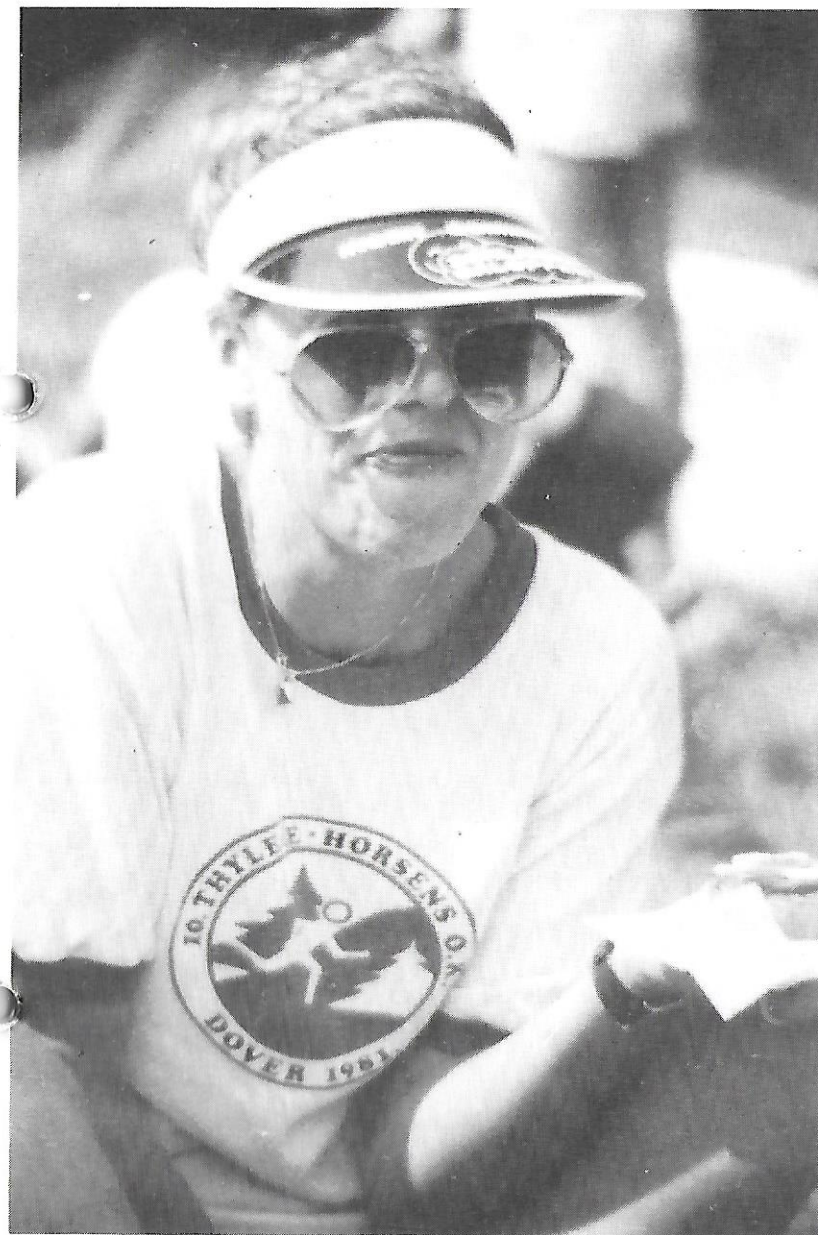


UDLØBEREN



MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB

NR. 54

SEPTEMBER 1983

12. ÅRGANG

VIGTIGE ADRESSER

BESTYRELSEN

Formand
Peer Straarup, Præstemarksvej 29, Hatting tlf. 653489

Kasserer
Vita Nilsson, Husoddebakken 4, Stensballe - 657363

Kommunikation
Eigil Nielsen, Herregårdsparken 83 - 657813

Arrangementer
Kai Skoubo Sørensen, Vedbæksallé 84 - 615407

Træning, instruktion og ski
Leif René Hansen, Kløverbakken 27 - 620959

Korttegning
Preben Jørgensen, Nørregade 20, Hornsyld - 687441

Lokaler
Henning Nikolajsen, Tulipanparken 9 - 657738

Ungdomsudvalg
Aase Thyssen, Østerhåbsvej 22, Hatting - 653558

Materialeforvalter
Knud Erik Christensen, Borgmestervej 17 - 624007

Tilmelding til åbne løb
Tove Straarup, Præstemarksvej 29, Hatting - 653489

Klubhuset, Åbjergskoven - 628073

UDLØBEREN

Redaktør (ansv.)

Preben Jørgensen
Nørregade 20
8783 Hornsyld
Tlf. (05) 687441

Næste blad kommer midt i november.
Dead-line: d. 1. november.



