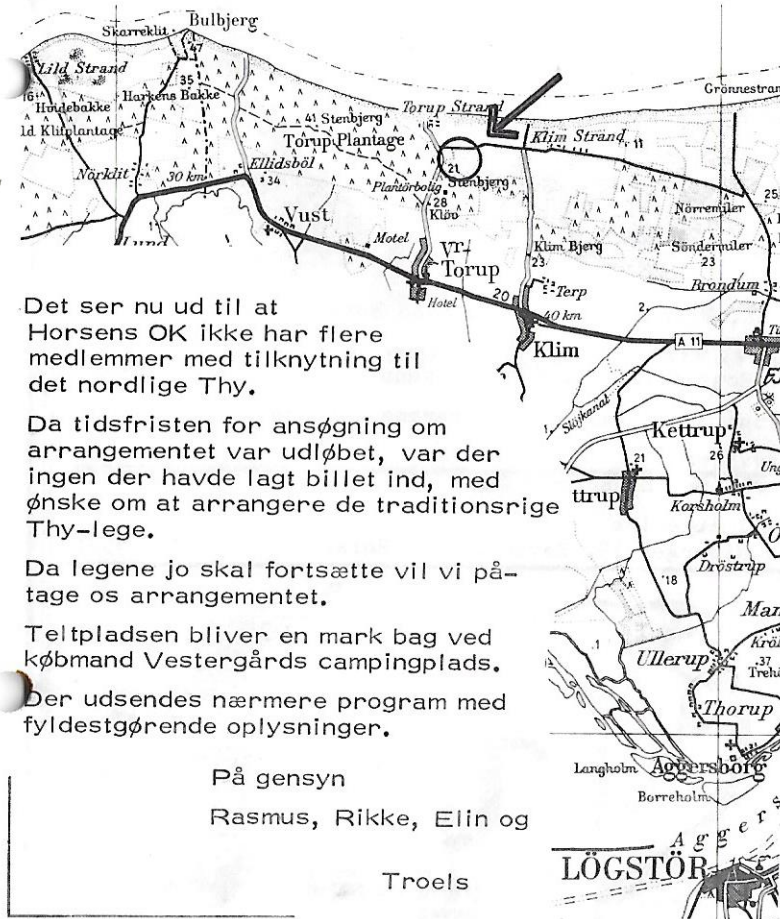


THY-LEGENE.

Fra den 30-6 kl. 18.00, til den 2-7 kl. ?



Det ser nu ud til at Horsens OK ikke har flere medlemmer med tilknytning til det nordlige Thy.

Da tidsfristen for ansøgning om arrangementet var udløbet, var der ingen der havde lagt billet ind, med ønske om at arrangere de traditionsrige Thy-lege.

Da legene jo skal fortsætte vil vi påtage os arrangementet.

Teltpladsen bliver en mark bag ved købmand Vestergårds campingplads.

Der udsendes nærmere program med fyldestgørende oplysninger.

På gensyn

Rasmus, Rikke, Elin og

Troels

UDLØBEREN

MEDLEMSBLAD FOR HORSENS ORIENTERINGSKLUB

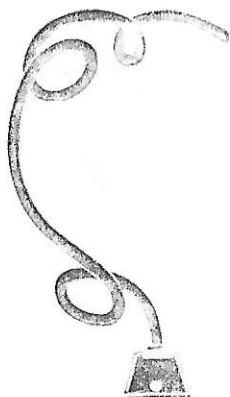
NR. 31

MAJ 1978

7. ÅRGANG

BESTYRELSEN

Formand	"	659133
Erik Nielsen, Nyvangen 19, Søvind, 8700 Horsens		
Kasserer	"	629847
Ole Christensen, Nørrestrandsgade 71		
Kommunikation	"	612050
Lisbet Ravn, Fjordsgade 31, 8700 Horsens		
Arrangementer	"	627363
Erik Woge, Lupinvej 1, 8700 Horsens		
Træning & Instruktion	"	657208
Poul Holm, Ulfeldtsvej 14, Stensballe, 8700 Horsens		
Korttegning	"	681194
Axel Stobberup, Dallerup, 8781 Stenderup		
Lokaler	"	612675
Kjeld Petersen, Fjordglimtsvej 2b, 8700 Horsens		
Ungdomsudvalg	"	628760
Per Filskov, Højagervej 33, 8700 Horsens		
Klubbens gironummer 6570852, kassererens adresse.		
Materialeforvalter	"	624007
Knud Erik Christensen, Borgmestervej 17		
Tilmelding til åbne løb	"	659133
Eva Nielsen, Nyvangen 19, Søvind, 8700 Horsens		



Her De
Gæster
vælg
den bedste
køleskab
- så vi kan
få dem

I FYRINGSSÆSONEN KØRER VI MED
DØGNVAGT!

Tlf. 621383

DERES **ELKØB** CENTER
CARL BÆK & SØN

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

UNDGÅ BOM

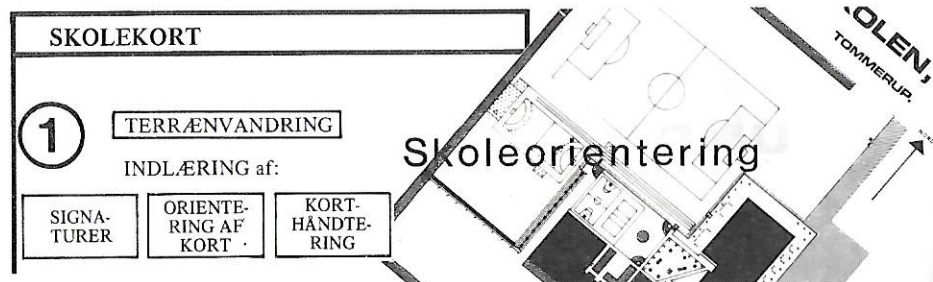
FØRSTE POST HOS



DER HVOR MAN FÅR GOD ORIENTERING

HN

HEDE NIELSEN A/S



Da vi nu har fået taget godt hul på 1978, der som bekendt står i skoleorienteringens tegn, er det måske på tide at oplyse lidt om, hvad der er foregået på lokalt plan.

Allerede i efteråret gik flere af klubbens korttegnere i aktion, som følge af ønsker fra forskellige lærere om lokale skoleorienteringskort, og resultatet af dette arbejde er på nuværende tidspunkt, at 3 skoler, nemlig Bankagerskolen, Dagnæsskolen og Søndermarksskolen har fået tegnet et sådant kort.

