (JFM), hvilket var en lille fremgang i forhold til 15 medaljer i 2016 og 13 medaljer i både 2014 og 2015.

Jysk Fynske medaljer 2017	Sprint	Stafet	Lang
Esther Henriksen, D-10		Sølv	Sølv
Johanne Skouboe, D-12	Guld	Sølv	Guld
Ella Klærke Mikkelsen, D-12	Sølv	Sølv	
Frederik Brynning Bøje, H-12		Sølv	
Bastian Bjerre, H-10		Sølv	
Elias Fuglgaard, H-10		Sølv	
Theresa Skouboe, D-14	Guld	Bronze	Bronze
Laura Holm Nielsen, D-14		Sølv	
Elanor Henriksen, D-14	Sølv	Sølv	
Rebecca Loft Thyssen, D-16	Guld	Sølv	
Anne Sofie Harfot, D-16	Bronze		
Jonas Kokholm, H-14		Bronze	
Jacob Klærke Mikkelsen, H-14	Guld	Bronze	Guld
Alberte Loft Thyssen, D-20	Guld		

Det var fantastisk, at Horsens OK kunne vinde sølv til JFM stafet i både D-12 og H-12. Ikke mindst med de relativt nye løbere på holdet: Esther Henriksen, Elias Fuglgaard, Bastian Bjerre og Frederik Brynning Bøje havde alle debut som medaljetagere i år.

Kan de flotte resultater gentages i 2018?

Hvis vi skal gentage de fantastiske resultater kræver det, at vi udvikler flere løbere, især blandt de yngre til at nå et niveau, hvor de kan kæmpe med om medaljer. I den forbindelse er det rigtigt tilfredsstillende, at det er lykkedes at tiltrække og udvikle løbere til både et D-12 og H-12 hold, som kan løbe med! Og vinde medaljer! Ungdomsudvalget vil prioritere udviklingen af de yngste ungdomsløbere højt i 2018.

Vi ser frem til den nye sæson med endnu flere glade børn og unge i skoven. I er altid velkomne til at tage en ven med til træning! Og nye som etablerede forældre er altid meget velkomne med bidrag til ungdomsarbejdet. Det er samarbejdet, der er klubbens styrke.



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSENS

Beretning eliteudvalget 2017

Af Ole Søgaard

Eliteudvalget i Horsens OK består på 4. år af Flemming Thyssen og undertegnede.

2017 blev et resultatmæssigt er fantastisk år!



Rasmus Søgaard vinder VM guld i Litauen!

Rasmus Søgaard vandt VM og EM guld i MTBO. Dermed har Horsens OK en regerende verdensmester, fantastisk! Resultatet var måske ikke overraskende for Rasmus selv, men nok for os andre. Rasmus har længe været med i verdenseliten uden helt at komme op, hvor det er rigtig sjovt. Siden han blev senior i 2012 har Rasmus kørt talrige VM- og EM-konkurrencer uden at vinde medaljer. Men i år kom gennembruddet med guld til både EM i Frankrig og VM i Litauen, samt en bronzemedalje til EM i stafet. Rasmus vandt desuden guld på lang- og mellemdistancer til DM i MTBO.

Hvad der gjorde forskellen i år er ikke nemt at sige, men rutinen og en forbedret fysik er nok de sikre bud.

Camilla Søgaard vandt sølv i sprint og bronze i stafet ved EM i Frankrig. Camilla vandt desuden guld på begge distancer til DM i MTBO. Så også en rigtig flot sæson for Camilla!



Oliver Friis er den tredje rytter, der repræsenterer Horsens OK på MTBO-landsholdet. Oliver havde sin første sæson som senior og havde derfor en udviklingsæson.

Det bliver spændende at følge de tre MTBO-ryttere frem mod VM i MTBO på hjemmebane i Viborg i 2019.

Niklas Ingwersen fik i 2017 også belønning for sin langsigtede seriøse træningsindsats. Niklas blev således udtaget til landsholdet i orienteringsløb og repræsenterede Danmark ved World Cup i Letland i august. Udtagelsen var kulminationen på en flot sæson, der resulterede i en samlet 4. plads i Trimtex Senior Cuppen. Niklas deltager fortsat i Elite Center træningen i Aarhus, hvor han træner sammen med landsholdet. **Kristian Vad** deltager også fortsat i Elite Center træningen i Aarhus.

Kristian Vad, Matyas Pentek og Kent Kragh genvandt det Jysk Fynske mesterskab i stafet i H21- klassen.

Greti Pentek vandt det individuelle JFM mesterskab i D21- klassen.

Eliteudvalget er ansvarlig for samarbejdsaftalen mellem Team Danmark, Horsens Kommune og Horsens OK (Horsens som Team Danmark Eliteidrætskommune). Thomas Kokholm er medlem i Eliteidrætsrådet og undertegnede med i Talentnetværket blandt talentudviklingsklubber i Horsens.



At vi er med i aftalen tager vi som et cadeau til det ungdoms- og talentudviklingsarbejde, der har været udført i klubben i mange år. Aftalen betyder, at vi også fremover kan sende løbere til talentidrætsklasserne på Langmarkskolen fra 7. klasse og i Sportscollege i forbindelse med ungdomsuddannelserne. I øjeblikket går Theresa Skouboe og Jonas Kokholm i 7. klasse, Elanor Henriksen, Laura Holm Nielsen og Jacob Klærke Mikkelsen i 8. klasse og Rebecca Loft Thyssen går i 9. klasse i talentidrætsklasserne.

De mange løbere har gjort det muligt at have en idrætsspecifik morgentræning. Træningen indeholder skadesforebyggende styrketræning og koordinationstræning hele året. Vi har prioriteret denne træning højt, fordi det er vigtigt, desuden er det en træning, vi ikke tilbyder i klubregi. Henrik Søndergaard på Fit og Sund er træner. Fra marts til oktober gennemføres en ugentlig morgentræning med løb for løbsstyrkens, variationens og motivationens skyld. Træner er Henrik Jørgensen.

Som en del af Eliteidrætsaftalen har vi mulighed for at støtte vores satsende udøvere, dvs. i 2017 Camilla og Rasmus Søgaard, Oliver Friis, Niklas Ingwersen og Kristian Vad. Støtten består i økonomisk støtte til udgifter til landsholdsaktiviteter, træningsleje, Elite Center aktiviteter m.v. og adgang til Fitness DK.

Horsens OK deltager i Talent Center Aarhus, hvor Carsten Thyssen repræsenterer klubben i styregruppen. TC Aarhus er et træningssamarbejde i Team Danmark regi, hvor seriøse ungdomsløbere fra 15 år og ældre kan udvikle deres orientering. I efteråret 2017 har vi kun haft Rebecca Loft Thyssen med til TC træning, idet Alberte Loft Thyssen er på efterskole.