ES RADIO
- din lokale radio-
og TV-taghandler

UNDGÅ BOM

første post er hos



DER HVOR MAN FÅR GOD ORIENTERING



**KØLESERVICE
OLIEFYRSSERVICE
VASKEMASKINE-GOD-BEDRE-BÆK!
SERVICE**



62 18 88

DERES **EL-KØB** CENTER

CARL BÆK & SØN

Vestergade 33 8700 Horsens Tlf (05) 62 18 88

sol sommer saltvand sejr og silledogs kort sagt SKAGENSTUREN

Den dag eller nærmere sagt den 6-8-83. da den halve O-klub sad i Polles busser.

For første gang skulle jeg løbe et offentlig orienteringsløb, og det strakte sig ovenikøbet over en hel week-end.

For os der mest kender klubben fra de gode fester man holder, var det med spændt anelse hele familien drog afsted lørdag morgen.

Vi skulle alle mødes kl. 8.00 ved Polles busser på Silkeborgvej, men 20 min. senere holdt vi stadigvæk på pladsen, på grund af 4-5 manglende løbere. Åse prøvede via telefon, at få fat i de manglende, men D O F-formanden + søn var ingen steder at finde. Man blev enige om at starte for formanden var vel gammel nok til at tage vare på sig selv.

Turen derop forløb uden problemer, og med en enkelt dag derpå pause + en enkelt spise pause nåede vi Bunken Klitplantage, hvor lørdagens træningsløb skulle finde sted.

Vi som var med første gang nøjedes med at gå en bane igennem denne dag, da det jo var om at spare på kræfterne til dagen efter.

Jeg tror nok at alle hyggede sig vældigt, og man kunne ovenikøbet få sig et frisk havbad efter løbet, men der var nu delte meninger m.h.t. havtemperaturen.

Pludselig dukkede Erik + Henrik op, og det tør nok antydes at latteren fik frit løb, da man hørte deres historie om taxa og togkørsel o.l.

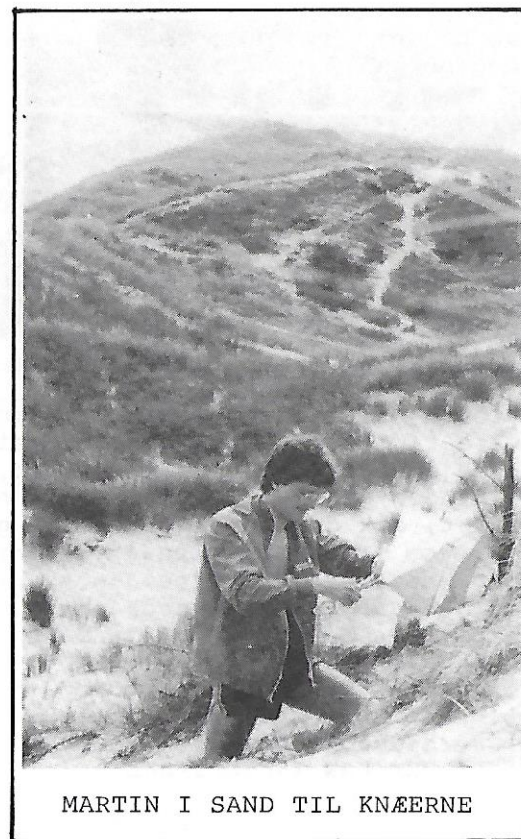
Efter at de sidste løbere var dukket op, kørte vi videre til Skagen by, hvor vi skulle installeres for natten. Vi ankom til alletiders skønne skole hvor gymnastiksalen stod til vores rådighed.

Om aftenen indtog vi vores "hovedmåltid" på sømandshjemmet, og der lød bemærkninger fra værten om at "alle de kondiløbere havde en god appetit".

Efter middagen gik de fleste ud og nød det gode vejr i Skagens dejlige omgivelser.

På hjemvejen ud til skolen, var vi en større flok, som havde en rigtig rutineret orienteringsløber (selveste ungdomslederen) som vejviser. Hjem kom vi da efter boom på vejen. Der var dog en vis charme ved konstant at ende i indhegnede industribaggårde og kvikke bemærkninger manglede da heller ikke.

Tilsyneladende var alle besluttet på at der skulle ydes en koncentreret indsats om søndagen, så allerede kl. ca. 23.00 var de fleste gået til ro.



MARTIN I SAND TIL KNÆRNE

Søndag.

Et pragtfuldt vejr.

Hele familien skulle løbe beg. 21 (2,5km). Turen var jo ikke særlig lang, så det gjaldt bare, om at komme der-ud-af. Post 1 gik nemt, men 2' eren kneb det at finde og 5 min. gik tabt inden den endelig dukkede op. Resten af lø-

bet gik planmæssigt uden problemer. Det blev til en anden plads kun 7 sek. optil nr. 1. Efterhånden som formiddagen gik på hæld, og resultaterne kom frem, viste det sig at H O K havde vundet en klar sejr, og dermed kunne gå videre til finalen i Randers i september.