Samtidig har flere af vore medlemmer sammen med folk fra andre klubber, været beskæftiget med at udarbejde en 8-siders folder, som på en god måde fortæller noget om, hvad orienteringssidræt egentlig er, og om hvordan man kan dyrke denne sport i skolen.

Denne brochure, som bærer præg af den lokale arbejdskraft, i form af flere, fine farvefotos af nogle af vore ungdomsløbere på farten i Bygholm Skov, er i øjeblikket på vej ud til alle folkeskoler over hele landet.

Af andre ting fra skoleorienteringsområdet kan jeg fortælle, at Axel og undertegnede en dag i marts måned har været til møde med idrætslærernes fagudvalg, for at fortælle repræsentanter fra alle skoler i Horsens, hvilke muligheder de havde for at dyrke orienteringssidræt i skolen.

Axel fortalte bl.a. om korttegningsarbejdet og gav oplysning om, hvordan klubben kunne hjælpe skolerne på dette vigtige område.

Da der sporede en del interesse for at tage denne idrætsgren op på flere skoler, blev aftalen, at lærerne skulle fremsende en for-tegnelse over, hvilke skoler der ønskede skolekort, hvorefter klubben vil søge at løse opgaverne efterhånden som tiden tillader det, uden at det må gribe forstyrrende ind på vort eget korttegningsprogram.

På længere sigt kunne det også blive aktuelt med tegning af nærkort i stor målestok over såvel Lunden som Bygholm Park.

Der er for mig at se i dag ingen tvivl om, at o-sporten vil vinde indpas i folkeskolens idrætsundervisning, hvis blot klubberne vil hjælpe til med det indledende korttegningsarbejde.

Gunnar Poulsen.



HUSET

Som det vil være gået op for de fleste, er ombygningen af klubhuset i fuld gang.

Efter generalforsamlingen viste det sig, at der i klubben alligevel faldtes de kreative personer, som jeg så længe har efterlyst. Vi har nu gennemført en detailprojektering efter de retningslinier, Elin fremlagde på generalforsamlingen. Planerne er tilgængelige for alle, der har lyst til at se dem. Alle dage, hvor der arbejdes i klubhuset, er tegningerne til stede.

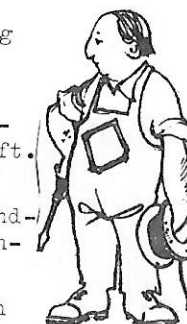
Hvis du har en god ide, kan den måske nå at komme med.

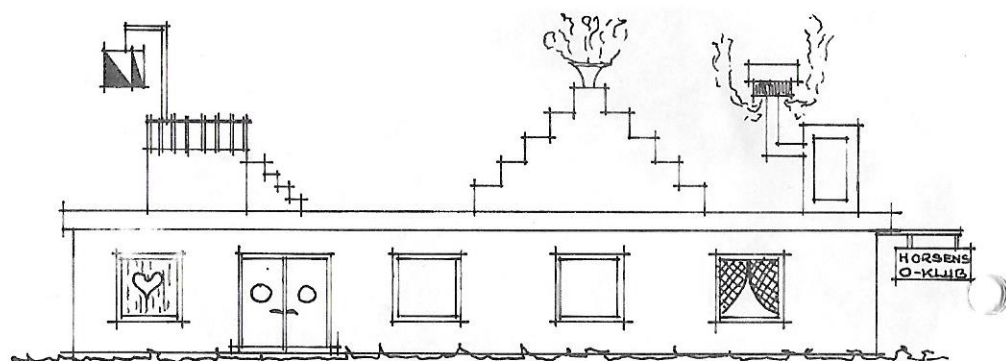
Hvis du ikke allerede har tilmeldt din arbejdskraft, kan du nemmest få at vide, hvornår der er brug for dig ved at ringe til undertegnede på Tlf. 612675.

Tidsforløbet er planlagt, således at vi regner med at kunne bruge klubhuset ved Sankt Hans-tide-vel at mærke, hvis der melder sig tilstrækkeligt med arbejdskraft.

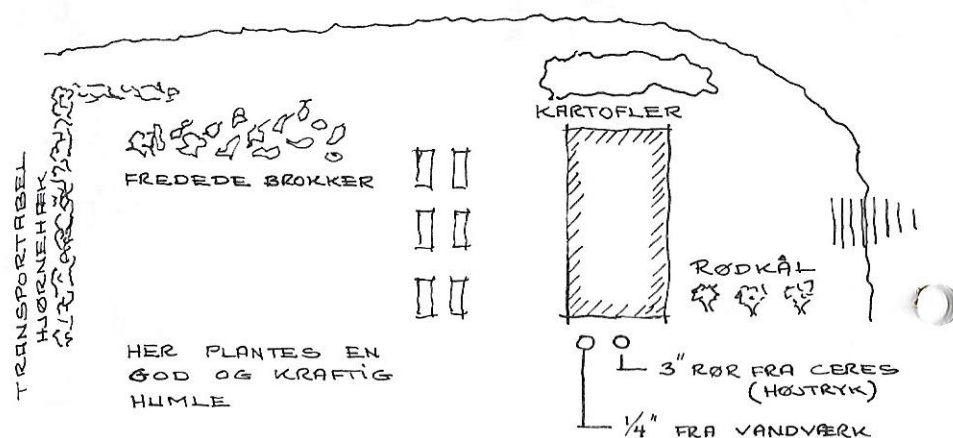
Omkring 1. oktober forventer vi at have brugt kommunens bevilling på 60.000 kr. Vi agter da at søge om endnu en bevilling, der skal dække indkøbet af en ny brændeovn, elpaneler, køkken, inventar m.v.

Kjeld Petersen





MOD HAVEN



SANDSYNLIG SITUATIONSPLAN

Ovenstående forslag til klubhusets udformning, der var stærkt med i husudvalgets overvejelser, blev forkastet i den endelige lodtrækning.

Tegningerne og tilhørende beskrivelse er udført af kgl. privilegeret streghæfter nord for Purhøj. O. Uløbersen.

Beskrivelse:

Betonarbejde: Til arbejdet må anvendes så godt sand, at cement er unødvendigt. Til armering anvendes de udleverede cykelstel og egre.