I 2017 har Mikkel Holm Nielsen været udtaget til juniorlandsholdet og fik udtagelsen fornyet i 2018. Mikkel løber for OK Pan, men er stadig en del af Horsens OK, og vi er stolte af, at Mikkel er på juniorlandsholdet. Det bliver spændende at følge Mikkel frem mod Junior VM på hjemmebane i Silkeborg i 2019.

Eliteudvalget vil også i 2018 arbejde for at give talenter og eliteudøvere de bedste rammer for at dyrke deres idræt indenfor de økonomiske muligheder klubben har. Det er muligt at udvide de økonomiske rammer, hvis vi kunne etablere et opsøgende sponsorarbejde. Har du lyst til at bidrage til at forbedre de økonomiske rammer eller elitearbejdet i det hele taget, hører vi gerne fra dig i Eliteudvalget.



Beretning fra Breddeudvalget for år 2017

Af Per Mønster

Åbent hus i januar og februar

Til vores "åbent hus" arrangement er vi som vanlig på skift "instruktører".

Vi byder velkommen og fortæller lidt om vores klub, og hvad orienteringsløb er for noget. Efter løbet spørger vi om, det har været en god oplevelse, om det har været sjovt, og om de kunne tænke sig at komme igen.

Responserne fra de nye som møder op er, at det er dejligt at blive taget godt imod, og at især det at blive spurgt efter løbet om, hvordan det er gået, giver en tommelfinger eller 2 op. Selvfølgelig er der også en hel del der dukker op hvert år, og som kun er med i disse 2 måneder, hvor det er i Åbjergskoven. Det er vores indtryk, at de ikke kan lokkes til at være med til mere end det.

Tirsdags- og torsdagstræning

Nicklas og jeg er begge aktive som trænere ved tirsdagstræningerne.

Jeg (Per) er ligeledes aktiv hjælper om torsdagen. Det kan være som postudsætter og/eller postindsamler, afhentning af kort, klargøring af sportident og i vintersæsonen med klargøring/udlån af pandelamper m.v.

Find vej dagen

I år holdt vi det fra klubhuset i Åbjergskoven. Vi havde det store hvide telt rejst, og havde stillet det hele flot an og ventede spændt. Heldigvis kom der mange, som gerne ville have en tur i skoven. Endnu engang var den lille sprintbane en succes.

Vi fik taget billeder og skrevet diplomer og uddelt medaljer til alle gennemførte. I år fik alle børn udleveret et Find vej puslespil, hvilket var i høj kurs hos de mindste.

Alt i alt et godt arrangement.

Horsens Friends and sparetime

I år kunne vi ikke få det til at gå op i en højere enhed. Derfor deltog vi ikke i dette i år. Vi plejer at have en stand (pavillon med poster, brochurer og foldere som fortæller om orienteringsløb).

Cross-løb med DGI Sydøstjylland og 6 andre lokale klubber

Igen i år arrangerede vi i samarbejde med ovennævnte cross-løb i Åbjergskoven med base fra vores klubhus. Vi er en lille fast skare som med dette arrangement får et godt tilskud til klubben.

Jeg, Per, er ansvarlig. Mine hjælpere til afmærkning af rute, telt til overtrækstøj, vand til start/mål område og meget mere er Harvy og min far Ole. Hjælp til tilmelding og udlevering af startnumre m.v. er Tommy Jakobsen. Kiosken er i gode hænder hos Susanne med hjælp fra Hanne og Gitte og i år også fra Viggo (som kaffemaestro). Tak til alle for en stor indsats endnu engang.

Dette var alt fra breddeudvalget.

For god orden skyld så består Breddeudvalget af følgende medlemmer:

Johan Vestergård, Andrea Höhnke, Nicklas Mønster, Gitte Mønster, Per Mønster

Godt nytår

Nyt fra kortudvalget

Af Frank Krog Jensen

Året 2017 bød på en del opgaver til kortgruppen, heraf var nogle endog ret store. Her er de reviderede og/eller tegnede skove og byområder.

- Horsens Midt, som blev brugt til FM mixsprint stafetten
- Bjerre – skal bruges til 2-3. divisionsmatch den 6. maj i år
- Grund – blev brugt til Forårsløbet i 2017, og bliver brugt til Natuglen den 28. februar i år
- Boller Nederskov – har netop været brugt til en afdeling af Night Champ
- Bygholm/Åbjergskoven – er netop færdiggjort og med indvielse af nyt skovområde
- Horsens Nord – dem der løb Nytårsløbet har netop haft glæde af det
- Skablund
- Ussinggård – er netop færdiggjort

Derudover er nedenstående skove/byområder under tegning eller revision.

- Hårsbjerg (Tinnet) – skal være klar til JFM Lang den 19. august i år
- Tønballegård – bliver færdig i løbet af vinteren
- Ølsted – bliver klar til foråret
- Ustrup – bliver klar i løbet af vinteren
- Sukkertoppen – her skal vi afholde 2.-3. divisionsmatch i april 2019
- Brædstrup – sprintkort
- Fængslet Horsens NV

Som det ses andetsteds i Udløberen, er vi i gang med at sælge "Find vej i skolen" pakker. Det betyder, at nedenstående skoler skal have tegnet skolegårdskort.

- Gedved skole – skolekort og kort over nærområdet
- Højvangsskolen – skolekort
- Hovedgård (Tornbjerg) – kortet tegnes om

Kortgruppen består lige nu af:

Troels Jensen, Michael Straube, Poul Erik Christensen, Jørgen Thyssen, Karsten Stald, Bent Vestergaard, Axel Stobberup, Nicolaj Nielsen og Tage Baun.

Henning Hansen deltager også i kortgruppens møder, da Henning har kontakten til skovejerne, mens jeg selv er gruppens formand og er gruppens bindeled til bestyrelsen.

Går man rundt med et skjult talent for tegning, er det bare med at komme ud af busken. Gruppen kan sagtens bruge nye medlemmer til fremtidens opgaver, og nye tegnere er da også sat på opgaven med at tegne skolegårdskort – se også indlæg om skoleorientering.

Jeg vil gerne på bestyrelsens vegne takke kortgruppen for det store arbejde, der er gjort i 2017. At få tegnet og rekognosceret en hel skov eller et byområde er en meget tidskrævende proces. Derfor vil jeg opfordre klubbens medlemmer til en gang imellem at kvittere positivt for gruppens arbejde, så der ikke kun kommer feedback, når en sten eller en anden detalje er tegnet lidt forkert.