Ved 14 tiden kørte bussen os tilbage til skolen, for der skulle lige være tid til et bad, samt den sidste bagage skulle pakkes. Hjemturen startede kl. 15.00, men det er synd at sige, at den gik stille af. Skulle nogle have siddet og blundet, gik det hurtigt over på grund af disse linier:

GI	'	MIG	ET	H	-	H
GI	'	MIG	ET	O	-	O
GI	'	MIG	ET	K	-	K
HVAD	SI'R	DET			-	H O K
EN	GANG	TIL			-	H O K
HVORFOR	DET					FORDI DE ER DE BEDSTE
DEM	KAN	INGEN	TÆSKE			

Når 20 ungsomsløbere i fællesskab istemmer denne sang, er der ingen som sover. Det var en flok trætte o-løbere der nåede Horsens ved 19 tiden.

Rare mennesker, dejligt vejr, en sejr til H O K - alle betingelser for en dejlig tur havde været til stede ----- og vi syntes det var en dejlig tur.

POUL .

HJERMIND STAFETTEN

(OG ANDRE STAFETTER)

Der er en særlig atmosfære over stafetter. Lige nøjagtig den dag skal man ud og yde sit allerbedste til glæde for sig selv naturligvis, men allermest til glæde (og gavn) for holdet. Alle (jeg gentager ALLE) er opsat på at gøre deres bedste, og nogen har måske endda sommerfugle i maven fordi sæt nu, at man bliver den direkte årsag til, at holdet sækker håbløst bagud.

Ovennævnte er den direkte årsag til, at mange aldrig oplever den særlige atmosfære, der er over en stafet. De melder sig helt enkelt ikke til fordi ingen ønsker at "dumme sig". Og hvor er det menneskeligt, og hvor er det synd. Jeg tør godt påtage mig følgende udtalelse, som jeg er overbevist om dækker hvad langt største parten mener om den ting:

"Ingen bommer med vilje i en stafet, og gør du det (og det er der iøvrigt mange der gør), er du tilgivet lige her og på stedet".

At man tilgiver beviser man bedst ved, at blive til sidste mand er i mål. Også selvom det er en Midgårdsorm det drejer sig om. Tro mig - jer der aldrig bommer, men som gerne vil have en makker næste gang. Jeg taler nemlig af erfaring.

At arrangørerne virkelig mener hvad de startede ud med, da de inviterede til stafet beviser de ved ikke at demontere hele opløbet, før sidste mand er i mål. De er helt sikre på, at taberne kommer igen, og det drejer sig jo kun om 5 min. (tak).

Iøvrigt har arrangørerne naturligvis sørget for at tage de nødvendige hensyn afhængig af stafettens betydning naturligvis. Det er ikke spor morsomt, når der er alt for stor spredning på holdene. Kunne man få alle hold ind i opløbet på én gang (hvad man naturligvis ikke kan, men alligevel overveje) ville det være idealet af en stafet. Det er jo det, der skaber atmosfæren. For dem der oplevede DM-stafet i D-21 behøves ingen yderligere forklaring. Flot, flot klaret af PAN-pigerne, men ingen stemning.

Banerne er naturligvis aldrig super-svære i en stafet. Det ved arrangørerne, at de skal tage sig i agt for, og det gør de så.

Hjermind-stafetten? Nå ja, den blev naturligvis vundet af 2 Horsens-hold.

Velkommen til stafet.

Per Møller



to beretninger fra THY-LEGENE

THY - LEGE 1983

Oplevet af Lasse, Morten, Mona og Finn.

Vi havde egentlig besluttet os til ikke at tage på Thy-lege i år, da vi lige var flyttet, og alting var i papkasser, men der stod det jo godt, så vi kom da til Sct. Hans fest, og der var en ny sidste tilmeldingsfrist til Thylegene, nemlig til midnat, så det nåede vi lige. Med det fine vejr den aften, tænkte vi at bare vi havde vores soveposer og lidt mad med, kunne vi se om vi kunne låne et telt, ellers gik det jo nok uden. Om torsdagen før vi skulle afsted, kom Mona hjem og fortalte at vi nok kunne låne Tove og Olaf's telt (på det tidspunkt var vi nok ikke klar over, hvilken betydning det senere ville få, vejret var jo stadig fint). Lørdag morgen kl. 7⁰⁰ stod vi op, vejret var lidt overskyet, men det var jo også tidligt. Det meste af bagagen blev pakket i bilen mens Lasse og Morten endnu sov. Kl. 10 var vi klar til at køre stadig i tørvejr, men jo længere vi kom nord på, det lavere var skyerne, og da vi var fremme, kan det nok være at det regnede. Nå 'teltet skulle rejses og det i en fart (tak Olaf, for instruktionen om fredagen) der var ikke så lang tid til start. På vejen op havde Mona tænkt en del over, hvordan hun skulle få sagt, at hun ikke havde ret meget lyst, til at løbe i det vejr. Pludselig sagde Lasse: Ja, jeg skal i hverfald ikke ud at løbe i det moglejr! så var det bestemt. Finn var endnu optimist og troede han skulle vinde løbet, han fandt da også post 1, og næsten post 2, tiden var da heller ikke dårlig. Der var åbenbart andre end Finn, som havde svært ved at finde posterne, f. eks. Kaj K., men han blev ved til han havde alle posterne, og nåede lige hjem til spisetid.