Murerarbejde: Må kun omfatte 15 % af den samlede entreprisensum i henhold til cirkulære af 18.8.1953, og som følge deraf er det begrænset, hvor meget man kan gøre ud af det. Ydermure opmures af et lag brædder på kant og kan isoleres indvendig med græstørv, ind mod stuen. Græsset slås inden afleveringen og må kun indeholde 10% hvidkløver. Slåningen henhører dog under anden entreprise.

Puds: Taget og gulve stenkpudses. Vandnæse pudses med stribet lommetørklæde. I køkken og bad opsættes 3 rækker fortovsfliser uden rund kant. Gulv i badeværelse brolægges med chaussesten. Ventilering udføres med elefantriste nr. 67 e "Jumbo".

Tømmerarbejde: Tømmerarbejdet udføres i den udstrækning som taget af den nuværende bebyggelse samt de forhånden værende ølkasser strækker.

Snedker og glarmester: Alle døre udføres med sparkeplade i 1 meters højde. Vinduer udføres i rustfrit stål med splintsikkert glas. Køkkenborde og skabe udføres så de passer til formandens kone med hævet bund. Mål tages på stedet. W.C.-døre udføres som svingdøre med udskåret hjerte i øjehøjde. Knagerække fastboltes gennem væg, der afstives med særlige ankre. Knagerne udføres af særlige vinkeljern efter nærmere detailtegning og beregning. Juniorværelset udføres absolut lydisolering med 1 m korkplade på vægge, gulv og loft og speciel tætsluttende dobbeltdøre. Væggene tapetseres med 2 lag aviser (kun "Land og Folk" må anvendes).

Sanitetsarbejde: Til badeværelset og toilet leveres et servantestel af jernporcelæn. Badekar udføres af en 125 cm. brøndring af beton med betonbund. Til W.C. leveres en galvaniseret spand med 2 håndtag, der sættes udvendigt. Tømning foretages af murermesteren.

Malerarbejde: Grundning er der ingen grund til. Alt træværk stryges een gang på tværs i plakatfarve, resten ordnes i lakken.

Gulve: behandles 2 gange med knofedt.

Vægge: Alle vægge afleveres nyslåede og vandede.

Til Ølstuen: i kælderen leveres en transportvogn type A3 "Gesvindt" på gummihjul og forsynet med stankskærme til bortkørsel af tomme ølflasker.

GULDSMED LIND

GRUNDLAGT 1867

SØNDERGADE 36 - HORSENS - TELEFON 62 54 77



o-løb —

en vanskelig kunst

Den 11. marts var den dag, det for tidligt fødte forår lod sine første solstråler varme os, da vi indfandt os i Vindum skov ved Viborg for at deltage i Nordkredsens cup-turnering.

Det var mit første "rigtige" løb. Mit første møde med de hårde vilkår i topidrættens, hvor sekunderne tæller.

Jeg tog børnene med og satte dem af hos mine forældre i Viborg, så de kunne hygge sig, mens far motionerede. Uden skælven i stemmen sagde jeg nej til både min gamle mors hjemmelavede leverpostej, øl og snaps, og lod en portion tykmælk træde i stedet.

Let om hjertet, og især i maven, kom jeg til Vindum, hvor den almindelig startfeber hurtigt oppev kampen med forårsvejret. Man kunne næsten høre solen skinne, og havde mest lyst til at ligge i skovburden og se på skyerne.

Løbes skulle der imidlertid, for Axel og Elin havde i dagene forinden gjort et stort arbejde for at opbygge mig rent psykisk. Og selvom Steen Nilsson endnu ikke på det tidspunkt af sæsonen var begyndt at fodre sine klubkammerater med lyden energi ved startstedet, følte jeg mig velopløst og højt hævet over alle trusler om at blive løbet ned, løbet agterud o.s.v.

Starten gik, og jeg fandt uden besvær og væsentlige indhug i mine energireserver de første 4 poster. Fru Jensen, der startede 4 minutter efter mig, nåede mig først lige efter post 4, hvilket jeg syntes var godt klaret - af mig altså. Fuld af respekt for bevægelsesenergien nåede jeg at krøge mig til side, da hun dundrede forbi. Hun forsøgte sig med en vildledningsmanøvre, da hun stak kursen af mod post 5, men den hoppede jeg ikke på. I stedet havde



- Jeg følte mig højt hævet over alle trusler om at blive løbet agterud...

jeg udset mig en genial genvej, der imidlertid viste sig at krydse flere indhegninger, som slet ikke skulle være der. Efter en halv times tid nåede jeg således uden besvær post 5. Hvor var det en fornemmelse at få endnu et klip i kontrolkortet.

Herefter var der ingen overvældende problemer med de nærmest følgende poster. Når kampen mod højdekurverne blev for streng, fremmanede jeg for mit indre blik billedet af den årlige medaljeregning ved klubfesten, hvilket gav mig ny energi. Måske ville en kombination af skæbnens gunst og utrætteligt arbejde en dag bringe en så vidt.

Mod løbets slutning var der atter problemer. Arrangørerne havde anbragt en post, hvor der ingen skulle være, og medaljevissionen blev blegere og blegere, som tiden gik med grublerier. Forsynet sendte mig støtte i form af Eske Lund, og for nu at få sagen afklaret, konstaterede jeg med fast røst, men ikke uden en vis indre uro: "Den post skal ikke være der." Jeg følte en vis tilfredsstillelse - og selvfølgelig lettelse - da han gav mig ret.