Beretning Træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen

2017 blev året, hvor Horsens Orienteringsklub kvalificerede sig til divisionsturneringens landsfinale. Det var et resultat af stor opbakning fra klubbens medlemmer, en bred sammensætning af medlemsskaren og flotte individuelle præstationer.

Ikke blot nåede vi målet om at komme i landsfinalen – for første gang siden 1983! To andre resultater er særdeles bemærkelsesværdige i den forbindelse: At Horsens OK blev nr. 1 i Nordkredsens kvalifikations-turnering foran både OK Pan, Silkeborg OK og Aalborg OK, og at Horsens OK sikrede sig en sølvmedalje i finalen – kun slået af OK Pan.

Det er resultater, som vi kan være stolte af, og jeg håber, det giver medlemmerne blod på tanden til at gøre en lige så ihærdig holdindsats i 2018. Lad os bide os fast i toppen af dansk orientering!

Denne beretning skal dog ikke se så meget fremad, men give et over- og tilbageblik på aktiviteterne i 2017 i regi af Træningsudvalget såsom lørdagstræningsløb, teknisk træning, divisionsturnering og mesterskaber!

Lørdagstræningsløb

Der er i 2017 gennemført 35 lørdagstræningsløb i Horsens OK. Et enkelt planlagt løb er blevet aflyst, da ingen arrangør havde meldt sig til at stå for det. Det er nærliggende at konkludere, at klubbens medlemmer har det antal lørdagstræningsløb, som de ønsker, når det er omkring 35 løb, der kan findes arrangører til.



Men det er værd at lave træningsløb i Horsens OK, når det gennemsnitlige deltagertal er 71 løbere, som det har været i 2017. Statistikken viser også, at der er behov for alle de seks baner, som vi tilbyder til lørdagsløbene. Fordelingen af deltagerne på tværs af alle 35 løb er således:

Bane 1 – svær, lang:	15 %
Bane 2 – svær, mellemlang:	18 %
Bane 3 – svær, kort:	35 %
Bane 4 – mellemsvær:	10 %
Bane 5 – let:	11 %
Bane 6 – begynder:	9 %

Det er meget vigtigt for medlemmernes mulighed for at træne og udvikle sig som orienteringsløbere, at vi fastholder den høje kvalitet på træningsløbene. Det vil sige, at banerne overholder sværhedsgraderne og de anbefalede længder, så alle kan få en god oplevelse i skoven. F.eks. har vi blandt medlemmerne en stigende mængde unge mennesker, der skal have tilbud om en god lang bane 1 på 8-9 km, så de finder det attraktivt at bruge vores lørdagsløb som træning. Vi har også en del ældre medlemmer, der hver lørdag nyder en tur i skoven. Den korte svære bane, bane 3, må derfor gerne være 'blå', så løberne undgår de bredeste grøfter og de stejleste skrænter. Desuden er der banerne til begyndere og let øvede. Her er det særligt vigtigt, at man er opmærksom på ikke at lave banerne for svære, og at ruterne er re-kognoscerede i terrænet, så oplagte vejvalg for eksempel ikke er dækket af vegetation eller væltede træer, så børn eller ældre har svært ved at komme frem!

Har du som arrangør af lørdagsløb brug for vejledning eller lyst til sparring omkring banelægning, så er du altid velkommen til at trække på Træningsudvalget.

Det er unikt for orienteringssporten, at så mange medlemmer bidrager til træningen i klubben, ved at vi skiftes til at lave træningsløb for hinanden. Derfor vil jeg gerne sige en stor tak til alle jer, der har lavet lørdagsløb i 2017. En særlig tak til dem, der også bidrager til at lære nye lørdagsløbsarrangører op. Ved mange af vores træningsløb er der to personer, der står som arrangører. Lad os gøre det til en målsætning i 2018, at vi alle sammen tager en ekstra medhjælper ind, der på den måde kan få en indføring i opgaven med at arrangere lørdagsløb.

En stor tak skal også lyde til Henning Hansen, der igen i år har stået for det store arbejde som klubbens skovkontakt. Til hver eneste af klubbens aktiviteter i naturen sørger han for at søge tilladelse hos skovens ejere til, at vi må organisere idræt i området.

Teknisk træning

Træningsudvalget har i 2017 stået for følgende tilbud om orienteringsteknisk træning:

- Oplæg om terræntyper og optimal forberedelse til årets DM'er. En lørdag formiddag i januar.
- Læringstur til Torsted og Stråsø. En søndag i februar.
- Oplæg om præstationsoptimering. En torsdag aften i marts.
- Oplæg til JFM'er, DM'er og divisionsmatcher pr. mail.
- 3 Superlørdagsløb med momenttræning.

Der har været god tilslutning til de enkelte arrangementer.

Forårets læringstur var denne gang en 1-dags tur til det vestlige Jylland. Med omkring 35 deltagere lader det til at være et koncept, vi godt kan gentage en anden gang.

Divisionsturnering

Som nævnt var 2017 et rigtigt godt år for Horsens OK i divisionsturneringen – ja vi kan vel godt sige, at det var over forventning. Det var en fantastisk dejlig oplevelse, at vi kunne kvalificere os til finalen, og at vi med en sølvmedalje kunne bevise, at vores deltagelse i finalen var fuldt berettiget.

Baggrunden for det gode resultat blev skabt ved en meget stor opbakning til begge kvalifikationsmatcher, så jeg vil gerne takke alle medlemmerne for den store deltagelse. Jeg håber, den holder ved de kommende år.

Danske mesterskaber

Horsens OK endte i 2017 som nr. 6 i orienteringssportens medaljestatistik, hvor der gives 3 point for en DM-guldmedalje, 2 for sølv og 1 for bronze. Alt i alt opnåede Horsens-løbere 65 point mod 74 i 2016. Antallet af medaljer de to seneste år har været det samme, men i år er det blevet til færre guld- og sølvmedaljer.

Top 6 i DM medaljestatistikken 2017 ser sådan ud:

Nr.	Klub	Guld	Sølv	Bronze	Point
1	FIF Hillerød	19	19	15	110
2	Tisvilde Hegn OK	21	17	12	109
3	OK Pan Aarhus	16	20	16	104
4	Silkeborg OK	13	13	11	76
5	Søllerød OK	8	18	8	68
6	Horsens OK	9	10	18	65

Til DM hold havde vi 103 deltagere, der var med til at vinde sølv!

Derudover er det glædeligt, at klubbens øvrige medaljer er vundet af hele 25 forskellige medlemmer:

DM nat: Guld til Johanne Skouboe. Bronze til Theresa Skouboe, Berit Harfot, Elin Holm Jensen, Jacob Klærke Mikkelsen, Thomas Emil Jensen og Nicolaj Nielsen.

