

UDLØBEREN



MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGS-KLUB

NR 4

AUG / SEP 1974

3. ÅRGANG

BESTYRELSEN

Formand
Axel Stobberup, Dallerup, 8781 Stenderup. Tlf. 681194

Kasserer
Ole Christensen, Nørrestrandsgade 71 " 629847

Kommunikation
Svend Wonsild, Vitus Berings Plads 1, 3.

Arrangementer & Trim
Johannes Andersen, Bjerrevej 47, 1. " 629261

Træning & Instruktion
Cai Skovbjerg, Ørnstrupvej 40

Korttegning
Troels Jensen, Bjerrevej 84

Lokaler
Finn Sig, Askevej 1 " 628300

Klubbens gironummer 170852, kassererens adresse.

Materielforvalter
Knud Erik Christensen, Borgmestervej 17 " 624007

Bladredaktion v/Svend Wonsild
Stof til klubbladet sendes til Preben Jørgensen,
Nørregade 20, 8783 Hornsyld. senest d. 12.-10.

Telefon 621888
En god
forbindelse
til
en sikker service



EL CARL BÆK & SØN
Fagmanden

Vi kommer til Dem,
når det er galt med oliefyret eller den elektriske
installation. Vår service er både sikker og hurtig -
og ethvert arbejde er fagmæssigt underbygget.
Og husk: Der er altid én af vore servicevogne i
nærheden. Se også, hvad vi kan byde på i forret-
ningen af dejlige, moderne EL-varer.

Vestergade 33, Horsens
Telf. 62 18 88

TROLDEPOKALEN DER BLEV VÆK

Bedst som vi troede, at vi havde vundet den
første pokal til klubben, måtte vi til at
revidere vor opfattelse.

Der var sket en fejl i udregningerne ved
Troldelebet. Løbsledelsen i Vandel havde
glemt West's dame B'er, hun fik 77 point og
det bevirkede, at vi fik to points i under-
skud.

Ergerligt.

Tillykke West! Vi havde frygtet jer med
rette.

Axel



KIMBERDYSTEN

søndag 1. sep. Kimberdysten i Rold Skov. St. Binderup.
Mødested: Arden skole. kl. 8.30

Kort: Rold Vest. 1:20000 1971

Tilmelding: senest mandag d. 26. aug.
kl. 19.30

Afgang: med bus fra Torvet kl. 6.30

Buspris: voksne: 10 kr.

unge over 10 år.: kr. 5

børn under 10 år.: gratis.

Vi har plads til 53 prs.

Husk alle skal med den dag. Vi skal have
LAKSEPOKALEN med hjem.

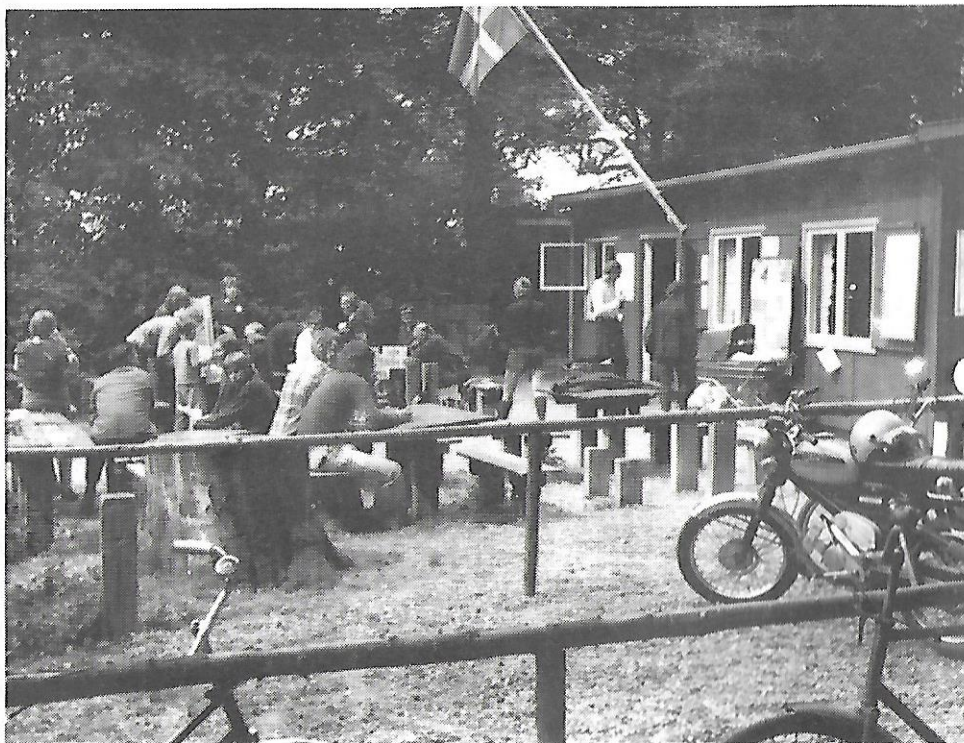


å b e n t i b

DE MANGE TRIMBANERS DAG

LØRDAG DEN 1. JUNI arrangerede Erik Nielsen og undertegnede løb i Bygholm. Først var det meningen, at det skulde være et almindeligt træningsløb med indvielse af det nye o-kort, men inden vi så os ret meget om, havde vi indvielse af klubhus og klubbens største træningsløb på nakken. Men vi fik skaffet gode hjælpere i form af Eva Nielsen, Finn Cramer og Preben Straarup til uddeling af kort; Aranka til at passe et lille udsalg og endelig Cai Skovbjerg til at tage sig af vore mere prominente gæster, som specielt var indbudt, da man fra klubbens side mente, at det var på tide at nogen fra byens ledelse rigtig fik lov til at se vores fine klubhus og prøve en tur i skoven på o-maner. En stor del af de mange deltagere til vort arrangement skyldes formodentlig den store velvillighed, som vi som sædvanligt havde mødt fra Horsens Folkeblad og hertil, at byens skoler sportsmagasiner og andre forretninger havde modtaget og ophængt Eriks specialfremstillede plakat.

SELVE DAGEN startede tidligt, da vi var blevet enige om at have start fra kl. 9, men de første var alligevel på pletten kl. halv ni, og så tidligt var vi alligevel ikke klar. Men ved nitiden fik



vi sendt de første i skoven, og herefter gik alt stille og roligt, og ca. kl. 10 kom borgmesteren med frue og turistchefen anstigende, og det minsandten på cykel - en rigtig kondi dag -.

Axel tog imod og fik med lidt god overtagelse lokket de fremmede fra byrådet og turistchefen, ud i skoven på trim 1. Det var i øvrigt her, vi manglede 1 stk. kulturudvalg, eller i det mindste en enkelt repræsentant herfor.

Efter byrådets tur, sørgede Troels og Cai for dets velbefindende med klemmer, øl og lidt til de små glas. Ud over det prominente besøg var der tre ting, som undrede og glædede os meget, nemlig at der mødte så mange, som ikke før havde løbet o-løb, - at den bane der var flest starter på, var den længste, og at Skovfoged Palle Koch turde starte på den lange bane på trods af at han, som han selv sagde, ikke havde motioneret, siden han var soldat for 7 år siden.

Men der var også mange, som overraskede os med deres energi heriblandt mange af de yngre. Den største præstation blev nok leveret af to ikke o-løbere, nemlig Leif Sørensen & Esben Shorsted, som først gennemførte Trim 4. og blev nr. 11 og herefter startede på Trim 6. og blev nr. 37, men her har trætheden nok slået igennem.