VI FØLER OS UTRYGGE —

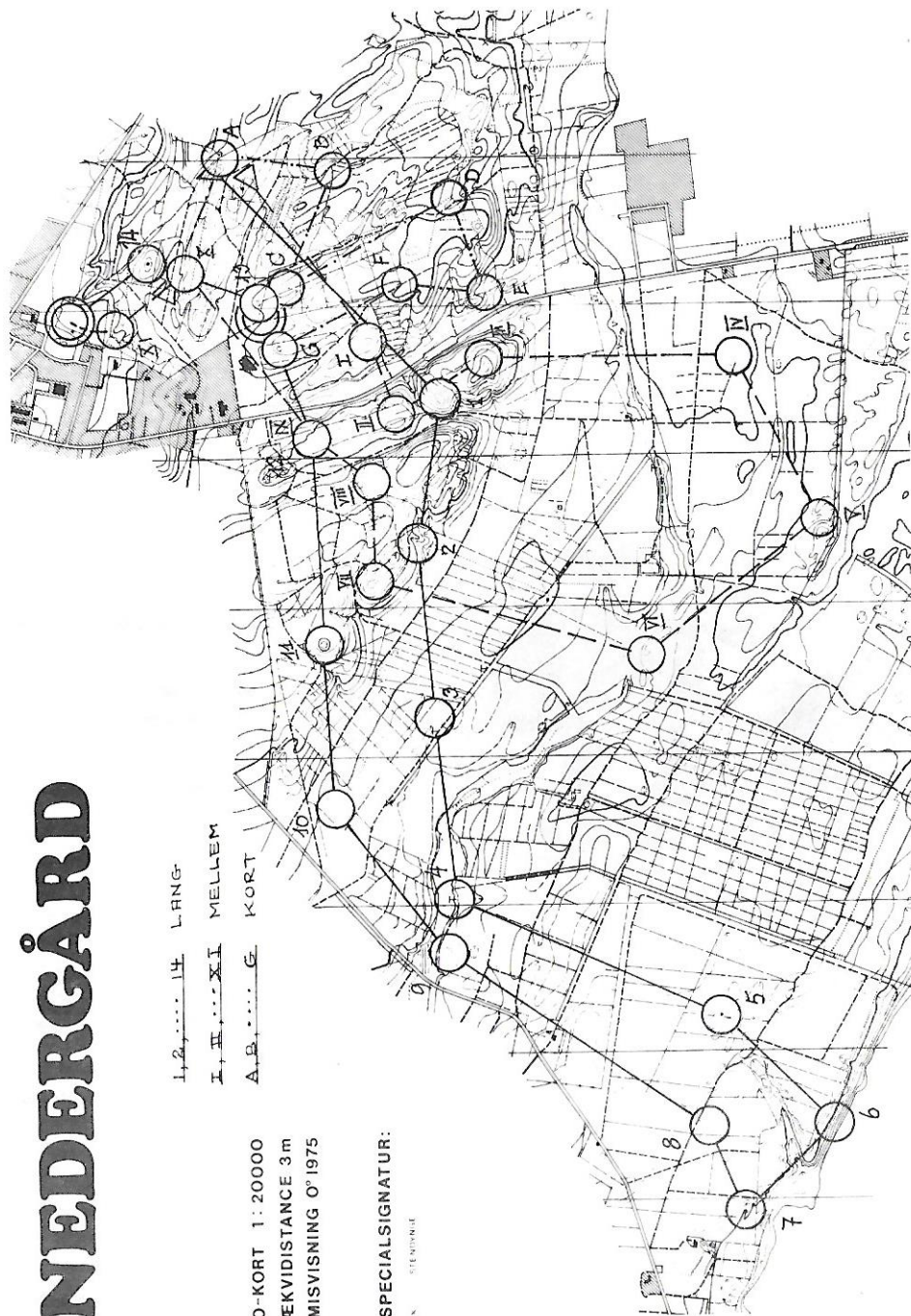
NU LØBER
HAM BORNEMANN
ØBBE RUNDT
I SKOVEN

Vi fulgtes resten af vejen, og oplevede, at numrene på de næste 2 poster var byttet om, hvorefter tilliden til arrangørerne var på nulpunktet. Arrangørerne havde meget forudseende anbragt en tung-hør person ved målvognen. Han røbede ikke med en ansigtstrækning, at han hørte vor protest over fejlene, men fordybede sig i pasningen af sit tekniske udstyr, der var retfærdighedens garant - målenøjagtigheden vistnok 1/100 sek. At kontakten med starteren så foregik ved hjælp af fagter gjorde ikke glæden i decimalnarkomanernes rækker mindre.

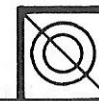
Det var hårdt, og til tider nedslående, når signaturkendskabet og vejvalget ikke var præget af den store rutine. Men dejligt var det alligevel. Når man så kun kan forvente, at oplevelsen bliver større for hver gang, er der al mulig grund til at hilse endnu en fritidsaktivitet velkommen med tilfredshed og forventning.

Kjeld Bornemann

NEDERGÅRD



Banelægningskonkurrencen



I al stilhed har dommerkomiteen arbejdet med de indsendte forslag til baner. Kortet var Nedergård skov, og opgaven gik ud på at lave en eller flere (af 3) baner til træningsløbet i Nedergård skov lørdag den 29. april.

Der var 13, der havde indsendt forslag. Heraf havde 6 lavet alle 3 baner.

Totalvinder for alle 3 baner blev "formandinden", Eva Nielsen, og hun vandt samtidig Kort Bane. Begge dele temmelig suverænt. Britta Steinicke havde kun indsendt en Mellem Bane, men vandt til gengæld klart. Så vore D-35'ere er altså også stærke i teorien.

Der var mest kamp på Lang Bane, hvor Michael Dickenson, H 21 A-løber og kommet fra OK 73 i efteråret, kun knebent slog Axel Stobberup.

Resultaterne blev iøvrigt:

Lang:	Points	Mellem:	Points
1. Michael Dickenson	1807	1. Britta Steinicke	1937
2. Axel Stobberup	1758	2. Gunnar Poulsen	1724
3. Per Filskov	1632	3. Erik Warncke	1624
4. Eva Nielsen	1631	4. Lars Sørensen	1516
5. Johs. Andersen	1627	5. Eva Nielsen	1445
6. Gunnar Poulsen	1617	6. Jan Thomsen	1433
7. Leif Pedersen	1520	7. Michael Dickenson	1425
8. Erik Warncke	1448	8. Aranka Sig	1371
9. Jan Thomsen	1424	9. Leif Pedersen	1352
10. Lars Sørensen	1414		

Kort:	Points	Alle 3 baner:	Points
1. Eva Nielsen	2173	1. Eva Nielsen	5251
2. Erik Warncke	1787	2. Gunnar Poulsen	4937
3. Michael Dickenson	1639	3. Michael Dickenson	4871
4. Jan Thomsen	1603	4. Erik Warncke	4859
5. Gunnar Poulsen	1596	5. Jan Thomsen	4460
6. Lars Sørensen	1189	6. Lars Sørensen	4119
7. Finn Sig	889		

Selv om det var en halvstor opgave at rette banerne (det tog jo også lang tid), så var det samtidig vældig interessant at se de forskellige forslag til baner. Vi synes, at de fleste havde gjort et stort arbejde ud af banelægningen, og vi håber, at der igen til næste vinter bliver "tørtræning" i form af en ny banelægningskonkurrence.

Andet steds i Udløberen viser vi vinderbanerne.

-dommerne.