DM sprint: Guld til Berit Harfot. Sølv til Johanne Skouboe, Elanor Henriksen, Rikke Holm Jensen, Elin Holm Jensen og Jacob Klærke Mikkelsen. Bronze til Carsten Thyssen.

DM ultralang: Guld til Jacob Klærke Mikkelsen. Sølv til Johanne Skouboe. Bronze til Elanor Henriksen og Rikke Holm Jensen.

DM mellem: Guld til Johanne Skouboe. Sølv til Elanor Henriksen, Rikke Holm Jensen og Jacob Klærke Mikkelsen. Bronze til Theresa Skouboe, Flemming Thyssen og Kent Kragh.

DM stafet: Guld til Elanor Henriksen/Theresa Skouboe/Rebecca Loft Thyssen, Irene Klærke Mikkelsen/Susanne Loft Thyssen/Rikke Holm Jensen og Tove Straarup/Erna Germann/Trille Ditlevsen. Bronze til Karen Sieg/Britta Ank Pedersen/Lene Kofoed Petersen, Flemming Thyssen/Nicolaj Nielsen/Troels Nielsen og Allan Thesbjerg /Mads Mikkelsen/Carsten Thyssen.

DM lang: Guld til Johanne Skouboe og Rikke Holm Jensen. Bronze til Theresa Skouboe, Rebecca Loft Thyssen og Jacob Klærke Mikkelsen.

Klubmesterskaber

Klubmesterskab nat blev i 2017 gennemført 15. marts ved Herning Orienteringsklubs Natugle-løb i Skelhøje med 27 tilmeldte. Klubmesterskab dag blev afviklet ved OK Snab's løb i Munkebjerg Øst 17. september. Her var der 80 deltagere.

Championpokalen blev i 2017 vundet af Jacob Klærke Mikkelsen efter målfoto i konkurrencen mod sidste års vinder Johanne Skouboe. I alt 128 forskellige medlemmer har deltaget i mindst 1 af de åbne løb, der indgår i kampen om pokalen.



Træningsudvalget

Medlemmerne i Træningsudvalget har gennem hele 2017 været: Hans Jørgen Vad, Henning Hansen, Nicolaj Nielsen og Britta Ank Pedersen.

Udover de mange aktiviteter i klubben har vi blandt andet i 2017 også arbejdet for, at DM nat skal bevares på forårsterminslisten. Debatten er resulteret i, at DM nat fra 2019 vender tilbage til foråret, hvor mesterskabet ligger i naturlig forlængelse af vinterens nattræning. Og for øjeblikket deltager vi i drøftelserne af et forslag til ændringer i divisionsturneringen. Så der er altid spændende opgaver at tage fat på.

Udover udvalget har følgende bidraget til gennemførelse af Træningsudvalgets aktiviteter i 2017:

Runa Iversen: Regnskabsfører for Championpokalen.

Carsten Lund: Opdatering af informationer om lørdagsløb på hjemmesiden.

Rikke Holm Jensen: Stafetholdsætning.

Henning Hansen: Skovkontakt

Niklas Ingwersen og Astrid Ank Jørgensen: Teknisk træning.

Michael Straube: Buschauffør til divisionsmatcher.

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

Tak for indsatsen i 2017 og også tak for samarbejdet med klubbens øvrige udvalg og bestyrelsen.

Dette er min sidste af seks beretninger som træningsudvalgsformand. Jeg synes, det har været til stor gavn for klubben, at vi i 2011 fik oprettet et Træningsudvalg, og jeg håber, at der er et medlem, der har lyst til at overtage posten som formand og stå i spidsen for udvalget.



Horsens ok's egne åbne løb

Af Frank Krog Jensen

Her ved indgangen til 2018 kan vi med en vis stolthed se tilbage på 2017, hvor specielt første halvdel bød på masser af travlhed med planlægning og afvikling af egne løb.

Ved indgangen til foråret arrangerede Peer Straarup og hans team vores afdeling af Natuglen i Palsgård Skov, og ved slutningen af maj var det vores ungdomsløbere med Rebecca og Alberte Thyssen i spidsen, der arrangerede Forårsløbet i Grund Skov.

I juni stod vi så for afvikling af FM mix sprintstafetten i Horsens by. Omkring 75 af klubbens medlemmer var involveret i afviklingen af dette løb, så det var en stor og oveni købet ny opgave, som klubben havde påtaget sig. Afviklingen af løbet forløb tilfredsstillende; der var stor tilfredshed med kortet og banerne, som der også var lagt meget energi i. Undervejs var der også en skønhedsplet eller to, men man må jo som bekendt lære af sine fejl.

Der er også grund til at fremhæve vores setup til afvikling af Naturløbet, som blev afholdt i Bygholm Park i begyndelsen af september. Her stod Karsten Stald og hans team af veteraner i spidsen for et arrangement for omegnens skoler, hvor omkring 500 skoleelever fik lov til at smage på orienteringssportens glæder. Hele setuppet med baner, tidtagning, instruktion og telte var med DOF-konsulentens egne ord det setup, som man gerne ville have udbredt til mange flere klubber. Det var da rene ord for pengene – tag den til jer Naturløbsarrangører!

I løbet af året har vi også haft besøg af flere skoleklasser i Åbjergskoven, eller der er lavet arrangementer på andre lokaliteter i området. Der er stor taknemmelighed fra skolerne, når vi stabler noget på benene for dem, og det er en god måde at vise vores sport frem på. Derfor en stor tak til jer der har sørget for, at alt dette har kunnet lade sig gøre.

Kigger vi fremad i 2018, har vi alle sammen mulighed for at komme ud at løbe natløb i Grund Skov den 28. februar, hvor vi selv står for 1. afdeling af Natuglen. Igen i år er Peer Straarup stævneleder og Finn Ingwersen banelægger. Det skal bemærkes, at de to efterfølgende afdelinger afvikles de to følgende uger i henholdsvis Fussingø ved Randers og ved Herning.

Senere på året den 6. maj trækker ungdomsløberne det store læs, når de afvikler Forårsløbet og samtidig 2.-3. divisionsmatchen i Bjerre Skov. Theresa Skouboe er stævneleder, mens Jacob Mikkelsen sørger for banelægningen. Forberedelserne er i fuld gang, og det er så 3. år, at ungdomsafdelingen afvikler Forårsløbet.