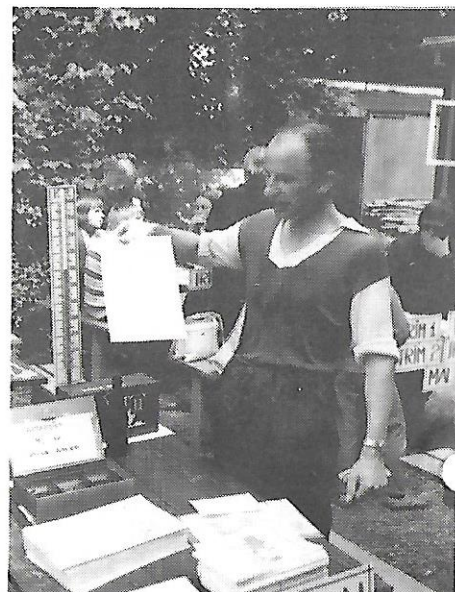
Til slut nogle få tal: Vi havde 157 starter, inklusiv borgmester, heraf 26 på T1. - 17 på T2. - 21 på T3. - 26 på T4. - 27 på T5 og 40 på T6.

Peer





Overhyttimester Finn i funktion.



Gunnar med sit første Trimplom.

KLUBHUSET

Det første stykke vedligeholdelsesarbejde på vores klubhus er færdigt. Det bestod i at skrabe gammel maling af den udvendige side og derefter påføre et nyt lag Fanørødt. Skodderne er ændret, så de nu er nemmere at åbne og lukke, og der er sat finérplader på glasdørene i stedet for de tunge skodder. De gamle raftehegn er fjernet, så vi kan få luft og lys om huset. Flagstængerne er flyttet og malet, og vi har fået lavet et klubbanner, der består af en stor o-skærm med klubbens navn på.

Det er foreløbig et stort arbejde, der er præsteret, og jeg vil gerne takke alle, der har hjulpet til her i foråret og beklage, at jeg ikke har benyttet alle, der havde tilbudt at hjælpe; men jeg håber, at jeg kan henvende mig en anden gang, for der er flere opgaver, der skal løses fremover. Bl.a. kan nævnes at den gamle vogn på nordsiden skal fjernes, lokalerne skal udsmykkes, håndtag og nøgleskiltte skal monteres, skodder for elværket samt vindue til brændeskur skal repareres og en mængde andre småting. Nu, da vi har vundet Troldepokalen, kunne det være rart at kunne opbevare denne og andre trofæer i huset, men vi har desværre haft ubudne gæster for mange gange til, at vi vil risikere den spøg.

For at reducere disse besøg til et minimum vil jeg bede klubbens medlemmer om at slå et slag om huset, når vejen alligevel går forbi og meddele mig det, hvis der har været tegn på indbrud.

Finn

GLIMT FRA MEDLEMSMØDET D. 11. JUNI



THY

LEGENE

(FORTROLIG RAPPORT AF PREBEN JØRGENSEN)

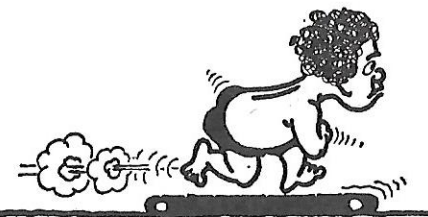
Knap vendt hjem fra o-ringen, drog jeg til Thy-legene, som blev afholdt for tredje gang. Denne gang med familien Filskov som arrangør. Efter at jeg uafbrudt i 2 år havde hørt mere eller mindre usandsynlige historier fra de to forrige Lege, besluttede jeg mig at prøve at tage med i år for at se, hvordan et sådan Thy-lege foregik. Legene blev i år afholdt ved Lodbjerg plantage, med lejr i Tolbøl hos nogle af Filskov's bekendte. Marken, vi havde fået stillet til rådighed, havde fru Filskov rensat for ko-høm-høm'er, så teltlejren kunne etableres straks efter vi ankom. Da teltene var stillet op, fik vi praktiske oplysninger: badning foregik i en sø i umiddelbar nærhed af lejren, i klubbens starttelt var indrettet fælles lokum, eller hvad man kalder et hul i jorden og en pind til at sidde på; men da mange af deltagerne lige var vendt hjem fra O-ringen, var de ikke så forvente.

Så skulle der løbes, og det blev der - flere kilometer med høje knæløftninger, over de lyngklædte klitter. Efter løbet viste det sig at flere ikke havde fundet post nr. 30, og de påstod, at posten måtte ligge forkert; men efter en samlet kontrol måtte de bide deres påstande i sig igen, og finde sig i at blive disket. Efter udhvilning skulle vi spise, først sildebord, dernæst en ret der var tilberedt hjemme fra - Indianergryde. Der blev fremdraget to yders forskellige indianergryder, der alle lå inden for intervallet mellem familien Nielsen's og Stobberuppernes. Nielsen's var så krydret, at man skulle tro, at det var kinesergryde, mens Britta's nærmest lignede det, der lå i hullet i startteltet. Men trods udseende og lugt blev det meste dog spist, men den stærke ret krævede væde til halsen, og det blev der ikke sparet på. Snaps efter snaps løb ned i de hungrende maver og humøret blev efterhånden temmelig vådt. Under ostanretningen kom værtsparreret på besøg, hvilket medførte, at endnu et par snaps gled ned. Nogen skulle absolut drille Johannes, ved at komme en rigtig mideost ned på ryggen af den af ostefobilidende stakkel, der for rundt, som en Axel Stobberup i et mægtigt bom. Det lykkedes ham dog tilsidst at få



mideklumpen fisket op og med et ypperligt kast sende den langt ud i en nærliggende kornmark.

Efterhånden som snapsene og øllene gled ned, gnavede de ægteskabsbåndene over, og snart blandede folk sig i et kaos uden lige. Hvis man smed sig ned på maven og kravlede ned under bordet, kunne man se formanden kridhvid i ansigtet ligge på ryggen og sispe: "klubben er opløst, klubben er opløst". Rundt om var flere faldet tilbage til menneskets urtilstand og kravlede rundt på alle fire; flere gylpende halvfordøjede indianergryde op. Sammen med et par andre degenererede ungdomsløbere gik jeg en tur for at komme væk fra dette kaos. Da vi kom tilbage, var der faldet ro over lejren. Nogen var gået i seng, andre var gået en tur, - uvidende om at det kan være farligt at gå tur i en sådan tilstand, som de fleste var i. Et par stykker var da også nær druknet i en bæk, og andre havde nær aldrig fundet hjem. Men til sidst gik de sidste da i seng - undtagen Finn I. (han blev båret).



Da jeg den næste morgen stak hovedet ud af teltet, slog et ufor-glemmeligt syn mig i møde: formanden kom famlende, vaklende gennem lejren, helt bleg i ansigtet. Først troede jeg, at han gik i søvne, men jeg fandt senere ud af, at han ikke kunne finde sine briller. "Prøv at se i Elin's seng", foreslog een. Lidt senere kom Johannes ud. "Jeg kan ikke finde mine briller", sagde han. Det er nogle kønne bestyrelsesmedlemmer vi har, tænkte jeg ved mig selv. Efter en større eftersøgning blev begge par briller dog fundet. Flere mysterier blev løst f. eks. fandt Britta ud af, hvem hun havde gået tur i skoven med, hvad hun ikke selv kunne huske.

