

UDLØBEREN



MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGS-KLUB

NR. 21

MAJ 1976

5. ÅRGANG

BESTYRELSEN

Formand		
Axel Stobberup, Dallerup, 8781 Stenderup.	Tlf. 681194	
Kasserer		
Ole Christensen, Nørrestrandsgade 71	" 629847	
Kommunikation		
Lisbet Ravn, Fjordsgade 31, 8700 Horsens	" 612050	
Arrangementer		
Erik Nielsen, Nyvangen 19, Søvind, 8700 Horsens	" 659133	
Træning & Instruktions		
Poul Holm, Ulfeldtsvej 14, Stensballe, 8700 Horsens	" 657208	
Korttegning		
Troels Jensen, Bjerrevej 84, 8700 Horsens	" 614315	
Lokaler		
Kjeld Petersen, Fjordglimtsvej 2b, 8700 Horsens	" 612675	
Ungdomsudvalg		
Finn Ingwersen, Granvej 7, 8700 Horsens	" 610676	
Klubbens gironummer 6570852, kassererens adresse.		
Materialeforvalter		
Knud Erik Christensen, Borgmestervej 17	" 624007	
Tilmelding til åbne løb		
Britta Steinicke, Dallerup, 8781 Stenderup.	" 681194	

**Har De
Serviceproblemer
med Deres oliefyr,
vaskemaskine,
el-komfur eller
køleskab**

— så tal med EL-FAGMANDEN

**I FYRINGSSÆSONEN KØRER VI MED
DØGNVAGT!**

Tlf. 621888



**DERES EL-KØB CENTER
CARL BÆK & SØN**

Vestergade 33, 8700 Horsens Tlf. (05) 62 18 88

UNDGÅ BOM

FØRSTE POST ER HOS



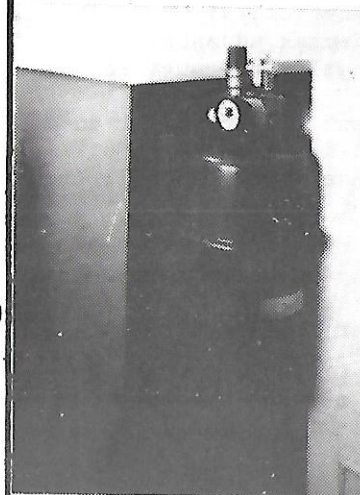
DER HVOR MAN FÅR GOD ORIENTERING

Så enkelt kan Deres varmeanlæg
forbedres med SUPREX/REFLEX -
lukket expansion:

Ingen korrosion
Ingen vandtab
Ingen luftproblemer
Frostfri installation uden isolering

Tal SUPREX/REFLEX - lukket expansion
med Deres VVS-installatør, som gerne
giver alle yderligere oplysninger og
tilbud.

Teknisk information og service:



E. W. RASMUSSEN HORSENS

R

Tlf. (05) 62 98 11

O-TYPEN

HVEM LØBER ORIENTERINGSLØB
OG HVILKE VANER HAR DE ?



Påskeløbene 76 bød - ud over alt det andet skønne - også på oplysende o-litteratur. Følgende udredning bygger på en interviewundersøgelse i forbindelse med O-ringens 5 dagars i Skåne 1974.

Undersøgellesgruppen består af samtlige svenske o-folk, gruppet derover. De fordeler sig i undersøgelsen således:

	Mænd	Kvinder	Totalt
Elite + A	2642	775	3417
B + C + N (nybegyndere)	2661	439	3100
	5303	1214	6517

Gift - ugift

Antallet af de gifte blandt de yngre i Elite + A er mindre end i tilsvarende aldersgruppe blandt de øvrige samt i den svenske befolkning. Som eks. kan nævnes, at blandt mænd er 33 % i B + C + N gifte i alderen 20 - 24 år mod kun 10 % i Elite + A. Antallet af gifte kvinder er større end antallet af gifte mænd i alle grupper.

Antal børn

Både for mænd og kvinder er børneantallet i gennemsnit større i B + C + N end i Elite + A i samtlige aldersgrupper.

Uddannelse

I gruppen 17 - 24 år gælder for begge køn under et, at 78 % i Elite + A går i gymnasiet, studerer eller har akademisk uddannelse, mens tilsvarende andel i B + C + N er 54 %. Uddannelsesniveaue er højere blandt mænd end kvinder.

I de øvrige aldersgrupper er der ingen tendens til forskel i uddannelse mellem klasserne. En sammenligning med den svenske befolkning viser, at gymnasial uddannelse er mere almindelig blandt o-løbere. Det gælder alle aldersgrupper.

Fysisk anstrengende arbejde

O-løbere synes at have mindre fysisk anstrengende arbejde end folk i almindelighed. I aldersgruppen 25 - 34 år synes en større del i Elite + A at have hårdt fysisk arbejde sammenlignet med B + C + N.

Hvem har vakt o-interessen?