Den 19. august er det tid til JFM Lang i Hårsbjerg Plantage ved Tinnet. Det er en spændende opgave, for der har ikke været løbet orienteringsløb her i mange år. Derfor bliver der tegnet et helt nyt kort til lejligheden, så der venter alle løbere en god og udfordrende dag i skoven. Troels Nielsen er allerede langt fremme med både rekognoscering og korttegning, Peer og Tove Straarup er så småt i gang med banelægningen, og stævneledere Lars Sørensen samt Gitte og Per Mønster er allerede langt fremme i planlægningen af stævnet.

Beretning Kommunikation

Af Thomas Kokholm

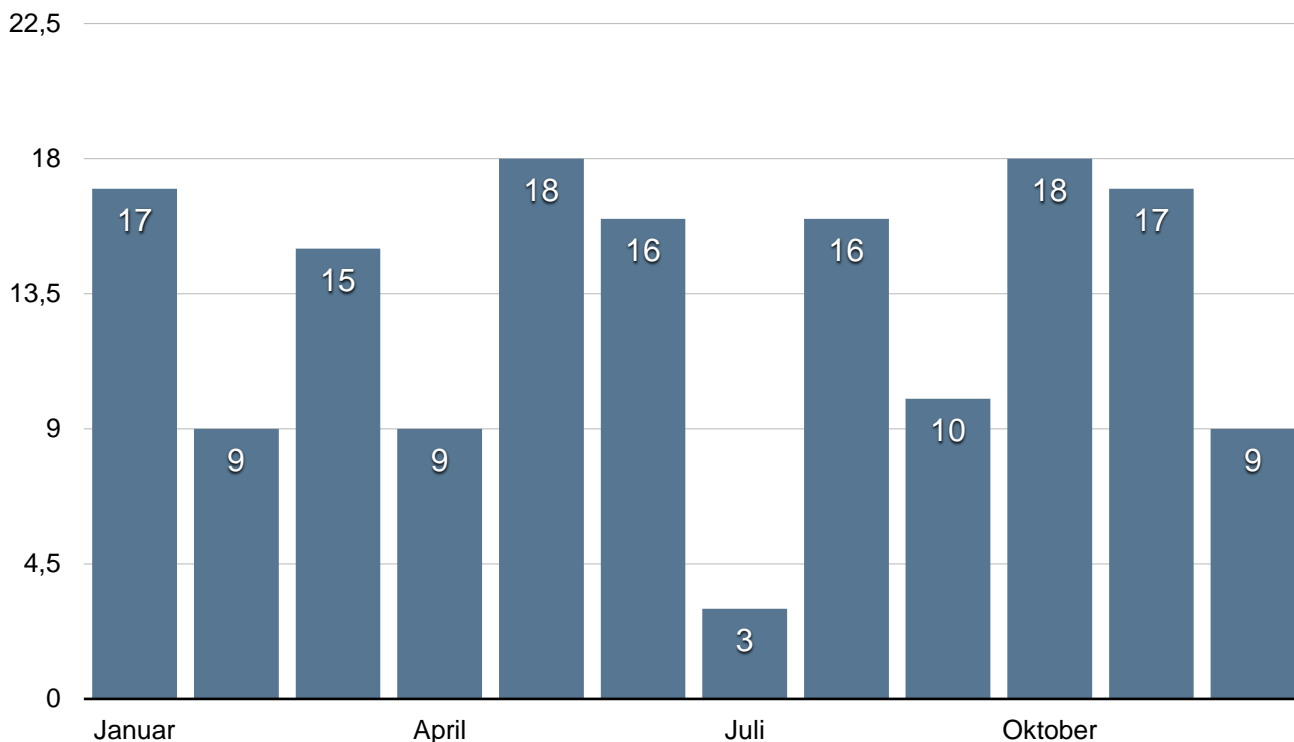
Grundlæggende har vi som medlemmer behov for at blive ajourført omkring de næste aktiviteter i og omkring vores klub. Kommunikation skal også sikre at potentielle nye medlemmer kommer til at kende os, og får lyst til at tage et skridt nærmere i at lære sporten, fællesskabet og foreningslivet bedre at kende.

Midlet til dette går via 4 kanaler, faktisk 5 da vores klubhus også indeholder vigtig information, og sammen med billederne på væggene er en unik ramme omkring vores klubliv.

De fem kanaler har hver deres mål og til dels også overlappende målgrupper:

Kanaler	Mål	Hvem sikre formidlingen?
Hjemmesiden	Samle alle informationer og fakta samt formidle nyheder, begivenheder omkring klubbens virke	Godt 22 brugere er oprettet med redaktørrettigheder og kan oprette nye indlæg på hjemmesiden
Klubblad – Udløberen	Indeholder længere artikler, rapportager og historier for vores løb og arrangementer. Er også grundlaget for promovoring af vores sponsorer og bruges til distribution til nabo-klubber. I 2017 blev der udgivet 5 klubblade, hvor januarudgaven blev omdelt forud for generalforsamlingen.	Alle medlemmer med Tove Straarup som redaktør
Facebook side	Denne side så dagens lys i de sidste dage af 2017, med det mål at nå langt ud til potentielle nye medlemmer.	Pt. er der 4 personer, der kan oprette indlæg, begivenheder mm.
Facebook gruppe	Er også døbt "Opslagstavlen" på Facebook, for ad den vej vise, at her kan vi "skubbe" et opslag ud til medlemmerne. Dog er ikke alle medlemmer på de sociale medier, herunder Facebook, hvorfor informationen, nyheden eller begivenheden også skal findes på hjemmesiden.	Alle medlemmer
Klubhuset	Være samlingssted for klubbens medlemmer, og samle os alle omkring løbende udstillinger af billeder, avisudklip, information fra/til medlemmerne	Alle medlemmer

Hjemmesiden er en magnet for nye oplæg, der fordeler sig således i årets 12 måneder:



Den nye Facebook side er oprettet med det klare mål, at nå ud til de mange motionister, der ikke nødvendigvis leder efter Horsens Orienteringsklub, og dermed kommer forbi horsensok.dk. Facebooksiden vil være en elektronisk lysavis, der gerne skulle blinke lidt til den enkelte i Horsens og omegn. De sociale medier, og specielt Facebook har en stærk tiltrækningskraft for mange mennesker, der hver dag bruger og forbruger dette univers, hvorfor vi i højere grad kan synliggøre vores aktiviteter og klubliv for en gruppe, der måske kun perifert søger i vores retning.