Med hovedpine og andre symptomer på tømmermænd startede vi så på det sidste løb. Der var samlet start, og indprikningen foregik efter en skabelon. Da løbet var forbi, takkede Filskov for deltagelsen, og på deltagerens vegne takkede Jakob arrangørerne for støvnet, og efter udbringelsen af et "leve" for kommende års Thy-legene, kørte vi hver til sit.

FOTO OG LYSBILLEDAFTEN

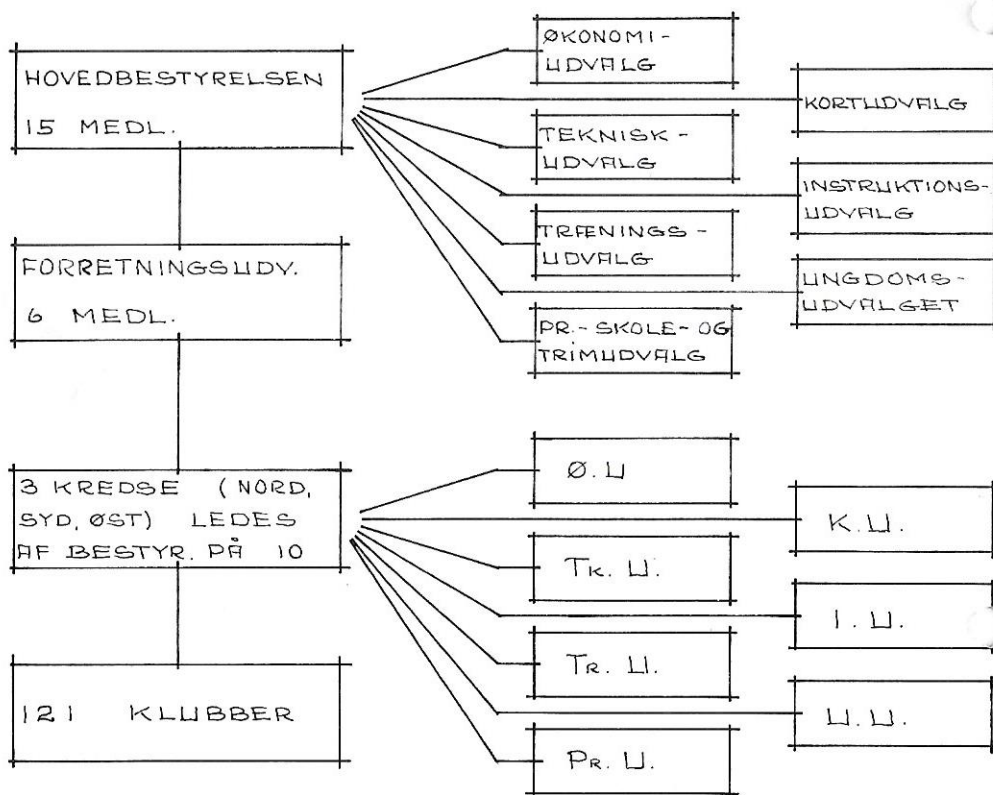
Tirsdag den 10. september i klubhuset.

Kom som du er, og medbring alt hvad du har af fotografier og lysbilleder såvel gamle som nye. (der er 220 volt anlæg i huset).

NYT FRA NORDKREDSEN

Den ihærdige redaktør af Udløberen har bedt mig orientere klubbens medlemmer om, hvad der sker i orienteringsforbundets Nordkreds. Ved kredsrepræsentantskabsmødet i Viborg den 26. januar i år blev jeg valgt til kredsens sekretær, et job, som klubbens ikke mindre ihærdige formand fik mig overtalt til at overtage. Jeg sagde ja, fordi jeg på den måde kunne være med til at støtte O-sporten, og fordi klubben på den måde kunne få en direkte kontakt til kredsbestyrelsen.

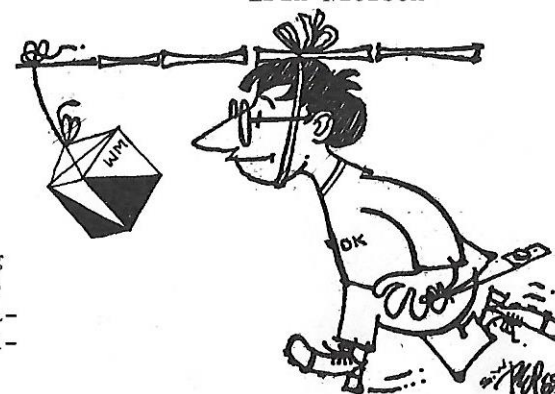
Da der sikkert er mange af klubbens medlemmer, der ikke aner noget om, hvordan DOF er opbygget organisatorisk, vil jeg ganske kort i dette nummer af klubbladet opridse denne:



I de 7 landsudvalg er kredsene repræsenteret med kredsudvalgenes formænd + enkelte andre. I kredsudvalgene er klubberne repræsenterede. For Horsens OK's vedkommende er vi kun repræsenteret i Kortudvalget, idet Troels er medlem af dette. Jeg mener, at dette er et forsømt område, og jeg tror, at klubben kunne få mere indfly-

delse, end den vitterlig har, ved at få folk valgt ind i udvalgene. Nogle af dredsudvalgene mangler endda medlemmer, så det er ganske let at komme med i arbejdet. Man henvender sig blot til undertegnede (eller til Axel), hvorefter vi sørger for at kontakte udvalgene. Jeg kan f.eks. nævne, at Sven-Gerner Vestergård, Viborg, der hidtil har fungeret som formand for PR-udvalget, har bebudet, at han vil trække sig tilbage. Her skal der altså findes en ny formand, og da Sven-Gerner hidtil har været eneste medlem af dette udvalg, vil det nok ikke være til nogen skade, om der kom et par stykker mere med. Da PR-udvalget også omfatter Skole- og Trim-orientering, og da vi i klubben jo har en del med tilknytning til skoleverdenen, mener jeg, at der nok kan findes en eller flere herfra, som vil gå ind i dette arbejde. Om selve arbejdet i kredsbestyrelsen kan jeg oplyse, at vi holder kredsbestyrelsesmøder med jævne mellemrum (ca. 1 pr. måned). På disse møder drøfter vi ting, der har betydning for alle klubber inden for kredsens. Men herom senere!

Erik Nielsen



WM INDTÆGTER

Vi har i løbet af foråret og sommeren indsamlet ca. 3.000 kr. til WM. Dette beløb svarer til Horsens OK's garanti-sum.

22./3.	Salg af pølser, Hansted.	Jytte	40,00 kr
1./5.	Onsdagstræning i Bygholm.	Knud Erik	70,00 "
8./5.	- " -	- " -	84,00 "
15./5.	- " -	- " -	87,00 "
22./5.	- " -	- " -	42,00 "
29./5.	- " -	- " -	67,00 "
12./6.	- " -	Cai + Ole	64,00 "
19./6.	- " -	Arne	75,00 "
26./6.	- " -	Henning	55,00 "
18./5.	Træning for spejdere.	Gunnar + Cai	70,00 "
1./6.	Indvielse af klubhus.	Erik + Peer	407,00 "
4./5.	Boller stafetten		1266,30 "
24./6.	Sct. Hans fest.	Elin m.v.	166,40 "
	Indsamlet i kassen		14,65 "
	Annonce i WM program		200,00 "
	Overskud Jydsk 3-dages 73		250,00 "

Billedet på modsatte side:

viser kortskiftefeltet fra klubbens åbne stafetløb i Boller-skovene den 5. maj 74 med indvielse af det nye o-kort over skovene.