Egne familiemedlemmer har stor indflydelse, når det gælder om at påvirke mennesker til at begynde med o-sporten. Speciel markant er dette hos kvinderne.

Familiesport

At orientering er en familiesport fremgår med al tydelighed af undersøgelsen. Kun 15 - 20 % er helt uden slægtning inden for o-sporten. Over 80 % af damerne har mænd, der er aktive o-løbere.

Sundhedstilstand

Sygeligheden målt med antal forkølelser og sygedagehyppighed viser klart, at o-løberen er betydeligt friskere end landsgennemsnittet. Antal forkølelser og idrætsskader årligt aftager med alderen. Dette behøver dog ikke at betyde, at man bliver friskere af at orientere, men er snarere et udtryk for, at idrætsudøvelsen fremfor alt rekrutterer sine aktive blandt de fysisk veludrustede.

Rygevaner

Kun 6,9 % af de mandlige og 7,4 % af de kvindelige o-løbere ryger. Dette er en meget lav andel i forhold til, at 42 % af alle svenske mænd og 35 % af alle svenske kvinder ryger. Der ryges mere i B + C + N end i Elite + A. I aldersgruppen 17 - 24 år er der overhovedet ingen i Elite + A der ryger.

Foreningsaktivitet

Kun 6 - 7 % af Elite + A er ikke beskæftiget med nogen foreningsaktivitet i egen klub. I B + C + N er det tilsvarende tal 20 - 25 %. Mænd er mere aktive i klubarbejdet end kvinderne. De aktiviteter som beskæftiger flest o-løbere, er o-arrangementer, ungdomsarbejde og banelægning. I aldersgrupperne over 35 år har 10 - 15 % lederopgaver.

Pyh - James

ET KIG TILBAGE

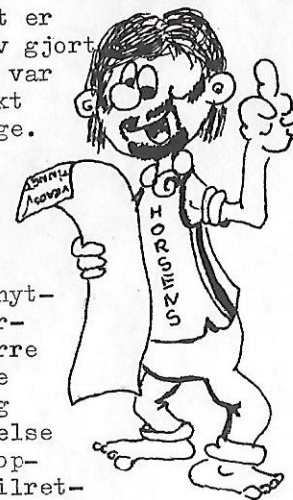
Det var med nogen betænkelse, at vi startede forberedelserne til vores åbne løb i Vråds. Efter NOM kunne det måske knibe med at skaffe folk til at forestå arrangementet. Det er rart at konstatere, at betænkelseerne blev gjort til skamme. Alle - næsten - der blev spurgt, var villige til at hjælpe, og på et vist tidspunkt havde vi endda flere folk, end vi skulle bruge.

Der skal hermed lyde en tak til alle de, der hjalp. det var dejligt at konstatere, at vi endnu engang kunne stå sammen og løse en opgave på fuldt tilfredsstillende vis.