FIKTIVT O-LØB MED 17 POSTER MAX-TID 5000 ÅR

BYGHOLM

O-KORT 1:15000

1. JÆTTESTUEN 3000 f.Kr.
Grønhøj forrådskammer for de døde i stenalderen - 1.udgravning sammenstyrtning - 2.udgravning 1940 - fundene på Museet.

5. BYGHOLM HOVEDGÅRD 1775
Overtaget af kommunen 1918.

10. ZOO 1930-40
Den tidligere kulsyre-fabrik husede engang Europas største løve.

6. BYGHOLM PARK 1775
Søerne anlagt 1935.

11. GRUSGRAV 1940
Anvendt til anlæggelse af vejen omkring søen.

14. Rugballegårdværket 1977
Opkaldt efter Rugballegård fra 1860 - vandindvindingsområde med 6 borer og omkring Bygholm å og sø.

7. VANDMØLLE 1830
Endnu står en bindingsværksbygning tilbage.

12. MINDESTEN 1945
Drengene Aage og Hardy minesprængt 4/5 1945 under forsøg på at sabotere tysk våbendepot i skoven.

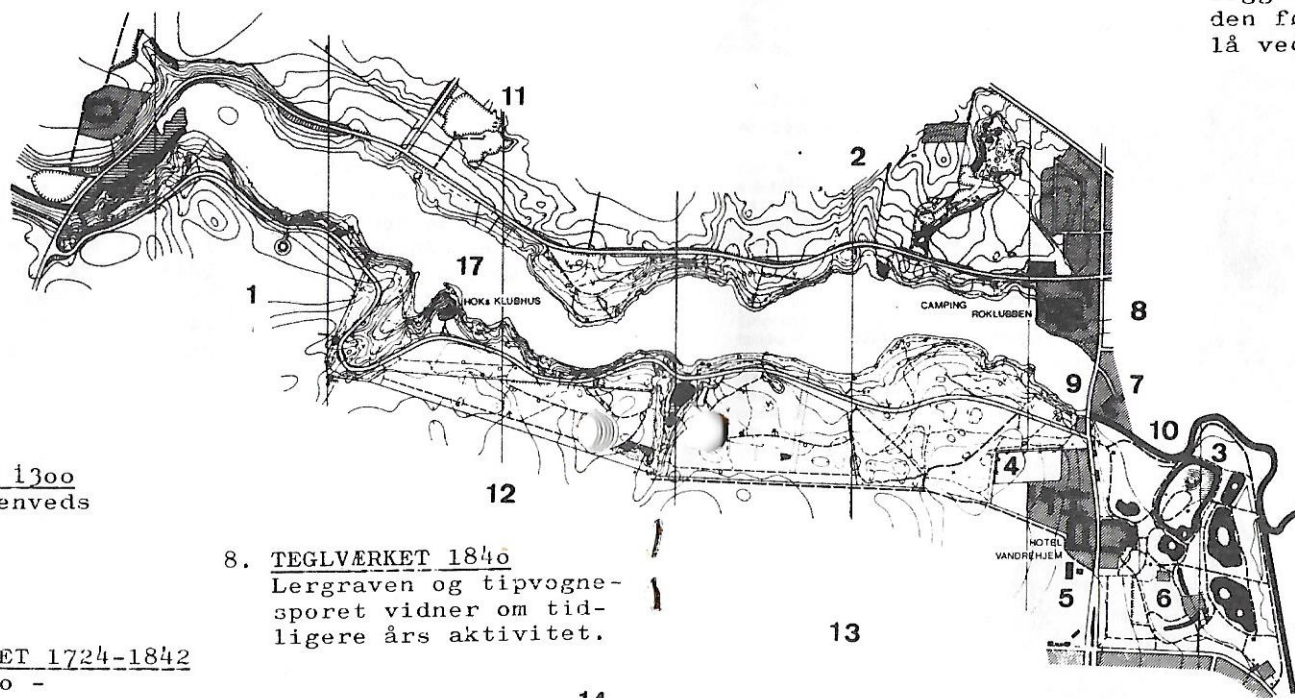
15. BANEGÅRDSTUNNELEN 1978
Nuværende banegård fra 1927 ligger på Bygholms enge - den første banegård fra 1867 lå ved Vitus Berings plads.

16

2. LOVBY KIRKE-TOMT 1100 e.Kr.
Lovby = tingsted? - måske det første Horsens - granit-søjler og tympanon herfra ved sydmuren af Klosterkirken.

3. SLANGEBJERGET år 1300
Rester af Erik Menveds borg.

4. KYRASSERREGIMENTET 1724-1842
Øvelsesplads 1820 - Mindesten 1942.



16. KOMMENDE MOTORVEJ ca. 1980

17. HOK's KLUBHUS
Målet er en vellykket ombygning af den gamle skovpavillon, hvortil Horsensfolket i gamle dage valfartede, enten i charabanc gennem skoven eller med damper over søen.

8. TEGLVÆRKET 1840
Lergraven og tipvognesporet vidner om tidligere års aktivitet.

13

9. DÆMNINGEN 1916
Derved opstod Bygholm sø - Elværket fra 1917.

13. MARKERNE 1977
Statens Redskabsprøver, fra 1920'erne i Horsens, driver nu forsøgsvirksomhed på de omkringliggende jorder.

DER LØBES UDEN BRYSTNUMRE

HORSENS OK

Banelægger Jakob Ravn

Påskeløbet



som under sig selv alle fornøjelser - læs andet steds i bladet - lod sig ikke nøje med en sok. Han lagde sig i mosen! Og så måtte han endda døje den tort, at der, da han vendte hjem efter 6-7 km. i regn og rusk og med sjaskvådt tøj, ikke var mere end to mennesker tilbage på målpladsen - nemlig ham der udleverede væske og ham, der tog sig af overtrækstøjet. Og de kunne ikke en gang sanse at klappe, af hans enestående indsats.

Joh, det påskeløb glemmer hverken han eller vi andre. Det tog vel ungefær et par timer at få liv i lemmerne og varme i de yderste ekstremiteter efter den tur.

Lisbet.

Dette års påskeløb - de blev afviklet i 3 sønderjyske skove - vil af Horsens-deltagerne blive husket for 2 ting. Dels Skrydstruplejren med dens velassorterede bar, dels trediedagens umenneskelige vejrlig.