STAFET

(EN FRONTBERETNING)

Eva Nielsen, Mona Hansen og undertegnede (altså et stærkt hold) deltog i stafetløb i Frøslev plantage. Vejret var skønt, skoven pragtfuld. Løbet?? Tja, kunne have været bedre, men så dårligt var det dog ikke, at vi tabte humøret. Tværtimod.

Efter anstrengelserne blev flere af os enige om, at tage et smut over grænsen. Det gjorde vi så. Vi skulle have noget at drikke (øl) men det var jo så tyndt det skidt. Hvad gør vi så? Vi tager spritbåden. Ja, det er sagen. Vi bestilte drikkevarer. Da tjeneren kom med min snaps, troede jeg, det var et glas vand, så store er glassene på båden altså. Når man drikker, og har det hyggeligt bliver man også sulten (det gør jeg i hvert fald). Jeg bestilte en ordentlig Javert. Uhm.. den var gó mand. Hvad en Javert er?? Ja, det er en god, fed, kogt pølse med brød.

Efter endt sejltur blev vi alle enige om, at vi sagtens kunne sejle frem og tilbage i timevis, og have det rart. Men dermed var dagen ikke slut endnu. Næ nej.



- Slip, -slip, for satan!

Jørn og Mona Hansen foreslog, at vi alle burde holde i Åbenrå og smage på specialiteten "solæg". Det var en god ide med en lille een på vejen, tænkte jeg. Vi fandt et hyggeligt sted, og satte os tilrette. Jeg blev noget lang i hovedet, da servitricen satte et halveret grønt kogt æg med sennep foran mig. Jeg kiggede på det, lugtede til det, men ned skal den. Skål venner.

Når man putter et helt grønt kogt æg i munden på een gang, får ens tyggemuskel noget at bestille. Det gjorde mine i hvert fald. Da jeg havde sunket det sidste grøn-æg, var jeg rød i hovedet og havde tårer i øjnene. Det lyder voldsomt, men det var simpelthen dejligt. Men jeg spekulerer stadig på. Mon mine O-venner grinede af mig eller af "solægget"?

Tak for hyggeligt samvær alle sammen.

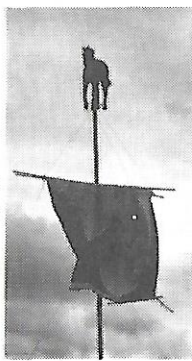
Aranka

Recept på solæg:

Ægget koges ca. 20 min, så lægges det i saltlage i mindst 24 timer.

Velbekomme.

En O-fest af de helt store. 11.000 deltagere fra 23 lande fra 5 verdensdele, heraf kom 1.700 deltagere fra lande udenfor Sverige, det er imponerende tal, der kræver et enormt planlægningsapparat for at få arrangementet til at klappe. Hvor mange folk der deltog som "funktionærer" ved jeg ikke, men 12 orienteringsklubber i Skåne var medarrangører. Dertil kommer et uoverskueligt antal politifolk med helikopter, biler, motorcykler og radiostationer, der var med til at afvikle trafikken til og fra løbscentret i Rinkaby. Det var jo omkring 4.000 biler, der skulle dirigeres på plads indenfor mindre end 2 timer. Der var ikke meget der ikke var i orden; men et par ting kan dog



5-DAGARS I SKÅNE

nævnes. For at tage det sidste først - nemlig præmieuddelingen. Ledelsen havde som forsøg indført valgfrihed blandt de ca. 1.200 præmier, der skulle uddeles. Det foregik på den måde, at 1. præmietagerne vælger først derefter 2. præmietagerne o.s.v. Der var afsat 1 time til præmieuddeling m.v., men efter 1 times forløb havde ikke engang de 60 1. præmietagere valgt færdig - det var jo næsten til at forudse.

Den anden ting der kunne være bedre var, at tilføje en cirketid for at køre til de forskellige etaper og ligeså en cirketid for at gå fra P-plads til start - udover de anførte afstande i km.

Vi havde 29 startende fra vores klub, det var da meget pænt, det var den klub med 3. flest startende fra Danmark. Humøret var jo, som Jakob siger, altid højt.

1. etape, RÖSTÅNGA, 87 km fra teltbyen.

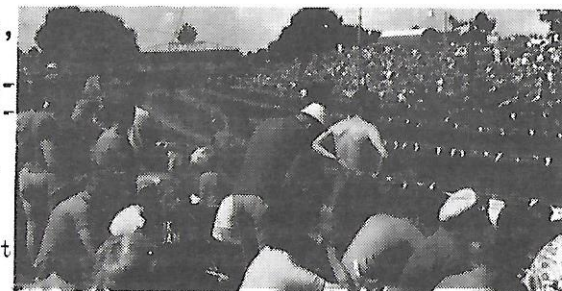
Køreturen gik let og uden problemer lige til P-pladsen. Solen skinne, det var lige vejr til at gå den hele armen. Da jeg havde fået kortet udleveret, ville jeg ikke tro på, at der kun var 5 poster incl. målposten på de 5,2 km, jeg skulle løbe, men det viste sig jo at være rigtigt og iøvrigt meget godt i forhold til, hvad vi er vant til. Midt på banen mødte jeg Olaf, humpende, han var startet på trods af, at han havde en forstuvet fod. Skide godt, han var startet lo min. før mig, mere kul på. Vi kom samtidig i mål, han havde gået resten af vejen, og jeg havde løbet hurtigere end nogen-sinde, men glemt at tænke -.

2. etape, ADSEKE, 51 km.

I går kom vi 1 time for tidlig til start, så vi valgte at beregne lidt kortere køretid i dag. 10 km fra lejren begyndte køen, så resultatet blev, at både Aranka og jeg kom ca. 15 min. forsent til start men hvad - der er jo 3 dage endnu, det henter vi sagtens.

3. etape, UDARP, 17 km.

Alle kom rettidigt til start, men Aranka syntes, at hun havde løbet så godt de to foregående dage, at hun gav alle sine modstandere lo min. forspring. Mona var en overgang overbevist om, at der gror lågne træer i Sverige, det viste sig dog hurtigt, at det var en elg, der havde plantet sine ben foran Mona. Da de opdagede hinanden blev de lige forskrækkede og løb hver sin vej. Altså, jeg må være løbet udenfor kortrammen, for her er ingen o-løbere, og elgsdyr kræver jo meget ro! Nå, men så møder jeg jo nok Steen, så kan vi jo følges - tænkte Mona. Det var dyrenes dag, koen Anemone kom i mål som nr. 1 i K-O-Klassen, men hun opnår ingen slutplacering, idet hun ikke kan deltage i 4. etape.



4. etape, HÖÖR, 59 km.

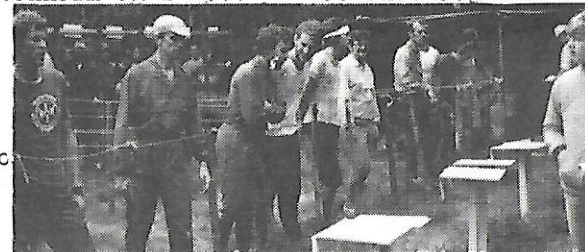
Godt der kun er 1 dag tilbage, udmattelsen breder sig. Preben der stod for madlavningen den dag, var helt nede, han vaskede tæer i kartoffelgryden, brugte sovsen som fodsalve, "kogte" kartofler i den ene sko og grinte så mærkeligt hele tiden. Jørn - vi skal have noget at styrke os på, hvad med en pizza? Men ak - selv en almindelig 220 volt pizza med chille-sauce er svær at klare på næstsiddstedagen - kun Aranka havde den fornødne kondition, hun klarede endda 3 stk. Der var efterhånden kun "meløl" vi kunne klare.