Tiden nærmede sig til fællesspisningen, og alt var vådt. Åse og Per F. var ude for at finde en kro eller lign., hvor

vi kunne spise vores mad i tørvejr, men nogen havde været meget forudseende. Ole Mønster havde noget armeret plastic med, og så gik spejderne og ingeniørtropperne i gang, og pludselig var der et åbent telt, så alle kunne få deres borde og stole i tørvejr, og den 12 år gamle fællesspisningstradition var reddet.



FÆLLESSPISNING UNDER DET IMPROVISEREDE PLASTIKTEL

Under spisningen blev dagens vindere kåret, og Jacob holdt en fin tale, hvor han gjorde rede for samtlige Thy-lege, ja, der er ikke to der er foregået ens. Stemningen var høj, til langt ud på natten. Søndagen oprandt, og vejret så ud til at arte sig nogenlunde, og vi fik kaffe med rundstykker til, og alle var ivrige efter at komme ud at løbe, sådan da! Har vi glemt at skrive, at der var etableret et meget fin das, ja både et til herre, og et til damer. Om lørdagen havde man den fineste udsigt, når man sad på pinden, men kunne se alle løberne komme i mål. Løbet om søndagen var som sædvanligt pointløb, det er nu rart efter en (fugtig) aften og nat, da man selv kan vælge de poster man vil tage. Til slut vil vi sige tak til Preben og Pær for et godt arrangement.

Vi startede med at pakke bilen allerede fredag aften, så vi var klar til at køre tidligt lørdag morgen. Jeg var meget spændt på hvordan sådan noget som Thy-legene skulle foregå. Jeg havde hørt så meget om det, og første gang er man altid lidt spændt. Det var jo sort/hvide kort, vi skulle løbe på, og det havde jeg aldrig prøvet før.

Vi kørte afsted kl. 8⁰⁰, og kl. 9⁰⁰ fik vi morgenkaffe i det grønne.



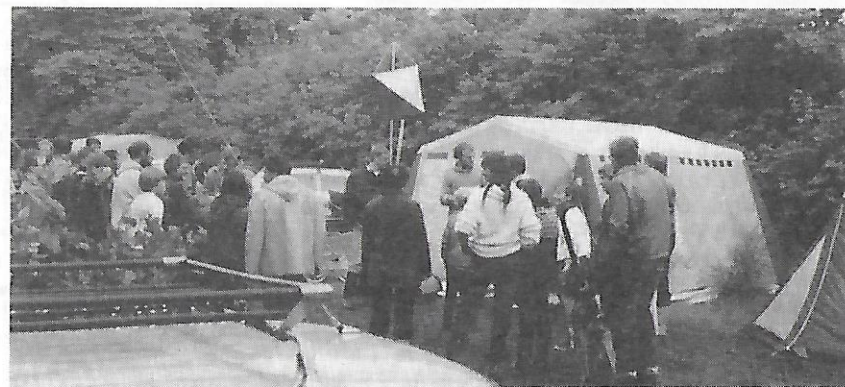
MORGENKAFFE I DET GRØNNE PÅ VEJ TIL HVIDBJERG

Da vi nåede Hvidbjerg Klitplantage øsede det ned, og hvad tror i vi havde glemt, ja rigtigt gættet regntøj og gummistøvler, nå skidt med det man bliver jo tør igen. Vi gik igang med at slå telt op, og det skulle gå stærkt, da både vejret og Tim var imod os. Py-ha så var teltet rejst, og Tim var kommet under tag i barnevognen, og så et minut efter strøg Tim ud af barnevognen ned ved siden af Jørgen, og ramte bordkanten på bordet som Jørgen var ved at samle, nå men det så værre ud end det var og snart var humøret højt igen, han slap med et par skrammer over øjet.