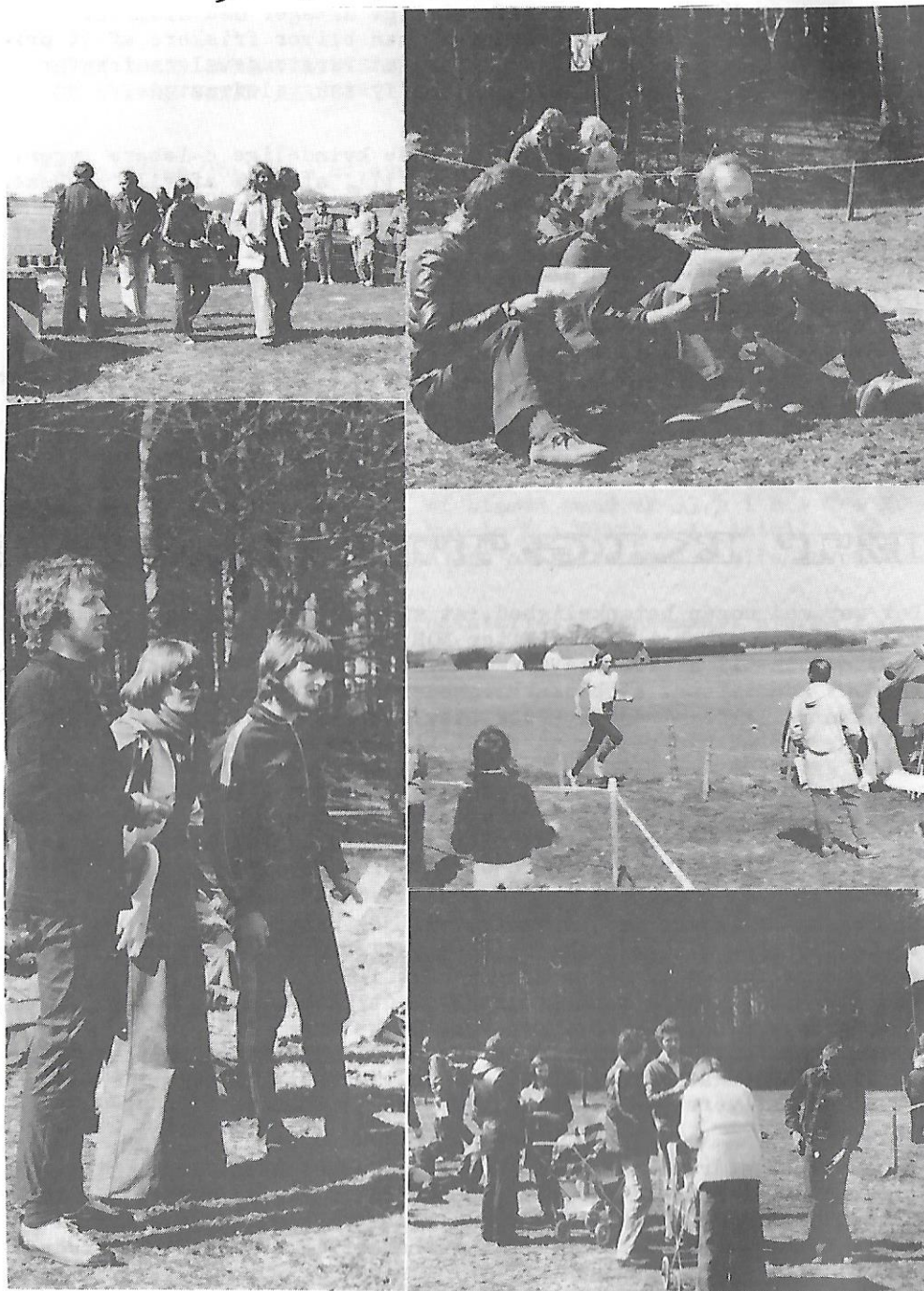
Da jeg nu er i færd med at takke, vil jeg benytte lejligheden til at takke og rose natløbsarrangørerne for et udmærket arrangement i Bjerre den 30. april. Dette natløb var det midterste i en gruppe på 3, som hhv. Randers, Silkeborg og vi stod for. Som menig løber uden indflydelse på afviklingen af arrangementet er det min opfattelse, at vores løb var langt det bedst tilrettelagte.

I september står vi igen som arrangører af et åbent løb, og det er tanken, at de medlemmer, der løb i Vråds, i første omgang vil blive bedt om hjælp i forbindelse med arrangementet. Herved kan vi andre komme ud at løbe i Tinnest. Forhåbentlig er ingen utilfreds med dette!

Erik N.



JM ~ stafet 1976



NYE KORTNORMER

Som de fleste vel allerede har iagttaget, er der sket visse ændringer i kort normen, man kan så diskutere om det er til det bedre. En ting er i hvert fald klart og det er at fremtidens rekognosceringsarbejde bliver noget vanskeligere. I det følgende vil jeg kort prøve at redegøre for de væsentligste ændringer.

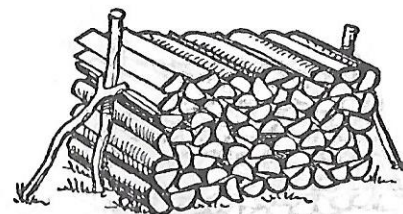
1. Overskueligt skovområde. Gul kraftig skrå skravering. En signatur som anvendes når man uhindret har overblik over et område. Det kan f. eks. være en nyplantning, fældet skovområde. Der kan forekomme gennemløbelighedsraster, hvis området har underskov i form af brombar, fældede træer, ris og grene. Signaturen anvendes ikke ved høj åben skov.
2. Bevokset mose fremtræder, som den tidligere mose, blå vandrette linier. Rastes efter behov alt efter hvordan gennemløbeligheden er.
3. Ubevokset mose har gul farve i "bunden" af de blå vandrette linier. Anvendes ved åben mose, hvor vegetationen hovedsagelig er græs.
4. Ufremkommelig mose. Kraftige vandrette blå linier omkranset af sort begrænsningslinie. Anvendes ved moser og sumpe som er meget vanskelig at passere eller som kan være farlige for en løber at passere.
5. Lyng: Gul prikraste. Den brune farve for lyng forsvinder og istedet anvendes en gul prikraste.

Disse normer er i overensstemmelse med den internationale kortnorm.

Troels Jensen

Sankt Hansfest

Traditionen tro holder klubben også i år Sankt Hansfest ved klubhuset.



Bålmaterialet er samlet!

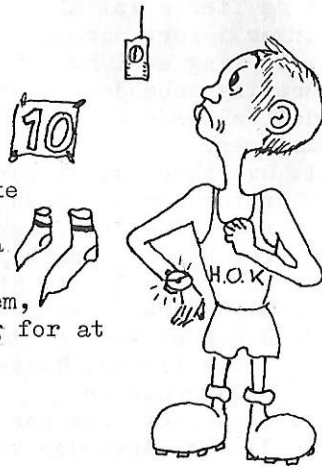
og bage snobrød. Opslag om arrangementet vil siden være at finde ved træningsløbene.