5. etape, BRÖSARP, 37 km.

Det hele er overstået, lad os nu få de sild. Det er i orden så leverer Finn ost, og den Skånske snaps skal vi også lige smage. EGESZSÉGÜKRE (skål på Ungarsk) Alexander, tag en sild mere. Alexander var en af lederne fra det Ungarske hold, der var på besøg i vores lejr. Jeg tror, at vi imponerede ham med så mange slags sild og ost. Vi fik forøvrigt nogle Ungarske kort og en invitation til at komme til Ungarn og løbe.

Det var en stor oplevelse for os alle, og jeg tror, at flere af os vil prøve det igen. De næste par år er allerede planlagt, idet 5-dages i 1975 foregår ved Stockholm og i 1977 på Gotland. Jeg kan kun anbefale at prøve.

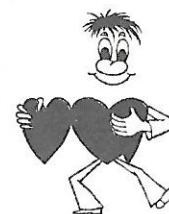
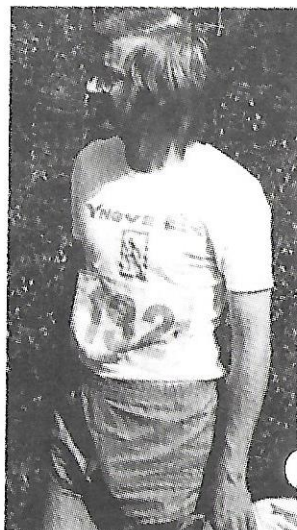
Det er blot med en vis bekymring, at jeg tænker på fremtidens store o-arangementer, der måske får 50- eller måske 100.000 deltagere. Hvad med miljøet i vore skove, hvad med dyrene? Som en af vore skovejere sagde: "Hvad gavn gør i egentlig?".



Finn Sig

EN MARATHON- LØBERS ERINDRINGER

HANS HENRIK BROK



fold dig ud

"Når en løber kommer i mål efter et løb, som har varet 11 - 12 sekunder, er han træt, "stiv i musklerne og forpustet. Marathonløberen er også træt, når han kommer i mål efter at have fuldført et løb, som strækker sig over 2½ time. Trætheden er ikke længere lokaliseret til benmusklerne, men er mere universel." (Asmussen & Howu Christensen : Legemsøvelsernes specielle teori)

Kun den, der har prøvet "the loneliness of the long-distance runner", ved, hvor megen sandhed, der rummes i disse korte linier, som forfatterne sikkert har klapret ned uden synderlig anstrengelse. Men lad mig begynde ved begyndelsen. Hvad får overhovedet et (udi egen indbildning) ganske fornuftigt væsen uden særlige anlæg for masochisme til at give sig i kast med selve kongen over alle atletikkens discipliner?

Jeg må indrømme, at jeg stillede mig selv det spørgsmål adskillige gange undervejs og også, at det blev sværere og sværere at finde svar efterhånden som kilometertælleren rundede de 30 og sneglede sig videre. Når man i sin barndom så ofte hørte sentensen : "Jo dummere de er, jo længere løber de!" er man selvfølgelig noget betænkelig ved et sådant foretagende. At der er sandhed i det gamle mundheld, i det mindste nogen, ved vi orienteringsløbere. Hvor tit har vi ikke set løbere slæbe sig over mållinien efter at have løbet en HC bane på 20 - 30 kilometer. Imidlertid kommervidenskaben her til undsætning. I aviser og blade læser vi jævnligt, at undersøgelser viser, at motion (rigtig motion !) er sundt og gavnligt. I den mere seriøse del af dagspressen tales om øget velbefindende, færre overflødige kilo, mindre stress etc., mens formiddagsbladene fortæller, at en daglig løbetur øger kønskraften til det utrolige. Ingen vil vel herefter formaste sig til at påstå, at man er dum, hvis man løber langt - tværtimod! Motion er blevet den store mode. Det var nu ikke så meget disse tidens slagord, der fik

forfatteren ud på løjperne. Hvis man skal klare en o-sæson, må man naturligvis træne også udenfor denne. Og det utrolige sker (i det mindste for nogle) - man begynder at sætte pris på de lange ture på landevej eller i terrænet. Træner man sammen med andre, som måske er bedre end en selv, varer det heller ikke længe, før de har overbevist en om, at marathonløb simpelthen er sagen, og de har kun et hånligt skuldertræk til overs for de stakler, der aldrig har løbet længere end 30 kilometer.

Naturligvis må man forberedes grundigt. Bevares - der er dem, der trisser fire kilometer et par gange om ugen og bruger resten af træningstiden til at prøve på at overbevise sig selv om, at de sagtens kan løbe ti gange så langt (godt og vel) når det endelig gælder. På træningsture med Timo og Per-Oluf fra 00 fik jeg imidlertid at vide, at det slet ikke var nok at løbe, næh - skulle man løbe marathonløb skulle man på marathondiat, og de brugte mange kilometer, mens vi stred os ad bivejene i nærheden af Odense, til at berette om denne diæts fortræffelighed. De havde begge brugt den til Wild-West løbet sidste år. Skal der være gilde, så lad der være gilde. Jeg drog hjem bevåbnet med Per-Olufs træningsdagbog og kostplan fast besluttet på, at skulle jeg ende marathonløbet liggende udpumpet i vejgrøften midvejs, skulle det i hvertfald ikke være madens skyld. De folk, der har læst SOFT's bogserie om o-løb kender denne afskyelige diæt. Den varer en uge, og havde jeg feriegæster, som jeg ville være sikker på ikke at få at se igen, ville jeg bevarte dem med den. Naturligvis skal her ikke tales arbejdsfysiologi. Ideen med diæten er kort, at man i tre dage træner hårdt samtidig med, at man kun må få fedt og proteiner, og man derefter hviler fra træning i tre dage samtidig med at man propper sig med alle de kulhydrater, man orker + 50 %. Ubehageligt? - det er ikke ordet! Efter de tre dage med fedt er man rede til med største sindsro at vride halsen om på alle, der vover sig i nærheden af en, og de tre dage på kulhydrater får en til at føle sig klæbrig og oppustet. Dog, alt får en ende, og efter at have lidt navnløse kvaler med kuren befandt vi (ego + 3 andre fra "Freja") os den 23. februar 1974 i bilen med kurs mod Husum i Vesttyskland, hvor det årlige vintermarathonløb skulle finde sted. Vi ankom i god behold til noget, man sagde var stadion, men som mere lignede et persisk marked i myldrediden. Nok er o-løbere kendt for deres fantasifulde påklædninger, men det er det rene vand mod det opbud af kostumer, som de 2-300 deltagere i årets løb stillede til skue.



styrk hjertet -
i det lange løb



stress a'



OK'en

På generalforsamlingen i 1973 blev strukturen inden for klubben ændret således, at der blev oprettet en række udvalg med hver sin udvalgsformand. Det var herefter meningen, at hvert udvalg skulle supplere sig selv med det antal medlemmer, hvert udvalg mente var nødvendigt.

Hvis man på nuværende tidspunkt prøver at gøre status over, hvordan strukturændringen fungerer, bliver resultatet, at man har en række udvalgsformænd, men ingen udvalg.