Nu var det tid til at komme ud at løbe, og snart var vi på vej ned til start og der var ca. 1 km., og det regnede stadig. Nogle ville ikke være våde før start, så de havde pakket sig ind i regntøj og store plastik poser,

som de havde klippet huller i. Så skulle jeg afsted, nu var det bare om at få vendt kortet rigtigt. Jeg havde fået instrukser af Jørgen inden start, og starten gik da også perfekt.

Den første post gik nogenlunde, jeg løb lidt for langt men opdagede det ret hurtigt - ind og klippe - og så til næste post. På vej dertil mødte jeg Martin, han skulle lige høre om vi var enige om, hvor vi var på kortet, og det var vi. Et stykke længere fremme var der en grøft, Martin sprang let over, men jeg turde ikke, for den var lidt for bred til mig. Martin er jo galant og ville hjælpe mig over, men pludselig gled han, og så stod han med det ene ben i vandet, nå skidt med det sagde han, jeg er jo allerede gennemblødt, men vi fandt post 2, og så videre til post 3 det gik godt, derimod var post 4 lidt af et problem. Jeg tror vi var seks, syv stykker, der rendte rundt og ledte efter posten, og alle var enige om, at den skulle være der. Pludselig er der en der råber, "den er her", den var faldet ned, og nu blev der travlhed ved posten. Så var der kun en post tilbage, inden vi kunne få tørt tøj på, post fem kom jeg lidt skævt ind på, men fandt den alligevel ret hurtigt. Så var der kun at komme tilbage til målet. Det var sjovt at løbe efter sort/hvide kort, og når det så gik nogenlunde glat, er det jo særligt sjovt.



KLAR TIL PRÆMIEOVERRÆKKELSE

Sidst på eftermiddagen holdt det op med at regne, men for en sikkerhedsskyld blev der "bygget" et plastiktelt, det var meget flot lavet af træstolper og kraftigt plastik fra et byggefirma (ingen reklame her).

Om aftenen var der fælles spisning, hvor der blev drukket, sunget, spillet bold og danset. Det sidste oplevede jeg nu ikke, da var jeg gået til ro. Jeg tror at klokken var omkring tre, da de sidste faldt om.



Søndag morgen stod vi tidligt op. (Tim er jo morgenmand). Tiden nærmede sig, til der skulle løbes pointløb, men jo nærmere klokken kom ti, jo mindre lyst havde jeg til at trække i det klamme tøj, og så var det tillige begyndt at regne. Så jeg blev i teltet og hyggede mig med Tim, men Jørgen tog afsted, sådan en smule regn skulle vel ikke ødelægge det hele. Der var 1½ time at samle point i, og Jørgen sagde efter løbet, at det havde været et godt løb, ihvertfald for ham. Efter at Jørgen havde fået tørt tøj på, fik vi frokost, og så var der almindelig opbrud, og o-folket vendte snuden hjem mod Horsens. Til slut en tak til Preben og Per for arrangementet, det var en dejlig week-end, vejret til trods - for som der blev sagt, alle Thy-lege er gode - nogle er bare lidt mere fugtige end andre.

JETTE CHRISTOFFERSEN.

BOMHOLT.

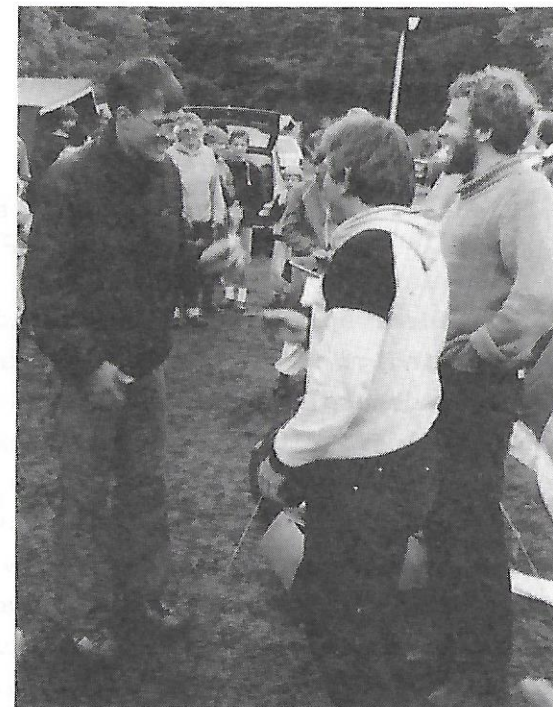


tekst: preben tegning: aul - 1983

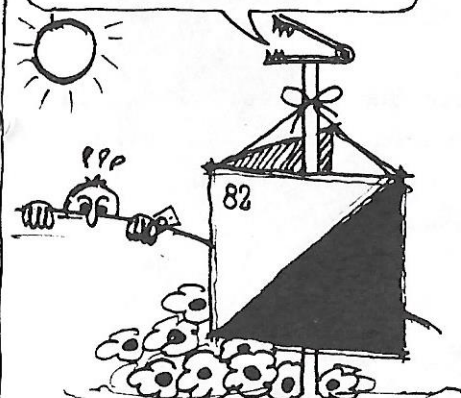
THY-LEGE RESULTATER.