Traditionen tro holder klubben også i år Sankt Hansfest ved klubhuset. Den finder sted søndag d. 20 juni og begynder med fællesspisning kl. 18. Senere vil der blive holdt forskellige konkurrencer for børn såvel som for legesyge voksne, ligesom heksen sendes til Bloksbjerg fra byens flotteste (naturligvis) bål. Der bliver endvidere mulighed for at riste pølser
Red.

ORIENTERINGSS - TIPS

Forberedelsen:

Hvilke mål har du for sæsonen? Hvilke konkurrencer? Tilmeld dig i god tid! Forestil dig, at du klæder dig på, når du pakker til o-løbet. Så glemmer du ikke noget. Rent tøj - for andres skyld. Bestem på mødestedet, hvornår du vil gå til start. Slap af indtil da. 20 min.s opvarmning på vej til start. Tænk igennem, hvordan du vil gennemføre løbet. Sæt dig for at løbe selv og løbe rigtigt.



Efter starten:

Skynd dig langsomt! Hold o-kort, definitioner og kontrolkort ens hver gang, så går kortlæsning og klippene hurtigere.

Tab ikke fatningen, fordi nogen løber forbi dig. Den som hanger, får dårligt omdømme og lærer ingenting.



Under løbet:

Grovorientering og tempo på frem til sikre opfang. Hold kortet orienteret N - S, og læs det under løbet. Vælg din vej, hvor terrænet er letfremkommeligt. Finorientering med nøjagtig kompaskurs og skridttælling frem til skærmen. Stands, når du læser kortet.



Ved bom:

Stands! Tænk dig om! Kan du få øje på markante terrængenstande? Hvis ikke, så gå tilbage på kortet til det sted, hvor du endnu var med. Hvad har du passeret siden?

Kør altså ikke planløst videre, for så bliver et lille bom let til et stort.



I mål:

Har du bommet, så giv ikke straks banen og kortet skylden. Måske var fejlen din, og det skal du ikke lade gå ud over funktionærerne.

Når du har taget brusebad og skiftet tøj, så lær af dem, som klarede sig bedre.



Efterarbejde:

Tegn dit vejvalg ind på kortet. Noter dato, deltagerantal, vinder og vindertid, egen placering og tid. Bom og hvorfor. Saml disse erfaringer i en mappe.

Vask selv dit løbetøj, og gør det klar til næste o-løb.

Alt det gør svenskerne.

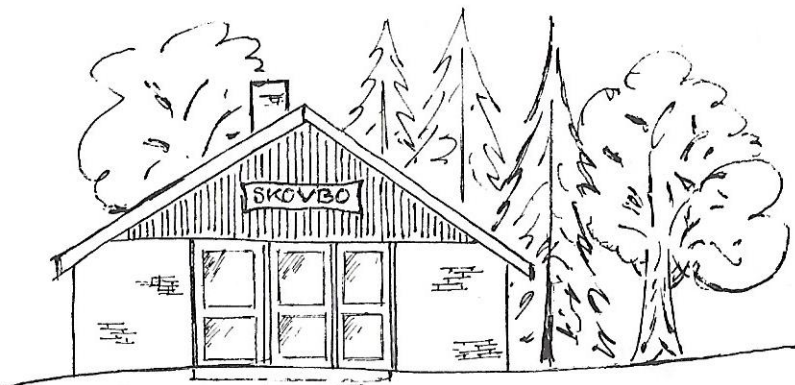
Pyh - James



GULDSMED LIND

GRUNDLAGT 1867

SØNDERGADE 36 - HORSSENS - TELEFON 62 54 77



I år er det 5. gang, der holdes THY-lege, og som med-delt i sidste nr. af Udløberen, foregår det i weekenden d. 3-4 juli, men arrangementet har unægteligt undergået nogle ændringer. Den omtalte hytte i Sennels blev lejet ud til anden side, så vi har i stedet lejet en hytte i udkanten af Østerild Plantage. På et tilgrænsende græsareal etableres teltlejren, ligesom der er mulighed for at benytte hyttens gulv (evt. på en luftmadras) til overnatning. Der findes ikke sengepladser i hytten, men derimod toilet, vand og el-varme, så vi skulle have alle chancer til at udstå den

UDLØBEREN er fra forskellig side blevet spurgt, hvorledes man finder THY-legenes centrallejr i Østerild. Vi har forelagt spørgsmålet for vor vejvalgsekspert hr. S.T. Ibom, der svarer: "Det letteste er at køre over Aggersundbroen og så til venstre mod Thisted. Umiddelbart før Østerild går en vej fra til højre (mod Hanstholm - red. anm.) og ca. 500 m. mod Hanstholm findes hytten, der hedder Skovbo! - og han tilføjer: "Arrangørerne har iøvrigt lovet at skilte fra Østerild!"