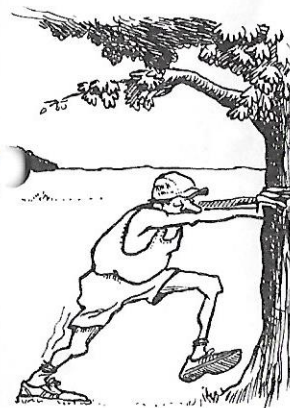
Vi var 30 Horsens-løbere, som var så heldige at være blandt dem, som blev indkvarteret på Skrydstruplejren. Der var herlige sovekamre med plads til 4 - nogle valgte dog at bruge dem til vise-værtshus, hvilket gjorde dem meget upopulære hos Uldjyderne! Der var en velforsynet messe, der serverede middag for 12 kr., og der var alt det varme badevand, man kunne ønske sig. Joh, det var i top.

Vejret - ja, det var ikke på noget tidspunkt særlig godt, men helt forfærdeligt blev det på trediedagen.

Vi havde inden løbet fået at vide, at der var meget vådt i terrænet. Og det var sandt. Derudover åbnede Vorherre så for sluserne, så vi allerede inden starten var gennemblødte.

Jeg - og flere med mig - røg i et mosehul til knæene på vej til post 2, og Erik Warncke,

Av mit bagben!



Af Jonna Steenberg

Der er ikke noget så nedslående for en nyudklækket motionist, som at måtte pakke træningstøjet væk for en kortere eller længere tid og hengive sig til mere eller mindre særprægede gangmønstre.

Grunden er i 98 pct. af tilfældene overbelastnings-symptomer fra bevægapparatet i benene. Man skal ikke lige på dette tidspunkt oplyse motionisten om, at disse pinsler kunne være undgået - men det kunne de!

Mange er stadigvæk uvidende om, at der skal mange måneders regelmæssig og rigtig doceret løbetræning til, før vore muskler, sener, led og ledbånd er så styrkede, at de kan udsættes for og klare længere løbedistancer. Er man desuden noget op i årene eller måske overvægtig, skal man tage lempeligere fat i starten, end man egentlig har lyst til. Det betaler sig.

Jeg tænker ikke på det velkendte og ufarlige »træningsværk«, man kan føle i musklerne specielt dagen efter en løbetur. Ømheden og stivheden er forårsaget af mælkesyreop-

hobning i muskulaturen og vil svinde af sig selv i løbet af et par dage. Man kan godt med held løbe stivheden væk, og i alle tilfælde formidske generne ved umiddelbart efter sin løbetur at lave udspændingsøvelser for de muskelgrupper, man har brugt mest:

I. »vælte træer« - og samtidig huske at holde hælen i underlaget (lægmusklerne).

II. trække benet bagudopad, som en flamingo! (lår- og knæmuskler).

Nej, jeg tænker på de sene- og ledskafer, der kan opstå, hvis man utrænset



KLIPPET FRA
HJERTEFORENINGENS BLAD



kaster sig ud i fristende motionsløb, måske i konkurrence med bedre forberedte. Man kan i kampens hede næsten glemme eller overhøre de advarsler, organismen giver. (Jeg taler af bitter erfaring fra mit første Eremitageløb, hvor jeg i ugerne efter kun kunne forcere trapper, når ingen var i nærheden. (Det foregik baglæns).

Hårdest går det ud over akillesenen, specielt hvis underlaget har været hårdt og løbeskoene for ueftergivelige, eller man har løbet for meget på tærne. Overbelastningen kan forårsage en betændelsesproces, enten i selve senen eller i senefæstet på hælbenet. Senen vil føles meget øm og hævet og have mistet sin elastiske konsistens. I alvorligere tilfælde kan der desuden være bristet nogle fibre i senen.

Løbetræningen må indstilles, indtil smerterne har fortaget sig, og så genoptages meget forsigtigt. - Læg evt. en korkkile i løbeskoen. Prøv i ventetiden at omlægge konditionstræningen til andre aktiviteter, hvor akillesenen ikke belastes så meget, f. eks. cykling og svømning.

I sværere tilfælde kræves fysiurgisk behandling med bl. a. ultralyd. Men hvorfor ikke bruge hovedet og spare sig for denne erfaring!! God sommer.

TIRSDAGSTRÆNINGEN

Tirsdagstræningen for vore ungdomsløbere er igang. Man lagde ud d. 4. april og fortsætter til og med den 13. juni.

Dato	Sted	Løbsart	Banelægger
2. maj	Bjerre	Combi-fræs	Henrik C.
9. maj	Bygholm	Kompasløb	Jan T.
16. maj	Bjerre	Korthuskeløb	Per F.
23. maj	Ølsted	Linie løb	Britta S.
30. maj	Rold	Postudhængningsløb	Henrik C.
6. juni	Bygholm	Frimærkeløb	Erik W.
13. juni	Bygholm	????????????????	Trine & Lotte R.

Mødestederne:

Bygholm: Klubhuset

Rold: P. pladsen ved Horsens-Glud vejen

Bjerre: Skovfogedhuset

Ølsted: P. pladsen ved A lo

Løbere over 20 år, som ønsker at deltage i tirsdagstræningen vil blive afkrævet 3 kr. pr. løb.

MEDLEMSMØDE d. 12. juni

Bestyrelsen vedtog på sit sidste møde, at man vil holde medlemsmøde d. 12 juni.

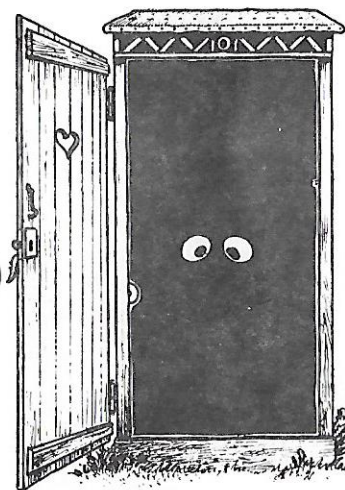
Hvor mødet holdes er endnu uafklaret. Bliver klubhuset klar til at tages i brug, vil vi naturligvis samles der. Kan det ikke lade sig gøre, finder bestyrelsen et andet lokale.

En dagsorden for mødet og mødetid og -sted vil blive offentliggjort ved en senere lejlighed.

J.M. i stafet

Efter udtagelsesløb til JM i stafet, hvor jeg blev nr. 3 (H 43), var jeg spændt på, om jeg kunne leve op til løbet.