JAN MØLLER blev en overlegen vinder af årets THY-LEGE. Han vandt både 1. dagens lange bane og 2. dagens pointløb.

LARS MØLLER vandt mellembane, mens LISBETH RAVN vandt den korte bane. På børnebanen var ULRIK NILSSON hurtigst.



LØBESKO KOMPASSER VANDREUDSTYR



BRITTA STEINICKE

Bjerrevvej 250, 8781 Stenderup
TH. 05-68 1194

NOKIA RASTI O-SKO	168 KR.
NOKIA STRONG -	218 KR.
SILVA KOMPAS TYP 2	80 KR.
SILVA KOMPAS - 15	168 KR.
FJALLRAVEN KÅNKEN	
RYGSÆK	150 KR.

RYGSÆKKE, SOVEPOSER, FJELDTelte, M.M. I MÆRKERNE LOWE, BERGANS, FJALLRAVEN, HELSPORT, AJUNGILAK M. FL. KAN SKAFFES TIL LAVE PRISER.



FIDUSLØBET

"Fiduser: kompas, 3 meter snor, saks, søstøvler, blyant, et er et søkort at læse, prøv at spørge Leif René."

Dette var oplægget til årets Fidusløb, som Preben og jeg letsindigt meldte os til efter en rekognosceringstur i Hvidbjerg Klitplantage i Pinsen. Vi havde på denne tur fået lejlighed til at konstatere, at vi besad nogle af de egenskaber, som retfærdiggør deltagelse i et så krævende arrangement som Fidusløbet: 3-4 timer i skoven dokumenterede vores udholdenhed, adskillige kravleture i bjergfyrkrattet gav os en fin øvelse i tydningen af næsten uforståelige kort, og endelig var vores psyke på toppunktet efter at have opsøgt ca. 40 postanbringelsessteder - og fundet dem alle. Måske allervigtigst var det, at vi indså at vi besad den rette kombination af evner til at blive et potentielt vinderhold: en der kan tænke, og en der kan holde tempoet forsvarligt lavt. Preben viste sig senere at udfylde den sidste funktion på forbilledlig vis. Vi var altså kort sagt klar til at stille op - og til at vinde !

Den 25. juni oprandt så endelig dagen, hvor vi skulle omsætte vores teoretiske overlegenhed i praksis. Vel ankommet til klubhuset startede allerede de første diskussioner om, hvor løbet egentlig skulle foregå. Ud fra fiduserne mente de fleste, at søstøvler kun ville blive nødvendigt i Bygholm eller Bjerre. Da løbsledelsen så begyndte at line bilerne op til afgang, var de fleste ved at være klar over, at slaget skulle stå i Bjerre, hvilket også viste sig at være rigtigt. På vej derud gennemgik vi for en sikkerheds skyld taktikken men her blev vi klar over det kedelige faktum, at vandt vi den ventede sejr,

skulle vi stå som arrangører til næste år - unægtelig noget nedtrykkende i betragtning af den ringe modstand resten af feltet så ud til at kunne byde os. Vi besluttede os lynhurtigt til at lægge taktikken om, så vi hver især slækkede lidt på vore bedste discipliner: jeg skulle sjuske lidt med alt tænkeriet, og Preben skulle forsøge at sætte tempoet i vejret så vi ikke løb for sikkert.

Banelæggerne havde på forhånd planlagt at startstedet skulle være ved skovsøen i Bjerre, så da det efterhånden startivrige felt ankom til valpladsen anede de fleste, om den med søstøvlerne ikke betød, at der skulle være vandgang til "øen i søen" med banelæggerne på første parket ? Flere hold sendte straks ekspeditioner afsted for at undersøge dette, men ingen fuldførte, da banelæggerne snart begyndte at råbe holdene op til start. Her fik Preben og jeg dagens andet store chok. Vi var hold nr. 13 ! Alle onde magter havde åbenbart rottet sig sammen om os.

Hvis man nogensinde har overværet en stor fællesstart til et stafet-løb, vil starten til et Fidusløb blegne noget i sammenligningen. Det ca. 60 mand store felt sjoker stille og roligt hen til kuverterne, åbner dem resigneret og sætter sig mageligt hen for at studere det til



KURVERTERNE ÅBNES - INDHOLDET STUDERES

tider kryptiske indhold. I dette tilfælde indeholdt ku-
verten et kontrolkort, 2 sæt definitioner, 1 Bjerre-kort
med 8 indprikkede poster og et blankt Bjerre-kort. Der var
altså ikke andet at gøre end at opsøge en af de indprikkede
poster, og se hvad der gemte sig af oplysninger der.