Der er nok flere grunde hertil, bl.a. har udvalgsformændene måske ikke været ihærdige nok til at finde "ofre", men en anden grund kan også være, at medlemmerne er "bange" for at gå ind i udvalgsarbejdet, hvorfor jeg vil opfordre dem, der kunne tænke sig at hjælpe i et af udvalgene, om at rette henvendelse til udvalgsformændene for evt. at få oplysninger om, hvad det indebærer at melde sig til et sådant.

Denne opfordring gælder ikke kun klubbens "gamle" medlemmer, men også nye, idet det vil være en fordel også at få nye medlemmer ind i arbejdet, således at det ikke hele tiden er de samme folk, der trækkes på, når der skal laves noget i klubben.



Grunden til ovenstående henvendelse er, at arbejdet i klubben efterhånden er af et sådant omfang, at det til tider er vanskeligt for de nuværende udvalg at klare arbejdet, og jeg vil endnu engang kraftigt opfordre medlemmerne, nye som "gamle", til at overveje, om ikke I kunne tænke jer at hjælpe klubben.

Ovennævnte drejer sig jo hovedsagelig om de forberedende opgaver, idet der som regel ikke er problemer med at finde medhjælpere til afvikling af de enkelte arrangementer, og jeg vil hermed takke de medlemmer, der har hjulpet klubben med de forskellige opgaver i foråret 1974, ikke mindst stafetløbet i Boller.

Johannes



dansk kokken elementfabrik
tlf. 05 · 62 90 77

En marathonløbers erindringer:

Nok er marathonløbere barske folk, men det rystede mig usægtelig lidt at se en konkurrent (vejret: solrigt ret blæsende, ca. +3⁸) iført tugthusklipping, ærmeløs undertrøje, frække atletikshorts og bare ben i skoene! Brr! Selvom det måske lyder som en dårlig vittighed, begyndte vi opvarmningen. Vi joggede rundt på stadion og tog mål af hinanden. Især løbestilen blev kritisk vurderet. Jeg lagde mærke til en nydelig ung dame, som tromlede afsted. Den skarpe vind fra nordvest havde allerede givet hendes bare lår en blå-lilla kulør, som harmonerede smukt med hendes hvide shorts. "Hun holder ikke til vendepunktet" fastslog jeg med tilfredshed. Straks efter sank jeg ned i afgrundsdyb fortvivlelse. En yngre herre (øjensynlig hendes mand) løb op på siden af hende og spurgte, om hun havde husket at binde skoene med dobbeltsøjle? Tableau! Hvis de kvindelige kolleger løb så stærkt, at de på 42 kilometer ikke engang ville få tid til at binde et løst skobånd, hvad så med mændene? Jeg var stadig rystet, da vi gik til start. Bag startlinien stod karnevalsgæsterne og ventede på signalet. Jeg var kommet så langt ned i rækkerne, at mit løb blev mindst 30 m længere, end det officielle. Endelig! - geledderne foran mig satte sig i bevægelse og afsted gik det. De første 5 km er en ren hygge-tur - man overhaler en del og bliver selv overhalet, indtil man finder en gruppe, hvis tempo passer. Jeg kom i en overvejende dansk gruppe, 5 km : 19.56 lige omkring den tid, jeg havde sigtet efter. Ved hver 5 km + vendepunkt stod officials, som skreg tiden til de forbipasserende. Så gid det "derudad" mod det første faste holdpunkt - forplejningsstationen efter 20 km. Omkring 19 km mødte vi Peter Helmer, der i løbet satte ny dansk rekord, hjemadgående for fulde sejl. 20 km : 1.22 - et par minutter for langsomt, man snupper et bager lunken, sød te; desværre løber udskænkerne ikke med, og da bageret i forvejen er for fyldt, ryger halvdelen udenbords. 21,1 km - vendepunkt, det går lidt for langsomt nu, og en Rødovre-mand og jeg går fri af gruppen og begynder for os selv. Min ene sko klemmer en tå, som gør nederdrægtigt ondt, men vi holder alligevel et pænt tempo, og vi passerer 25 km på 1.42. Et par kilometer senere gør tåen sig virkelig ud til bens og jeg må sætte tempoet ned. Nu mærker man den følelse, som blandt o-løbere hedder skovensomhed, og som udmærket lader sig overføre til landevej. Konkurrenterne er enten langt foran eller langt bagved og man må ride alene på en strækning svarende til 2 gange rundt Bygholm sø, ovenikøbet med en defekt tå. Det er selvransagelsens tid. Og man har tid nok. Omkring 35 km pusles med tanken om at opgive. Synet af Røde Kors folkene, der med mellemrum er placeret langs ruten, og som står som sultne gribe ventende på det bytte, der segner ved vejkanterne, får mig dog til at fortsætte. "Mig får de ikke!" hoverer jeg, selvom jeg har mest lyst til at tude og tempoet efterhånden er adagio. Husum dukker op i horisonten, det giver kræfter og heldigvis er der medvind på hjemturen. Tempoet sættes atter i vejret og ved indgangen til stadion er det oppe i noget, der med lidt god vilje kan betegnes som løb. Så én omgang på løbebanen - ved 200 mærket står et lille skilt, der triumferende forkynder: 42, og jeg overhaler en løber og nok én på opløbssiden - "en skam, at løbet er forbi nu,

hvor det går så godt," tænker jeg og løber over mål, hvorefter jeg punkterer helt. Tid: 2.57

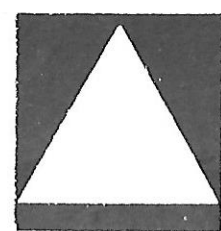
Efter løbet var der præmieoverrækkelse og fællesspisning i et center tæt ved stadion. Da jeg temmelig stivbenet trådte indenfor, mødte jeg to, der gik med stok og én med krykker. "De har nok rigtig løbet marathon," tænkte jeg og glemte for et øjeblik egne trængsler. Da jeg et øjeblik efter så én i rullestol, blev jeg dog virkelig chokeret. Forklaringen var nu meget ligetil: Spisningen foregik i lokaler på et handicap-center!

Hvad fik jeg så egentlig ud af denne Odyssé? En trøje (deltagerpræmie - den er nu ikke særlig køn), en tå stå stor som en tennisbold (neglen røg selvfølgelig) og de ømme ben jeg nogensinde har haft. Om det var det værd? - Vist så, det er herligt - bagefter! Prøv selv!

Hans Henrik Brok

Medlemskontingent 2. halvår 74.

Indbetalingskort til kontingent for 2. halvår 74 vil blive udsendt i september, samtidig vil startlicensen til åbne løb blive opkrævet. Det drejer sig om 5 kr. for seniorer. Klubben betaler for ungdomsløberne.

 **ARNE EJENDOMS
KONTOR
RATTENBORG**
KLARINETVEJ 48. TORSTED
8700 HORSSENS. 05-62 05 00

å b n e l ø b

Startret i begynderklassen har alle, der ikke tidligere har startet i andre klasser i orienteringskonkurrencer under DOF.

Startret i H 19-C har:

enhver herre der opfylder alderskravet og som efter klubbens skøn har fornødent kendskab til orientering for, at gennemførelse af løbet indenfor max.-tiden må anses for sandsynlig.

Startret umiddelbart i H 21-B har:

oprykkede juniore, der indenfor de sidste 2 sæsoner i 2 løb har opnået mindst 150 point, og H 35- og H 43- og H 50- der efter klubbens skøn - uanset oprykningskravene - anses for tilstrækkelig kvalificerede.