Husk at "Synes godt om" og dele opslagene på vores nye Facebook side "Horsens Orienteringsklub", det sikrer, at jeres venner og bekendte ser opslaget, og deres venner og bekendte. Lidt som ringe i vandet 😊

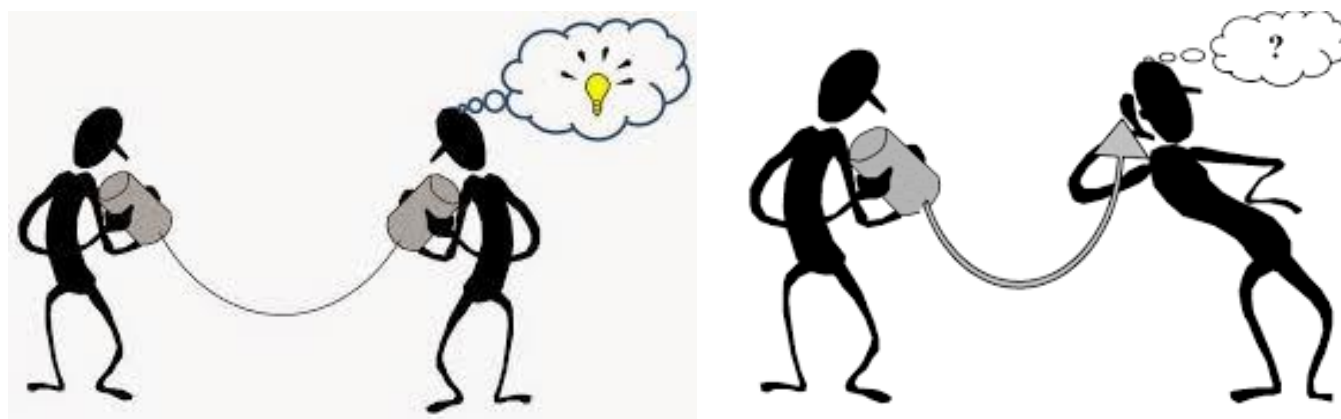
Arbejdet med kommunikationen i klubben har i 2017 været præget af manglen på én samlet ansvarlig. Flere har skrevet og ageret over for pressen, specielt Karl Ditlevsen, der løbende sender billeder, lørdagsresultater m.m. til Horsens Folkeblad. Men som sagt har også andre formidlet nyheder og pressemeddelelser i årets løb.

I søgning på Horsens Folkeblad giver følgende 22 overskriftsbærende artikler for 2017:

Dato	Emne	URL
31.01.2017	Idrætspriser: Voksne individuelle	https://hsfo.dk/horsens/Idraetspriser-Voksne-individuelle/artikel/92932
13.03.2017	Jacob løb først i mål	https://hsfo.dk/horsens/Jacob-loeb-foerst-i-maal/artikel/97812
18.03.2017	Klubmestre fundet i orienteringsklub	https://hsfo.dk/horsens/Klubmestre-fundet-i-orienteringsklub/artikel/98745
20.03.2017	Medaljer til o-løbere	https://hsfo.dk/horsens/Medaljer-til-o-loebere/artikel/99211

Dato	Emne	URL
21.03.2017	Den horsensianske Forrest Gump	https://hsfo.dk/horsens/Den-horsensianske-Forrest-Gump/artikel/99360
27.03.2017	18 til internationalt o-løb	https://hsfo.dk/horsens/18-til-internationalt-o-loeb/artikel/100396
03.04.2017	Frivillige brugte søndagen på at samle 710 kg affald op	https://hsfo.dk/horsens/Frivillige-brugte-soendagen-paa-at-samle-710-kg-affald-op/artikel/101620
25.04.2017	To danmarksmestre og 10 medaljer til orienteringsklub	https://hsfo.dk/horsens/To-danmarksmestre-og-10-medaljer-til-orienteringsklub/artikel/105263
01.07.2017	Horsens Folkeblads Fond delte 73.000 kr. ud i 2016	https://hsfo.dk/erhverv/Horsens-Folkeblads-Fond-delte-73000-kr-ud-i-2016/artikel/112020
30.07.2017	Vær med til at træning i parken før årets Beringsstafet	https://hsfo.dk/horsens/Vaer-med-til-at-traening-i-parken-foer-aarets-Beringsstafet/artikel/121261
12.08.2017	Horsens-løber får debut på landsholdet	https://hsfo.dk/sport/Horsens-loeber-faar-debut-paa-landsholdet/artikel/123511
22.08.2017	630 hold er klar til Beringsstafetten i aften	https://hsfo.dk/horsens/630-hold-er-klar-til-Beringsstafetten-i-aften/artikel/125084
23.08.2017	Beringsstafetten: Stævneleder tilfreds med arrangementet	https://hsfo.dk/horsens/Beringsstafetten-Staevneleder-tilfreds-med-arrangementet/artikel/125280
26.08.2017	Rasmus Søgaard blev verdensmester	https://hsfo.dk/sport/Rasmus-Soegaard-blev-verdensmester/artikel/125886
05.09.2017	Orienteringsløbere i landsfinale	https://hsfo.dk/horsens/Orienteringsloebere-i-landsfinale/artikel/127544
11.09.2017	DM-guld til o-løbere	https://hsfo.dk/horsens/DM-guld-til-o-loebere/artikel/128651
11.09.2017	DM-guld til Horsens-løbere	https://hsfo.dk/horsens/DM-guld-til-Horsens-loebere/artikel/128662
19.09.2017	Søskendepar vandt klubmesterskab	https://hsfo.dk/horsens/Soeskendepar-vandt-klubmesterskab/artikel/130014
26.09.2017	Horsens OK hentede sølv	https://hsfo.dk/horsens/Horsens-OK-hentede-soelv/artikel/131296
16.10.2017	O-løbere i skoven	https://hsfo.dk/horsens/O-loebere-i-skoven/artikel/134814
29.12.2017	84-årig ser frem til sit sidste nytårsløb	https://hsfo.dk/sport/84-aarig-ser-frem-til-sit-sidste-nytarsloeb/artikel/147514
31.12.2017	Ungarsk landsholdsløber vandt nytårsløbet i Horsens	https://hsfo.dk/sport/Ungarsk-landsholdsløber-vandt-nytarsloebet-i-Horsens/artikel/147746

Har jeg overset en artikel eller to i min søgning hører jeg det naturligvis gerne. Har kun søgt i den digitale udgave uden anvendelse af betaling/abonnement.



Vores hjemmeside har i 2017 været under den del hackerangreb. Adskillige gange har vores hjemmeside været hjemsøgt af salgslink til medicin, viagra og det der var mere eksotisk. Det har krævet lidt arbejde og research på området. Jeg har lært nogle udtryk og slang tilhørende hackerverdenen, og håber, at jeg har sikret os mod flere angreb i det kommende år.

Lad os sammen blive endnu mere synlige i 2018.