Jeg skulle løbe på hold med Erik Woge og Jakob Ravn. Dagen oprandt med skønt vejr. Efter at have hentet Erik, kørte vi til Høgilddgård-Jyndevad plantage. Vi var der i god tid, og skulle finde ud af, hvordan, vi skulle starte. Det viste sig, at alle hold startede samtidig. Det var vist et festligt syn. Da jeg startede første tur, var jeg selv midt i mylderet.



Der er nerver på før en stafet-start!

Afsted ud på en sti, 550 m ligeud, påny ind i nogle uciviliserede fyrretræer. Post 6 - en udløber - en pletter. Nu var jeg snart hjemme. Næste post, vækstgrænse, var radiopost. Jeg så nr. 68 løbe derfra i helt forkert retning. Han har du slået, tænkte jeg. Du mangler kun 2. Men ak, hovmod står for fald. Jeg løb på tværs. Fik fat i en gal hugning og var lige ved at blive medlem af 200-klubben. Omkring og videre på ret spor. Atter en lysning. Ud på brandbæltet til sidste post - klip nu langsomt, så får du vejret til spurten. Så skift med Erik. Det var det bedste. Vi var det andet hold, der skiftede.

Nu var der spænding på. Kunne Erik holde? I ventetiden kørte jeg hen og fik bad. Da jeg kom tilbage, havde Erik allerede skiftet med Jakob. Han havde næsten holdt. De skiftede tredje.

Spændingen steg. Mens vi ventede kom vore D35 piger ind på en flot 1. plads. Og vi ventede og ventede og ventede. Så kom Viborg ind efterfulgt af 3 andre hold. Endelig kom så Jakob som nr. 5. Han havde haft problemer ved post 5. Den gænte sig i næsten 30 minutter. Argerligt. Ellers havde JM været vores. Det var et herligt løb at være med i.

Arne Eske Lund.

Min tur var på 5 km. med 9 poster. Post 1 var i en lysning. Den løb jeg lige til, og der var mange der samtidig med mig. Så gjaldt det post 2, en punkthøj kun 300 m fra lysningen. Ingen problemer, stadig trangsel ved posten. Nu videre til en lysning 800 m væk. Jeg løb lige til posten, og nu var jeg alene, herligt.

Så skulle det bare gå derud'a ad en sti og lidt til en side. Der var højen, og der så jeg Sven Gerner, så selvtilliden voksede. Videre til post 5, som lå i et noget difust område. Her kunne jeg ikke få kurvebilledet til at passe. Det var igen en høj. Jeg kom for meget mod vest, fandt en forkert post, drog øst på igen, hvor jeg atter mødte Sven - fint tænkte jeg, han bommer også - og et øjeblik efter havde jeg den rette post i sigte.



Jakob kunne vist godt have brugt den flyvende kuffert ved post 5!

VI ELITE- LØBERES MØDE



MED VICEBORGMESTEREN

Der var en gang d.v.s. for ca. 1 år siden, at undertegnede "røvede" hele den jyske elite, og meget overraskende vandt JM-nat i Tolne. (Min eneste sejr i 3 år).

Dette mindeværdige løb var efterhånden fortrængt i glemselens tåger, hvor det ville have været endnu, hvis bare ikke vores kære formand havde været så venlig at overbringe mig en lukket kuvert fra Horsens Borgmesterkontor.

I denne kuvert var en meget høflig invitation til alle jyske og danske mestre fra Horsens by og opland til et arrangement på rådhuset. Formanden var forøvrigt også inviteret med. "Herligt" tænkte jeg, "Jeg skal møde alle de dygtige.....".

Dagen oprandt, og jeg mødte op på rådhuset med påmindelse fra klubbens ældste gammelkarl om, at jeg jo repræsenterede klubben. (Læsere med hat på, bør tage den af nu!)

Meget ærbødigt nærmede jeg mig den ca. 5 meter høje dør, åbnede den forsigtigt, og stod pludselig helt alene i et kæmperum med ca. 7 døre og en trappe. Jeg valgte trappen, som jeg forsigtigt listede mig op ad. Lidt efter fandt jeg heldigvis det rigtige sted, selveste byrådssalen! (I har forhåbentlig stadig hatten af?). Her var ca. 30 stole og loo mennesker, så jeg valgte at stille mig ved siden af Ravn-dynastiet, der var mødt talrigt op. James p.gr.a. sit medlemsskab af kulturudvalget!

Her stod vi ca. 5 min. inden vores borgmester, nej viceborgmester rejste sig og bød os velkommen, samt bød på en bajer. Derefter "hældte han vand ud af ørerne" i ca. 5 min. Han sludrede bl.a. lidt om, hvor sunde vi var, samt at byrådet var glad for vores indsats på det sportslige, for når vi nu løb der, måtte vi jo tænke, at vi repræsenterede selve kommunen !!!!

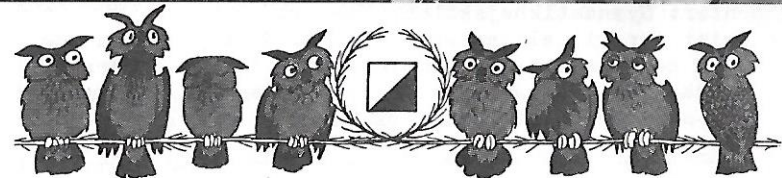
Så var der en anden mand, der fortalte, at næste år var der jo nok så mange mestre, at man var nødt til at bruge Kilden. God fornøjelse Old Girls!

Arrangementet sluttede af med uddeling af 1 stk. Horsens-krus til hver, hvorefter alle gik hver til sit.

Jeg vil slutte med en personlig kommentar til hele dette show:

Jeg følte mig meget pinligt berørt under hele arrangementet, da jeg kun kan se et formål med det - nemlig en styrkelse af elite-momentet i idretten, hvilket jeg finder er meget uheldigt og usundt.

Erik Warnøke.



Da jeg desværre ikke havde mulighed for at deltage i generalforsamlingen, skal jeg her fremsætte nogle få, fra min side, afsluttende kommentarer til formandens beretning.

For så vidt angår spørgsmålet om, at interne problemer bør behandles internt, kan jeg erklære mig enig.

Imidlertid var de to kritiserede indlæg bragt i O-Posten på en sådan måde, at de fremtrådte som udtalelser på Horsens OK's vegne, hvilket forfatterne mig bekendt ikke havde noget mandat til. Virkningerne heraf var, at man efterhånden jævnligt blev spurgt af udenbys o-folk, om vi i Horsens mente at være de eneste, der havde kendskab til, hvorledes et o-løb skulle arrangeres.