Oprykning i H 21-klasserne:

En løber, der i 3 åbne løb med normal klasseinddeling indenfor 12 på hinanden følgende måneder har opnået 290 points eller mere skal rykke én klasse op.

En løber der i 3 åbne løb med normal klasseinddeling indenfor 12 på hinanden følgende måneder har opnået 240 points eller mere har ret til at rykke én klasse op.

Oprykning finder sted når de anførte points er opnået.

Oprykning af H 19-C løber i aldersgruppen 19-20 år sker ved overflytning til H 19-20.

Forbliven i en klasse:

En løber skal forblive i en klasse indtil nedennævnte påbyder eller tillader nedrykning:

En løber der indenfor 1 kalenderår, dog ikke i det år hvor oprykning finder sted, opnår mindre end 200 points i sine 3 bedste løb, hvor der er normal klasseinddeling, skal rykke én klasse ned. Denne nedrykning finder sted pr. 1. januar.

En løber der i H 21- i 3 på hinanden følgende starter i løb med normal klasseinddeling opnår mindre end 200 points har ret til at rykke én klasse ned. Denne nedrykning skal da finde sted straks efter det 3. løb.

Startret i D 19-C har:

enhver dame der opfylder alderskravet og som efter klubbens skøn har fornødent kendskab til orientering for, at gennemførelse af løbet indenfor max.-tiden må anses for sandsynlig.

Startret umiddelbart i D 19-B har:

oprykkede juniore, der indenfor de sidste 2 sæsoner i 2 løb har opnået mindst 150 points, og D 35- der efter klubbens skøn - uanset oprykningskravene - anses for tilstrækkelig kvalificerede.

Oprykning i D 19- har:

en løber der i 3 åbne løb med normal klasseinddeling indenfor 12 på hinanden følgende måneder har opnået 290 points eller mere skal rykke én klasse op.

En løber der i 3 åbne løb med normal klasseinddeling indenfor 12 på hinanden følgende måneder har opnået 240 points eller mere har ret til at rykke én klasse op.

Oprykning finder sted når de anførte points er opnået.

Forbliven i en klasse:

En løber skal forblive i en klasse indtil nedennævnte påbyder eller tillader nedrykning:

En løber der indenfor 1 kalenderår, dog ikke i det år hvor oprykning finder sted, opnår mindre end 200 points i sine 3 bedste løb, hvor der er normal klasseinddeling, skal rykke én klasse ned. Denne nedrykning finder sted pr. 1. januar.

En løber der i D 19- i 3 på hinanden følgende starter i løb med normal klasseinddeling opnår mindre end 200 points, har ret til at rykke én klasse ned. Denne nedrykning skal da finde sted straks efter det 3. løb.

Startret i DM-ind. (dag) har:

enhver D/H der indenfor 12 måneder før anmeldelsesfristens udløb i henholdsvis D 19-A / H 21-A har opnået mindst 225 points i de 3 bedste løb.

Endvidere kan kredsbestyrelsen indstille, at oprykkede løbere gives startret uanset pointskravene.

Startret i DM-nat har:

enhver H 21-, der har gennemført mindst 1 natløb i H 21-A indenfor 12 måneder før anmeldelsesfristens udløb.



Så du !
frimærket bag på bladet.

70 øres mærket har blå ramme og brunt motiv. 80 øres mærket har brun ramme og blåt motiv. Mærkerne er tegnet af Achton Friis og graveret af Czeslaw Slania. De er lavet i ståltryk på flourecerede papir.

Startret i DM-stafet har:

alle der er startberettigede i D/H (for H dog kun hvis vedkommende opfylder alderskravet 21 år). I særlige tilfælde kan en klub ved skriftlig ansøgning gennem kreds til hovedbestyrelsen opnå dispensation for en enkelt H 19-20 til deltagelse.

D 17-18 kan efter ansøgning gennem kreds til hovedbestyrelsen opnå ret til deltagelse i DM stafet i D.

Startret i FM-indv. (dag) for D 35-, H 35- og H 43-:

har enhver der opfylder alderskravet og som indenfor 12 måneder før anmeldelsesfristens udløb har opnået mindst 205 points i 3 åbne løb i henholdsvis D 19- og D 35 / H 21-, H 35- og H 43-.

Endvidere kan kredsbestyrelsen indstille til deltagelse løbere der med deltagelse i andre organisationers løb må anses for tilstrækkeligt kvalificerede og som værende i tilstrækkelig fysisk form til at kunne gennemføre løbet.



Startret i FM-indv. (dag) for H 50- har:

enhver løber der opfylder alderskravet og har deltaget i mindst 5 løb (evt. løb under andre organisationer) indenfor 12 måneder før anmeldelsesfristens udløb.

Startret i FM-nat for D 19- og H 35- har:

enhver der opfylder alderskravet og som indenfor 12 måneder før anmeldelsesfristens udløb har gennemført mindst 1 natløb.

Endvidere kan D 17-18 efter ansøgning af kredsbestyrelsen gives startret i FM-nat for D 19-.

Startret i FM-stafet for H 35 har:

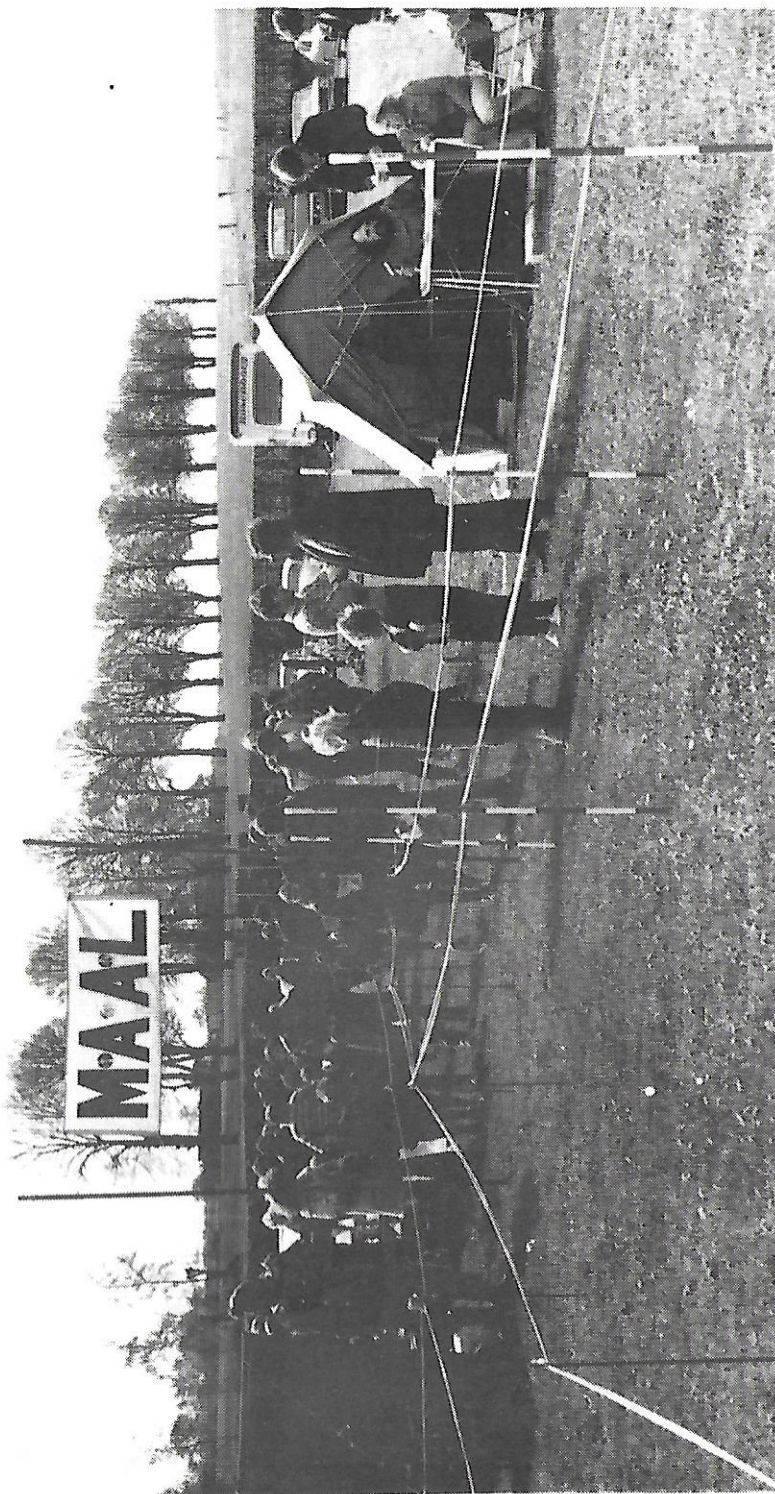
enhver der opfylder alderskravet.