Jubilæums - THY - legene.

lyse sommernats strabadser.

Programmet byder i øvrigt ikke på mange overraskelser, idet det følger den gamle Thy-lege-recept:

LØRDAG d. 3. juli:

-12.00 teltlejr etableres
12.00-14.00 opvarmning til o-løb
14.00-17.00 o-løb
17.00-19.00 bad og forberedelse til fællesspisning
19.00- spisning, præmieuddeling m.m.v.

SØNDAG d. 4. juli:

-09.00 morgenbad, -mad m.v.
09.00-10.00 opvarmning til o-løb
10.00-12.00 o-løb
12.00-14.00 bad, frokost, præmieuddeling m.m.v.
14.00-16.00 teltlejren brydes

Tilmelding foregår ved træningsløbene på en dertil indrettet og ophængt liste. Sidste frist er 19 juni ved træningsløbet i Staksrode.

UDLØBEREN har talt med arrangørerne af THY-legene, familien Nielsen, Søviind. Vi spurgte:

-Hvem kan egentlig komme med til Thy-legene?

-Ja, det kan alle medlemmer af Horsens OK, og vi ser gerne, at så mange som muligt deltager. Det plejer jo at være festligt, folkeligt og fornøjeligt, og så er det også billigt!

-Billigt, hvad vil det sige?

-Det er sådan, at startafgiften fastsættes efter de udgifter, der er ved arrangementet, og det drejer sig i første række om kort, hytteleje og præmier. I år bliver startafgiften under kr. 10,00. Hertil kommer naturligvis udgifter til mad og drikke, som man

selv skal medbringe!

-Hvordan med menuen?

-Ved fastsættelse af menuen har vi bestræbt os på at finde en ret, der kan fremstilles i forvejen, nedfryses og derefter op-tøes i lejren. En sund og nærende ret, der har disse egenskaber, er Jubilæumsgrøde, og vi er meget spændte på at se, hvor mange varianter af denne ret, der vil komme!

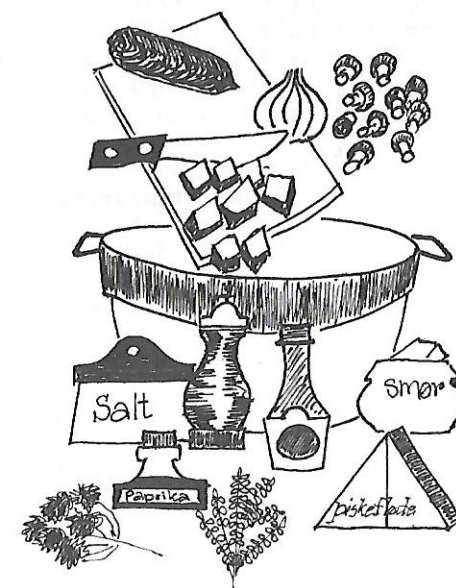
-Og det rent sportslige?

-Lørdagens løb bliver med start og mål i centrallejr, mens start- og målsted til søndagens løb endnu ikke er endeligt fastlagt. Der bliver 3 baner om lørdagen (10 km. 7 km. og 4,5 km), mens løbet om søndagen bliver et pointløb

JUBILÆUMSGRYDE

til 4 personer

3/4 kg svinesmækød
3 spsk. smør (90 g)
1 stort løg
250 g champignoner
1 stor gulerod
2-2½ dl piskefløde
salt
peber
paprika
evt. timian
tomatpure
kartofler
persille



① Kødet skæres i ensartede stykker, brunes i smør i en gryde, hvorefter det tages op.

② De hakkede løg, champignonerne og gulerødderne, der er skåret i skiver, svitses i gryden.

③ Kødstykkerne kommes atter i, fløde og lidt vand

samt krydderier tilsættes, og retten småkoger i ca. 30 minutter.

④ Når kødet er mørt, jævnes sovsen en smule og smages til med tomatpure, eventuelt tilsættes en dråbe kulør. Retten serveres med kartoffelmos og hakket persille eller med løse ris.



Påskeløbene

Som nyt medlem i klubben så jeg med en del forventning frem til påskeløbet på Fyn. Hvad var det? Eliteløb eller et resultat af træningsløbene i Bygholm, hvor man i vinterens løb var blevet udsat for lidt af hvert!

Klubben havde lejet en hytte i Aa, hvorfra vi kørte ud til skovene, hvor løbene blev afholdt. Det blev efterhånden til en del kilometer, da der var små 100 km. frem og tilbage til hytten. Af og til var det også en slags "bilorienteringsløb", da de fynske veje kan give en del overraskelser.