AXEL OG BRITTA LÆGGER TAKTIKKEN

Snart gik det slag i slag med at finde posterne, mens
de mystiske oplysninger krævede lidt mere for at blive
dechifreret. Hvad var "Haglegen", "nåleøjjet" og "V▲"?
Preben foreslog optimistisk, at nåleøjjet havde noget med
kameler at gøre, men det fik jeg ham hurtigt talt fra.
Efterhånden som vi kom frem i skoven måtte vi også begynde
at tænke lidt på hvordan vi kunne undgå den forbandede 1.
plads. Preben gjorde sig store anstrengelser med løberiet.
Tjæren stod ham ud af lungerne som osen fra et større last-
vognstog, og ansigtet antog en mere og mere betænkelig
blå-grå farve. For ligesom at muntre ham lidt op begyndte
jeg at råbe efter ham, og da Elin og Kirsten passerede os
i strakt galop fik han denne salut: "Preben for fanden!
De gamle koner løber jo stærkere end os!" Pigerne op-
fattede straks complimenten, og til festen om aftenen

bestilte de ikke andet end at snakke om hvor hurtigt de
havde løbet.

Da vi på trods af alle anstrengelser blev ved med at
finde poster, besluttede vi os for kun at klippe en af
posterne ved Nåleøjjet, lade 40 point ligge 3 meter fra
Kolding (det morede Leif René sig meget over senere)
og vi løb også 10 meter forbi Viborg. Vi nåede lige hjem
til målpladsen i rette tid, så vi kunne overvære Ernst's
heroiske bestræbelser på at hente 100 point ude på øen,
hvilket kostede ham omtrent det samme antal point i
strafminutter.

Om aftenen skulle spændingen så udløses. Leif René
fik kæmpet sig igennem et hav af uforskammede, morsomme og
frække præmier. Som rosinen i pølseenden måtte Preben og
jeg lide den tort at blive udråbt som vindere, men en
trøstpræmie bestående af to flasker snaps mildnede skuf-
felsen et stykke tid - så lang tid det tog vore tørstige
"bordfæller" at få gjort kål på de gyldne dråber.



FIDUSFEST
I
DET GRØNNE

Om næste års Fidusløb kan vi sige, at skovtilladelsen
er hjemme, fiduserne er næsten alle fundet, ja vi mangler
faktisk kun en flok galninge der er dumme nok til at stille
op!

På gensyn

Per Filskov



WILD WEST LØBET

DET' HELT WILDT, DO !

Hvert andet år arrangerer Midtjyllands skovkarleklub sit traditionelle Wild-West løb - et langt løb med start om natten og på sort/hvide ældgamle (mindst 50 år) kort. (Prøv iøvrigt at forestille jer hvordan en nyplantning - dengang - ser ud i dag).

Vi havde også hørt rygter om dette halvgale løb og forsøgte at overtale vores far til at tage med - han ville ikke, men heldigvis kunne vi få kørelejlighed med Henning Nik., så lørdag den 29. maj kl. 19.30 startede vi fra Hosby - kl. 20.00 fra Horsens med Henning og Leif (Petersen) og derpå gik turen mod Ulfborg.

Da vi kom derop, fik vi en snak med dem vi kendte, og samledes med de andre fra Horsens, snakkede og drak kaffe, te m.v.

Nogle forsøgte at sove inden løbet, men det var vist umuligt.

kl. 24.00 var der instruktion og navneopråb, og derefter kørte bil efter bil efter ud til startområdet. Alle pandelamper blev beordret slukket. Nedtællingen begyndte 3 - 2 - 1 - NU.

Samtlige (ca. 250) pandelamper blev tændt, og området blev forvandlet fra nat til dag - det var simpelthen et fantastisk syn.

Så var det bare fat i det ca ½m lange kort og deruda'. Den lange Wild-West bane var ca. 26 km, og den kortere Nord-West bane var 16,4 km. Vi havde meldt os til Nord-West banen og håbede at ingen kunne huske hvor gamle vi var. Man skulle nemlig være mindst 17 for at deltage i Nord-West og mindst 21 for at deltage i Wild-West.

Kun Søren Mårup råbte højt - men det gør han nu altid - men det var nok nærmere fordi 5-6 af hans "børn" ville ud på sådan noget tovtligt noget.

Nå, men tilbage til løbet.

Vi kom med et af de første "tog" nordpå, og der gik ikke lang tid før posten var klippet. De næste poster gik også ret gnidningsløst - kneb det med finorienteringen, dannede vi kæde indtil en råbte: "Her er den".