Klubledere kan give klubbens løbere i D-14, D 15-16, D 17-18 og H-14, H 15-16, H 17-18 og H 19-20 tilladelse til at starte i en hvilken som helst ældre aldersklasse end den løberen tilhører. Ligeledes kan klubledere give klubbens ungdomsløbere tilladelse til at starte i henholdsvis D 17-C, D 19-B, H 19-C og H 21-B, idet der dog for start i klasserne D 19-B og H 21-B kræves at løberne har opnået mindst 240 points i henholdsvis D 17-18, D 17-C og H 19-20, H 19-C. Klublederne skal sikre sig, at løberne anmeldes i klasser de med rimelighed kan gennemføre og aldrig i lavere aldersklasse end den løberen tilhører.



Billedet på modsatte side:

er fra klubbens åbne stafetløb i Boller-skovene den 5. maj 1974, der samtidig indviede det nye o-kort over skovene.



Medlemslisten vi sendte ud sammen med sidste blad viste sig hurtig at være mangelfuld. Nogle enkelte var faldet ud, hele familien Christoffersen manglede, andre havde skiftet adresse, ja en enkelt endda efternavn. I mellemtiden er der også kommet nye medlemmer til.

Det er tanken at lave en ny medlemsliste efter næste generalforsamling, men her er foreløbig en ajourføring af den sidste.

Andersen Even, Frydsvej 61, 6000 Kolding
Andersen Kaj Hamborg, Vrøndingvej 9, Kørup, 8700 Horsens
Andersen Karen, Tønneshus, Lottrupvej, 7130 Juelsminde
Andersen Willy, Fabrikvej 30, 2., 8700 Horsens
Brok-Kristensen Hans Henrik, vær. 1013, H.C. Ørstedes Kollegium,
Niels Bohrs Alle 23, 5000 Odense
Christensen Jan Lindegård, Apotekerbakken 20, 8783 Hornsyld
Christoffersen Knud Erik, Bjerre, 8783 Hornsyld
Christoffersen Ragna, Bjerre, 8783 Hornsyld
Christoffersen Steen, Bjerre, 8783 Hornsyld
Christoffersen Jette, Bjerre, 8783 Hornsyld
Hansen Sven Taylor, Majallé 27, 8700 Horsens
Hoffmansen Bjarne, Frederiksberggade 13, 8700 Horsens
Honoré Poul Erik, Bjerre, 8783 Hornsyld
Ingwersen Mona, Granvej 7, 8700 Horsens
Jensen Linda, Beringsvej 64, 8700 Horsens
Jeppesen Arne, Bævervej 7, 8700 Horsens
Jørgensen Bodil, Nygade 58, 8700 Horsens
Kristensen Knud Erik, Neptunvej 16, 8700 Horsens
Langpapp Claus, Bjerre, 8783 Hornsyld
Larsen Henning, Skovvej 4, Lystrup, 8781 Stenderup
Larsen Jesper, Dagnæs Boulevard 52, 8700 Horsens
Larsen Jørgen Skovby, Dagnæs Boulevard 52, 8700 Horsens
Larsen Tenna, Dagnæs Boulevard 52, 8700 Horsens
Lindstrøm Hanne, Bjerre, 8783 Hornsyld
Madsen Ove Kjær, Jupitervej 11, 8700 Horsens
Madsen Anni Kjær, Jupitervej 11, 8700 Horsens
Madsen Jesper Kjær, Jupitervej 11, 8700 Horsens
Madsen Jørgen Kjær, Jupitervej 11, 8700 Horsens
Mathiesen Jørn, Bellis alle 6, 8700 Horsens
Nielsen Poul Holm, Ulfeldtsvej 14, Stensballe, 8700 Horsens
Nikolajsen Henning, Tulipanvej 9, 8700 Horsens
Nilsson Inge, Glattrup Skov, Rårup, 7130 Juelsminde
Nilsson Lasse, Glattrup Skov, Rårup, 7130 Juelsminde
Petersen Vagn, Claus Cortensgade 11, 8700 Horsens
Straarup Preben, Blokgaard, Aastrup, 7130 Juelsminde
Sørensen Henrik, Jupitervej 1, 8700 Horsens
Sørensen Poul Erik, Kingosvej 22, Stensballe, 8700 Horsens

Tilføjelser til løbskalenderen:

9.-11. Lottrup skov. Banelæggere: Bjarne Skytte og Sten Olsen.
16.-11. Grund skov. Banelæggere: Ravnene.

O - L Ø B



OBS -o- OBS O-weekenden den 7.-8./9. i Sønderup er ændret til et ABENT TRÆNINGSLØB søndag d. 8. i Boller Skov.
Mødetid kl. 8.30 ved Boller Slot. Første start kl. 9.30
Tilmelding senest d. 3.-9. Se opslag til træningsløb.

søndag	Jubilæumsløbet i Silkeborg.	Silkeborg OK.
15. sep.	Mødested:	Virkhund skole. kl. 8.30
	Kort:	Versterskoven, o-kort 1:20000, 1974
	Tilmelding:	senest søndag d. 1. sep. kl. 19.00
	Afgang:	Torvet kl. 8.00 (40 km)

HORSENS LØBET

Som de fleste sikkert har erfaret gennem Ugeavisen, har klubben påtaget sig, i samarbejde med Ugeavisen og Torsted Idrætsforening, at arrangere et kondiløb i stil med Marselisborg Løbet. Selv om det ikke er et orienteringsløb, vil jeg anbefale medlemmerne at deltage i løbet, for at vise hvad vi dur til.

Vi får også brug for nogle officials bl.a. til tidtagning, opstilling af målområde, uddeling af væske m.v. Hvis nogen af jer kan afse søndag den 15. september til arrangementet, så ring til mig på tlf. 62 83 00. Finn

HEDE NIELSEN

84 PER SPRARUP
BLOKGÅRD
ÅSTRUP
7130 JUELSMINDE



Afsender: Jørn Mathiesen, Bellis alle 6, 8700 Horsens



**SPEDALSØ
BETONVAREFABRIK
Horsens**

**HØEGH GULDBERGS GADE 15
(05) 62 28 99**