An advertisement for Carl Bæk & Søn A/S. On the left, a portrait of Erling Bæk, a man in a white polo shirt with the company logo. To his right, five people in blue and white shirts hold up a large white banner with the 'Horsens Gruppen' logo and name. Below the banner, a quote from Erling Bæk is displayed. On the right side, the company logo and contact information are provided.

Horsens Gruppen

“Har du brug for nye hårdehvidevarer har vi altid en løsning. Vi har altid reservedele på lager, og vores servicebil kører gerne ud og reparerer.”

- Erling Bæk

Carl Bæk & Søn A/S
carlbaek.dk
Tlf. 75 62 18 88

Beretning fra Skiudvalget

Af Ole Søgaard

Skiafdelingen er en lille afdeling i Horsens ok med 12 medlemmer.

Pt. er de mest aktive Anne Boje-Møller og undertegnede, der prøver at holde rulleskiene i gang hele året med træning fra klubhuset primært om tirsdagen.

Vi løber mest på klassiske ski, men har da også ind i mellem taget turen på skøjteski. Vi løber typisk en tur på mellem 20 og 30 km, eller vi træner bakkeintervaller på Lovbyvej mod Hatting og på Søvej op mod Silkeborgvej.

I løbet af sommeren deltager vi i en del af løbene i rulle-skicuppen Vestcup, der har 8 løb i Jylland og på Fyn. Ellers træner vi frem mod DM i langrend, som foregår i uge 5 i Norge ved Kvitåvatn ved Rjukan. Her har vi ofte har følgeskab af Camilla Søgaard, der den uge sætter MTB'en i garage for at hellige sig skiløbet.

Har du lyst til at høre om vores træning og evt. være med, hører vi gerne fra dig.



Beretning af MTBO-udvalget

Af Ole Søgaard

MTBO er en lille, men voksende aktivitet i DOF, og her i klubben kan vi prale af at have de mest succesfulde MTBO'ere i Danmark med 3 deltagere på det danske landshold.

Som det nok er alle bekendt, blev Rasmus Søgaard både Europa- og Verdensmester på langdistancen i 2017. Camilla Søgaard vandt sølv til EM på sprintdistancen og desuden var de begge ankermand/kvinde på stafetholdene, der fik bronze ved EM. Camilla og Rasmus tog endvidere alle DM-medaljer i 2017. Desuden kører Oliver Friis på landsholdet.

MTBO-udvalget er desuden aktivt i at udbrede sporten, idet Camilla, Oliver og Rasmus var primus motorer i det løb, som klubben arrangerede i Grenå, idet de stod for korttegning, banelægning, postudsætning, tidtagning og det meste af det praktiske arrangement.

MTBO er desuden en fast aktivitet en dag på løbeskolen, hvor deltagerne kører en bane i Åbjergskoven. Kører du MTB og har lyst til at prøve kræfter med MTBO hører vi gerne fra dig. Klubben har nogle kortholdere, som man kan låne i forbindelse et arrangement eller løb. Vi har ikke umiddelbart kræfter til at arrangere træninger, men der er en del klubber, der arrangerer træninger og løb, hvor alle er velkomne.

Nyt fra Træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen

Godt nytår til alle.

Lørdagsløb

2018 er i gang, og vi har allerede afviklet de første lørdagsløb.

Terminslisten for både løbene i januar-februar i Åbjergskoven og for resten af året i skovene omkring Horsens er hængt op i klubhuset og venter bare på, at du skriver dig på som arrangør.

Traditionelt finder medlemmerne i Horsens OK sammen i makkerpar om at arrangere lørdagsløb. Jeg vil opfordre til, at vi i 2018 sætter os det mål, at alle inddrager et tredje medlem, som ikke tidligere har stået for lørdagsløb, i opgaven. Vi har brug for løbende at få lært nye medlemmer op i den ædle kunst at lave træningsløb – og så får I jo også en ekstra hjælp på dagen til det praktiske.



Teknisk træning 2018

Træningsudvalget arbejder på flere tilbud om teknisk træning i 2018.

Vi forventer i starten af året at kunne invitere til to oplæg med Niklas Ingwersen.

Dels et arrangement, hvor du får overblik over terræntyper og konkurrenceudfordringer ved årets danske mesterskabsløb samt gode råd til, hvordan du forbereder dig bedst muligt til konkurrencerne. Dette arrangement har Niklas afholdt med stor succes de seneste år.

Dels et arrangement om selvevaluering, hvor Niklas vil give gode råd til, hvordan du kan reflektere over dine præstationer ved konkurrenceløb og systematisk kan lære af dine erfaringer til brug ved efterfølgende løb. Dette arrangement ventes afholdt efter Nordjysk 2-dages, så du kan bruge dine løb derfra som eksempler.

Desuden planlægges en læringstur til det vestjyske en søndag i foråret.

Datoer for alle arrangementer følger snarest. Se indbydelser i klubbens medier.

Desuden vil der året igennem være et antal af vores lørdagstræningsløb, der er Superlørdagsløb. Det vil sige, at der ud over de sædvanlige seks baner tilbydes træning af et teknisk moment.

Divisionsturneringen 2018

I 2018 skal Horsens Orienteringsklub forsvare sin plads i toppen af orienteringssportens 1. division.

I de to indledende matcher skal vi dyste mod Silkeborg OK, OK Pan og Herning OK om Nordkredsens to pladser i landsfinalen.



Derfor skal du sætte to kæmpestore krydser i din nye kalender og reservere disse datoer til kvalifikationsmatcherne:

Søndag 8. april: Indledende match i Nordre Feldborg Plantage

Søndag 2. september: Indledende match i Alstrup Krat

Herefter enten op-/nedrykningsmatch eller DM hold:

Søndag 23. september: Op-/nedrykningsmatch i Rosenholm (hvis vi bliver nr. 3 eller 4 samlet i de to første matcher)

Søndag 7. oktober: DM hold i Store Hareskov (hvis (**NÅR!**) vi bliver nr. 1 eller 2 samlet i de to første matcher)

Klubben betaler startafgiften til divisionsmatcherne, og der er gratis bustransport, hvis der er mere end 5 kvarters kørsel til stævnet.

Vi ses derude.

Rengøringsalferne

Af Elanor Henriksen og Anne Sofie Harfot

Kære løbere i Horsens orienteringsklub.

Vi synes, at mange af jer er rigtig gode til at gøre rent efter jer selv. Det er vi meget glade for, og det værdsætter vi meget.

Men der er stadig et par stykker, som skal huske at tage løbeskoene af, inden de går ind i fællesrummet og badene.

PS: Hvis I er rigtig søde, så må I også gerne efterlade noget kage i køleskabet til os 😊

Mange tak.