Det var med blandede følelser jeg steg ud af bilen ved Brahetrolleborg-vest skoven. Rundt om mig lød der svensk, norsk og tysk, og de fleste var indpakket i træningsdragter overbroderet med velklingende klubnavne. Nogle varmede op, som var de kommet til olympiade. En sådan opvarmning er vi jo ikke vandt til at se i Bygholm.

De fleste var i strålende humør, men jo nærmere vi kom startstedet jo mere dirrede stemningen! Højdepunktet på dagen var, når vi klubvis fik udleveret løbskortene igen i Fåborg Hallen, som var stævnecenter. Så blev der indtegnet vejvalg og diskuteret "bom" o.s.v.

Orienteringsløb 3 dage i træk giver en masse træning, som ikke kan sammenlignes med 3 på hinanden følgende lørdagsløb.

Hytten lå efter min mening for langt fra løbsområderne, og vi fik derfor for få timer sammen i hytten p.gr.a. køretid, sejltur og fest i stævnecentret. Alligevel synes jeg det var en dejlig oplevelse, at være med til et sådant flere-dages arrangement, hvor man samtidig fik lejlighed til at prøve kræfter med andre klubber.

Jeg synes Odense Orienteringsklub havde lavet et godt arrangement, hvor altting tilsyneladende klappede perfekt.

Jørgen Christoffersen.

10-mandsstafet

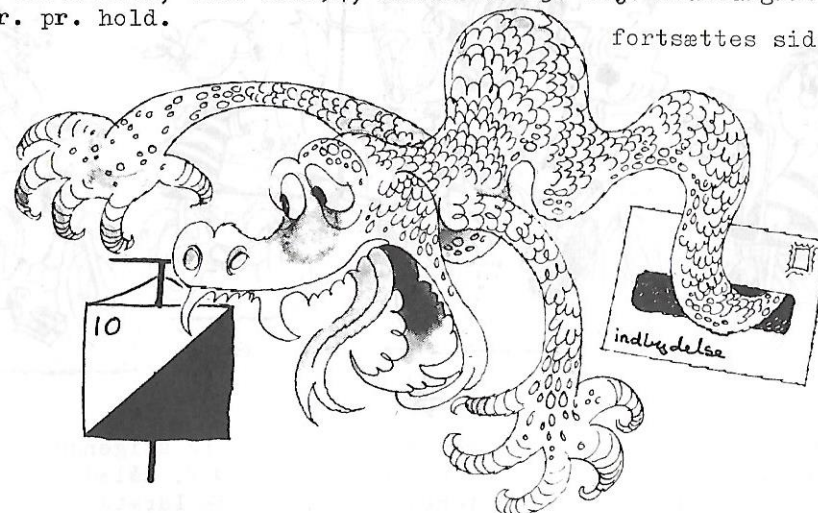
Midgårdssormen foregår i Marselisborgskovene ved Århus, den 5-6 juni, og er tilrettelagt af PAN. Løbene bliver i et ret kuperet terræn, med mange kurvedetaljer og stier. Skoven er overvejende meget åben og ryddelig med enkelte markante granbevoksninger, og derved meget letløbt (over dette terræn er der tegnet nyt o-kort (1976)). For dem der ikke ved det, så er dette arrangement en stafet, en 10-mandsstafet (internationalt B-løb). Derfor er der 10 forskellige etaper, både dag og nat. Nemlig:

1. Heimdal	6,6 km, 10 poster,	nat Farsta	1: 10000
2. Loke	6,6 km, 10 poster,	nat Farsta	1: 10000
3. Tor	12,6 km, 19 poster,	nat-gryning	1: 15000
4. Frigg	3,6 km, 6 poster,	dag Farsta	1: 10000
5. Frej	3,6 km, 6 poster,	dag Farsta	1: 10000
6. Tyr	8,2 km, 16 poster,	dag	1: 10000
7. Freja	5,1 km, 9 poster,	dag	1: 10000
8. Ull	6,7 km, 12 poster,	dag Farsta	1: 10000
9. Balder	6,7 km, 12 poster,	dag Farsta	1: 10000
10. Odin	12,2 km, 18 poster,	dag	1: 15000

Som I kan se er navnene på etaperne hentet i den nordiske mytologi, lige som navnet på hele arrangementet.

Hvis man vil prøve noget nyt og spændende, der ikke alene giver mulighed for nye sportslige oplevelser, men også for kammeratlig samvær under særprægede omstændigheder, så er chancen her, meld dig til på en af banerne, vælg den som passer dig bedst og husk at skrive om det er dag eller nat du vil løbe. Tilmeldingen finder sted ved træningsløbene på en dertil indrettet seddel, eller direkte til Britta, tlf. 681194, senest d. 23. maj. Startafgift er 140 kr. pr. hold.

fortsættes side 17



ONSDAGSLØB

Der vil i år igen blive Onsdagsløb, i Bygholm, med start fra Klubhuset. Løbene vil blive lavet af ungdomsløberne, og pengene, som kommer ind ved løbene (for voksne 2 kr. og børn 1 kr.) vil gå til forskellige ungdomsaktiviteter.