Følgelig var den eneste måde, hvorpå man som menigt medlem(er) kunne tage afstand fra indlæggene at bringe kritikken i O-Posten.

For at undgå enhver eventuel misforståelse bør det vel fastslås, at kritikken udelukkende har gået på de to nævnte indlæg, og ikke, som tilsyneladende misforstået af formanden, på bestyrelsen som sådan.

Med venlig hilsen
Jørn Hansen

CUP-TURNERINGENS semifinal

Cup-turneringens semifinal vil blive holdt i begyndelsen af juni. Det bliver en tirsdag aften i Silkeborg, og det er Uldjyderne vi skal møde - en klub med mange stærke løbere. Der er altså al mulig grund til at gå i træning, så I er klar til at gøre en indsats for klubben.

Nærmere besked om tid og sted m.m. vil blive udsendt til medlemmerne.

Erik.

ÅBNE LØB

Fra Sjælland er der kommet indbydelser til følgende løb:

C-løb i Rude Skov d. 15. maj 2. pinsedag.
Nationalt ranglisteløb i Grib skov d. 21 maj.

Jydsk 3-dages holdes i dagene fra d. 21-23 juli ved Viborg.

Stævnecenter: Gymnastikhøjskolen, Viborg.

Sidste frist for tilmelding er onsdag d. 31 maj, men da deltagerantallet er begrænset til 2500, indsendes tilmeldingerne løbende. Der er forskellige muligheder for overnatning, og mulighed for bespisning i stævnecentret (SKAL BESTILLES I FORVEJEN).

Der er kommet forhåndsmeddelelse om, at SNAB, Vejle holder stafetløb for 5-mands hold lørdag d. 12 august i Søndermarkskoven/Højenskov i Vejle.

SÆT X ved den 25. juni

Reserver søndag d. 25 juni 1978.

Da holder vi igen Sankt Hansfest ved klubhuset i Åbjergskoven. Der vil som sidste år blive arrangeret konkurrencer for såvel "store" som små børn, så begynd allerede nu at finde på forslag til madkurven, samt at invitere venner og bekendte.

Nærmere om arrangementet vil blive opslået ved træningsløbene.

På arrangementsudvalgets vegne
Erik og Karl.

Næste nummer af Udløberen ventes at løbe ud i midten af juni, hvis I derfor har noget der skal med, må det være redaktørerne i hænde senest d. 1. juni. Adressen er kommunikationsudv. se side 2.

SELVTRÆNING på en ny måde

En ny form for træning i Åbjergskoven er under opsejling. Træningsudvalget arbejder med sagen i øjeblikket, og I vil på et senere tidspunkt få mere at vide om det.

Her skal vi dog kort skitsere, hvad ideen går ud på.

Sted: Bygholm er stedet, der umiddelbart kan anvendes, idet der er permanent løbstilladelse, der er o-kort, der er afmærkede poster, nær beliggenhed ved byen m.v.

Tid: Et hvilket som helst tidspunkt.

Poster: Postafmærkningen, der iøvrigt er vist lige ved klubhuset, består i træstubbe eller nedgravede pæle på mellem $\frac{1}{2}$ og 1 m's højde. Disse "poster" er afmærkede med rød maling og forsynet med kontrolnumre i toppen. (nr. og bogstav).

Baner: Vil være aftrykt forneden og bagpå det stykke papir I erhverver.

Lang bane:	8 km	16 poster
Mellem bane:	6 km	11 poster
Kort bane:	4,4 km	9 poster

Nye medlemmer

Karen M. Mikkelsen, Ternebakkevej 131, 8700 Horsens
Bjarne Nørskov, Chr. Winthersvej 40, 7100 Vejle
Leif Gyde Larsen, Rønnebarvej 24, 8700 Horsens
Arne Ebbesen, Skjoldborgvej 16, 8723 Løsning
Tom Møller Jensen, Hadrupvej 5, Vedslet, 8732 Hovedgård
Tage Baum Kristensen, Vestervangen 12, Søvind, 8700 Horsens

VELKOMMEN I KLUBBEN!

En hund efter god
kondi



han har også
konto i
Handelsbanken

HANDELSBANKEN

-altid med i billedet

DJURSLANDSLØBET



Jan: - Min bedstemor kunne have slået mig i spurten!

tigt løb han. Inden post 12 var han ude af syne.

Nu manglede jeg kun een post, og så opløbet. Men aldrig har jeg været så træt. Jeg tror, at min bedstemor kunne have slået mig i spurten!

Min tid for de 6,7 km. blev 50,15 minutter. Vinderens var 42,13 min. Vinder var Kent Bo Hansen. Jeg blev nummer 13 ud af 30.

Jan Thomsen



UDLØBEREN

Kom nu ud af busken alle I ny i klubben. Vi ser jer til træningsløb - og glæder os iøvrigt meget over det - men I skriver ikke til os.

Har I slet ikke noget at kritisere eller rose - vi ser naturligvis helst det sidste - i den klub, I er trådt ind i? Er I virkelig fuldt tilfredse med de træningsløb, I deltager i? Får I den hjælp, som I synes I har brug for indenfor en ny sportsgren? Fortæl, fortæl.

Og til alle de gamle Horsens OK'ere. Det er redaktionens ønske og håb, at foråret vil få jeres pen til at flyde over og fylde ark efter ark til Udløberen. Skal bladet blive ved med at byde på underholdende læsning er det nødvendigt at flere end hidtil viser sig fra den kreative side. F. eks. med den længe ventede o-føljeton. Kast et blik rundt næste gang du er ude til åbent løb, og du vil se den ene oplagte romanfigur efter den anden. Det er faktisk kun et spørgsmål om at få begyndt.

Afsender: Jørn Mathiesen, Bellis Alle 6, 8700 Horsens

BEVAR - det De har

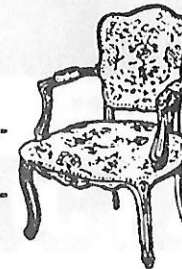


FÅ TILBUD PÅ
OMBETRÆK-
NING
af Deres gode
møbler.
TLF. 62 13 15

Speciale ANTIKKE MØBLER

der også
poleres.

Ca. 2000 for-
skellige MØBEL-
STOFFER
at vælge imel-
lem.



Vi kommer også overalt
i oplandet.

Møbel- & Tæppe
polstreren - nyt

AMALIEGADE 14 · TELF. (05) 62 13 15