!!



Klubfest eller ej

Af Lars Sørensen

Jeg har altid forsøgt at holde den dato i november, hvor der er klubfest fri i min kalender, og jeg har vist kun meldt afbud til 1 klubfest siden 1976. Nu har jeg kun modtaget en pokal en gang, men hylder gerne de andre modtagere af pokalerne. Det er festligt at tage det pæne tøj på og mødes under lidt andre former end til løb.

Desværre var der kun 17, der mente det samme til den sidste klubfest. Medlemmerne gider altså ikke hente deres pokaler mere og blive hyldet, men omvendt vil de gerne løbe klubmesterskab. Jeg kan jo ikke vide, hvad medlemmerne tænker om klubfesten.

Det er fint med de gode resultater, men vi skal også huske at være sociale. Her ser jeg desværre i øjeblikket en tendens til, at der bliver færre sociale arrangementer. Jeg ser bestemt klubfesten som et socialt arrangement, som jeg gerne vil beholde.

Måske er der nogen, der gider diskutere det på et tidspunkt. Jeg har hørt, at nogle mener at tidspunktet er dårligt valgt. Men jeg tror ikke, det nytter noget at flytte datoen. Det er et spørgsmål om prioritering.

Skolekort

Af Lars Sørensen

Satsningen på skoleområdet fortsætter. Som nævnt tidligere er kortet over Hovedgård Skole og skoven klar til brug, og der er opsat faste poster på skolens område til brug for eleverne. De faste poster er nogle mindre plader som skrues op forskellige steder ved skolen.

I 2018 tegnes der kort over Gedved Skole. Området ved siden af skolen er for det meste ejet af Horsens Kommune, og der tegnes også kort over dette område. Korttegnere er Erik og Allan Thesbjerg.

Der tegnes ligeledes kort over Højvangskolen, og her er det Thomas Emil Jensen, der skal prøve at tegne kort. Dejligt at se at de unge nu også vil forsøge sig som korttegnere.

Der tegnes også kort over Sct. Ibs Skole i Kildegade. Her er det Nicolai Nielsen, der tegner kortet.

Der bliver undervisning af lærerne. Denne opgave varetages af DOF-ansatte.

Glædeligt at nye korttegnere har meldt sig, og der er flere end de nævnte, der har vist interesse.

Frank Krog Jensen er ansvarlig for projekterne med skolerne.

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 Guldbørs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 51 33 - Telefax 75 62 73 32

Vinderstrategien – Juleløbet 2017

Af Anders Harfot og Carsten Thyssen

I ugerne op til juleløbet blev der i seniorafdelingen af familien Thyssen diskuteret, hvem der skulle udtages til juleløbet 2017. Der var mange... der bød sig til, og som mente, at netop de havde den rette formkurve og motivation. Det var ikke en nem beslutning, men valget faldt på Carsten og Anders.



Da først udtagelsen til at repræsentere familien Thyssen var på plads, gik træningen ind i sin afsluttende og alvorlige fase.

Der skulle trænes. Med Carsten som indpisker og personlig coach tog formkurven det sidste nøk op ad. Det stod til sidst klart, at ingen løber over 45 år i Horsens ok kunne følge med i hverken tempo eller strategisk overskud. Det var kun sort uheld, der kunne forhindre, at juleløbet 2017 blev vundet af "Team Favorit" – deraf navnet.

I dagene op til juleløbet blev løbsindbydelsen studeret indgående. Da man ved nærlæsning af indbydelsen kunne se, der bl.a. skulle findes pakker rundt i skoven, blev det hurtigt besluttet at lave en

speciel strategi til den del. Carsten mente "Team Favorit" nu havde så gode ben, at et unødigt stop i skoven for at samle en pakke op ikke kunne betale sig. Dyrebare sekunder vil gå tabt. Der blev således hjemme hos Anders trænet i disciplinen – løbende indpakning.

Carsten skulle løbe forrest og med kraftfulde afsæt med sine o-sko hvirvle så meget underkov op, at Anders som løb lige bagved kunne nå at gribe diverse grankogler m.m. og i løb pakke dem ind. Dyrebare sekunder var sparet....!

Dagen oprandt og Team Favorit var klar.

For en sikkerheds skyld købte Carsten en "taber Pepsi" til "Team Hatting". Team Hatting var tydeligt rystet resten af turen. Det stod klart, at en af de hårdeste konkurrenter var sat psykisk skakmat.

Rikke og Mikkel stod for en god og informativ instruktion. Alle hold fik et rent kort uden snyd eller krummelurer. På kortet var der indtegnet 40 poster. Der var så langt mellem dem, at det fra start var klart, at kun ét hold... kunne nå dem alle!!!

Bag på kortet var der forskellige "gåder" som skulle løses. Der kunne f.eks. stå (post 2 – stakkels lille delfin). Man skulle så på kortet finde noget den kunne have noget med en delfin at gøre. Skrive det rigtige bogstav fra kortet og løbe ud til den post man troede det var og skrive postnummeret. Se i øvrigt hjemmeside.

Det var ganske snedigt og godt fundet på.

Efter start, hvor vi hurtigt fik sat de andre løbere, satte vi tempoet ned til omkring 5 min/km. På vej til den første post kunne vi således sætte de rigtige bogstaver til alle posterne. Det stod her klart, at forberedelserne havde båret frugt. Den mentale intelligens var også i topform. Herefter var det bare at løbe rundt til alle posterne og notere postnr. Vi mødte mange løbere i skoven. Ingen af dem havde lige så hurtigt som Team Favorit knækket koden. Vi mødte bl.a. Team Hatting, hvor far Hatting mumlede noget om Pepsi, og det vist ikke blev en god jul alligevel. Stemningen på Team Hatting var anspændt.

Vi mødte også Team Hot Twins – Her var alt som det plejede. De løb rundt og snakkede....!

Team Favorit stemplede målposten i tiden 59:17. Vi havde valgt fra start ikke at tænde for uret, da det således ville give os det spændingsmoment, vi havde forudset ville mangle fra konkurrenterne. Det var dog en bet, at



måtte konstatere vores indre ur kunne regne 43 sekunder forkert ud af 3600 (en klokke-time..!).

Efter indtag af de obligatoriske æbleskiver og gløgg blev det tid til resultaterne. Det var spændende at følge med i, hvem der fik de sekundære placeringer....!

Der kan forventes et spektakulært og udfordrende juleløb i 2018.

Der skal fra Team Favorit lyde en stor tak til Rikke og Mikkel for et godt og spændende løb og til Susanne for gløgg og æbleskiver.

40. nytårsløb



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