Løbene vil foregå følgende onsdage: (19. maj,- 26. maj,- 2. juni,- 9. juni,- 16. juni og 23. juni.) med start fra kl. 18.30 - 19.30.

FAMILIEPOINT

1976 skal være familieåret - altså året, hvor der satses på bredden i dansk orientering.

I den anledning er der udskrevet en konkurrence om at finde Danmarks flittigste o-familie. Familierne skal bestå af mindst 2 personer - ikke nødvendigvis flere generationer - men hver senior (over 21 år) får 1 point pr. løb, og hver junior får 2 point.

Pointene kan erhverves ved åbne løb, stafetløb, natløb samt etapeløb både i ind- og udland, og det er ikke nogen betingelse at alle deltager hver gang.

Desuden forsøges det også at gøre de åbne løb mere familievenlige. Klubberne opfordres til at lave børneparkering til deres løb, og give begyndere mulighed for først at tilmelde sig på løbsdagen. Desuden skal begyndere have mulighed for at få lidt instruktion før de starter.

(DOF - meddelelse)



Dansk Orienterings forbund's medlemstal er stadig stigende. Ved årsskiftet var der ca. 35.000 medlemmer under DOF, således at det nu er det 11. største specialforbund under Dansk Idræts Forbund. Der er nu 130 klubber tilsluttet DOF.

TIRSDAGSTRÆNING

Ungdomsløberne er gået igang med forårets tirsdagstræning. Man lagde ud d. 27 april og fortsætter til og med d. 15 juni. Træningen, der også kan følges af voksne løbere, er i år lagt til rette sådan, at følges træningen hver gang vil man komme gennem alle disciplinerne til teknikermærket.

Træningsprogrammet ser således ud:

27 april	kl. 18,30	Bygholm	Løbetræning
4 maj	kl. 18,30	Bygholm	Skridttælling
11 maj	kl. 18,30	Bygholm	Korthusk/Kompasgang
18 maj	kl. 18,30	Bjerre	Kurveløb
25 maj	kl. 18,30	Bygholm	Liniløb
1 juni	kl. 18,30	Bjerre	Punktorientering
8 juni	kl. 18,30	Purhøj	Afstand/Kortlæsning
15 juni	kl. 18,30	Bygholm	Strimmelløb

Mødested i Bygholm er Klubhuset

Mødested i Bjerre er Skovfogedhuset

Mødested på Purhøj er ved parkeringspladsen

Man må håbe ungdomsudvalgets initiativ må "give pote" i løbet af året med mange gode placeringer for vore ungdomsløbere!

HN
HEDE NIELSEN A/S

HVEM BLIR CUP-MESTER I ORIENTERING . . .

VI HAR EN CHANCE, HVIS I MØDER TALSTÆRKT OP d. 27 maj I JEKSEN !

Hvad er nu det for noget? er der nok mange af jer som spørger. Cup-turnering i orientering det er da ikke noget, vi har hørt om før. Nej, det er så sandt, som det er sagt. Det er nemlig noget helt nyt man prøver i år - i første omgang i Nordkredsen.

Altså: Cup-turneringen er en dyst mellem o-klubberne i Nordkredsen. 10 klubber har meldt sig som deltagere: Ålborg, St. Binderup, Nordvest, Holstebro, Uldjyderne, Viborg, Randers, Silkeborg, Horsens og PAN.

Vi er kommet i pulje med PAN, Uldjyderne og Silkeborg, og skal i første omgang løbe mod Silkeborg. Inden da har PAN dystet mod Uldjyderne. Det skete lørdag d. 1. maj og endte med en kneben sejr til PAN, der fik 45 point mod Uldjydernes 42. Men lad os nu tage tingene i den rigtige rækkefølge. Horsens løber mod Silkeborg torsdag (Kristi Himmelfartsdag) d. 27 maj i Jeksen.

Løbet afvikles i tidsrummet mellem kl. 13,30 og 14,30. Tilmelding er ikke nødvendig.

Man kommer til Jeksen ved at køre over Skanderborg, dreje af i Stilling mod Hadsted. Der vil være afmærkning på Hadstedvej, som leder til startstedet.

Der løbes på 4 forskellige baner, der er delt op efter klasserne til almindeligt åbent løb.

Bane 1: ca. 8 km.	er for følg. klasser:	H21 A og B H35 og H19-20
Bane 2: ca. 5-6 km.	" " "	: D19 A og B, H43 H19 C og H17-18
Bane 3: ca. 4 km.	" " "	: D15-16, D17-18 H13-14, H15-16 D35, D19 C, H50 B19-
Bane 4: ca. 2-3 km.	" " "	: D-12, D13-14, D43 H-12, H56, B-14 B15-18

Det står enhver frit for at starte i en klasse højere end den, man normalt løber i.

Reglerne for Cup-turneringen er som følger:

På hver bane får 6 løbere points - 3 fra hver klub.

Der gives 7 points til den bedste, 5 til nr. 2, 4 til nr. 3, 3 til nr. 4, 2 til nr. 5 og 1 point til nr. 6.

Det er de tre bedste fra hver klub på hver bane, der får points, dog efter følgende regler.

På bane 1 skal mindst 1 af de tællende løbere være fra H19-20 eller H35.

På bane 2 skal mindst 1 af de tællende løbere være fra D19 A eller B.

På bane 3 og bane 4 skal løbere af begge køn være blandt de tællende.

Enkelt ikke!

Jeg ved det kan lyde skræmmende, at vi

Hvem blir' Cup-mester? Ja, det er det store spørgsmål, men, som jeg skrev først i artiklen, har vi chancen, hvis vi møder talstærkt op i Jeksen og slår Silkeborg. Siden gælder det så om at kridte skoene og slå PAN. Det lyder umiddelbart, som en temmelig håbløs opgave, men Horsens OK har tidligere klaret opgaver, som så mere eller mindre håbløse ud på forhånd, så hvorfor skulle vi ikke kunne klare denne også. Derfor mød frem d. 27 ds. og gør din klub ære.



lisbet.

FORSIDEN:

Her ses øverst de jyske mestre i stafetorientering D 17-20 1976: Lone Warncke, Susanne Hansen og Mette Filskov. Nedenunder ses: Trine Ravn, Jette Christoffersen og Lotte Ravn der præsterede det kunststykke, at blive nr. 2 i D 15-16, kun 16 sek. efter nr. 1.



FORTSÆTTELSE AF IO-MANDSSTAFET

Efter tilmeldingsfristens udløb vil klubbens træningsudvalg og ungdomsudvalg formere stafetholdene, og blandt andet søge at finde frem til et "Horsens OK elitehold".

Første etape starter kl. 24.00 nat fra Moes-gård strand (et af Århus omegnens skønneste steder), hvor også stævnecenter, skift, mål og camping ligger.

Når det hele så er overstået og vi har set vores resultater, tager vi hjem til Horsens. Her samles vi så igen ved klubhuset, mellem 13.00 og 14.00 til fællesspisning af den medbragte mad. Og interesserede får mulighed for at se pinsesolen danse (bedre sent end aldrig.)

NYE MEDLEMMER

VELKOMMEN I KLUBBEN



- 294 Jørgen Ulmer, Stensballe Strandvej 79, 8700 Horsens
- 295 Karsten Knudsen, Stationsvej 18, 8722 Hedensted
- 296 Tanja Stobberup, Bjerrevej 250, 8781 Stenderup
- 297 Line Stobberup, Bjerrevej 250, 8781 Stenderup
- 298 Rasmus Holm Jensen, Bjerrevej 84, 8700 Horsens
- 299 Frank Nielsen, Mercurvej 12, 8700 Horsens
- 300 Jette Holst Andersen, Christiansholmsgade 18, 8700 Horsens
- 301 Lotte Nielsen, Fælledvej 13, 8700 Horsens
- 302 Erik Woge Nielsen, Lupinvej 4, 8700 Horsens
- 303 Peter Jul Larsen, Marius Holstgade 7, 8700 Horsens
- 304 Hans Jepsen, Orkesteralle 22, 8700 Horsens
- 305 Mogens Dam Rasmussen, Oensvej 19, Hatting, 8700 Horsens
- 306 Hanne Dam Rasmussen, Oensvej 19, Hatting, 8700 Horsens
- 307 Jørgen Dam Rasmussen, Oensvej 19, Hatting, 8700 Horsens
- 308 Kirsten Dam Rasmussen, Oensvej 19, Hatting, 8700 Horsens
- 309 Jan Thomsen, Liljevænget 20, 8700 Horsens
- 310 Søren Frederiksen, Ørnstrupvej 107, 8781 Stenderup
- 311 Ole Højbjerg, Platanalle 1, 8700 Horsens
- 312 Lars Sørensen, Sønderbrogade 56 a, 8700 Horsens
- 313 Arne Eske Lund, Grønnegade 12, 8700 Horsens
- 314 Ejnar Thomsen, Liljevænget 20, 8700 Horsens
- 315 Jytte Jensen, Ryesgade 7, 8700 Horsens



En hund efter god
kondi



han har også
konto i
Handelsbanken

HANDELSBANKEN

- altid med i billedet

BJERRE KØD EN GROS

Alt i svine-, kalve- og kviekød til

EN GROS PRISER

Salg til cafeteria, institutioner og restaurationer

Salg til private i $\frac{1}{1}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$ og 25 kg's partier samt 10 kg hk. kød

BJERRE KØD EN GROS

Telf. (05) 68 10 01

Afsender: Jørn Mathiesen, Bellis alle 6, 8700 Horsens



SF·STEN

**SPEDALSØ
BETONVAREFABRIK
Horsens**

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