På et tidspunkt var det dog ved at kikse - både Nord-West og Wild-West havde fælles poster indtil post 5, og på det tidspunkt blev vi trukket for langt mod øst inden vi opdagede at noget var galt og kom på ret kurs igen.

Selve løbet er umuligt at beskrive - det skal opleves. Her er dog et par eksempler:

På et tidspunkt fulgtes vi med Birgitte og Tove - retningen gik gennem en mose, og vi blev vådere og vådere (vi havde også fået at vide, at i nogle moser gik vandet til anklerne - hvis man stod på hovedet altså).

Pludselig siger Birgitte: "Nej, vi er gået for langt". Så kigger hun sig tilbage og opdager en gruppe ca. 100 m bagude - med samme retning som os - og fortsætter

"men lad os blive her lidt endnu - de der henne skal skuesse være våde".

På et senere tidspunkt befinder vi os på en høj (75% af posterne befandt sig på høje), og efter at have hørt asen og masen står 3 - 4 personer foran os og spørger: "Hvor er posten - hvor er posten?" Hvoffer en post? her er ingen post" siger de så: "Hvorfor står I så her?", og vi er ved at blive lynchet.

Til sidst da vi befandt os ved post 3 er der pludselig en der råber: "Nå, er det her vi er - nu ved jeg hvor jeg står", Han var simpelthen bare kørt med toget. Vi kunne blive ved, men alt skal have en ende.

Inden vi tog hjemmefra havde vi besluttet at følges, da det

punkt 1: var første gang vi prøvede natløb

punkt 2: og det var første gang vi prøvede en langbane.

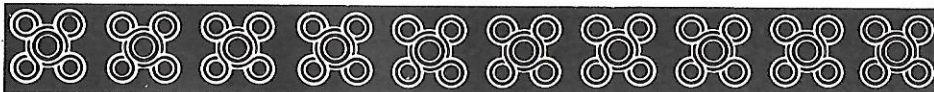
Vores ønske var bare at gennemføre, og det lykkedes på h.h.v. 5.37,28 og 5.38,25 (en 12. og 17. plads). (Dorthe Hansen vandt Nord-West i tiden 4.00,29 og Søren Mårup vandt Wild-West i tiden 4.47,00).

Det var vådt - det var langt - det var anstrengende, og det var lidt halvsvært ind imellem, og det var skønt at se dyner, da vi søndag ved 14-tiden kom hjem.

Men det var (skide) skægt, så vi er nok af finde i feltet næste gang også.

Det var simpelthen en af de bedste o-oplevelser til dato.

Per og Steen Mønster Jørgensen.



orienteringsløb



idræt i naturen

ORIENTERINGSLØBS- TRÆNING

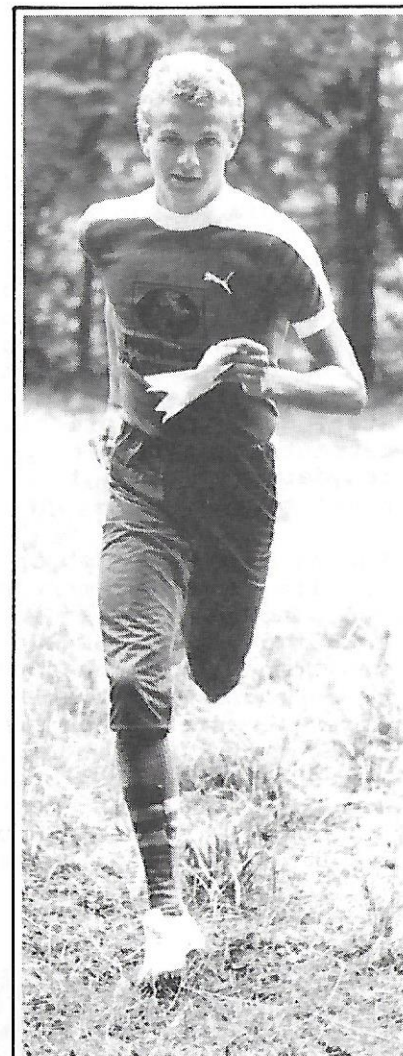
På opfordring fra Udløberens redaktion kommer her lidt om hvorledes, jeg synes, man skal træne og specielt begynde at træne.

Når man har besluttet sig for at begynde at træne lidt systematisk, er det første man må gøre sig klart, at

"TING TA'R TID"

Man må med andre ord væbne sig med lidt tålmodighed, for kun ved at starte roligt og gradvist komme rigtigt igang, kan man være nogenlunde sikker på ikke at overbelaste et eller andet, d.v.s. at blive skadet. Der skal hele tiden være balance mellem trætheds- og hvileperioderne, og for mig at se, er det bedre, at der er for mange hvileperioder, end at der er for mange træthedsperioder. Bl.a. derfor er jeg modstander af, at man - ihvertfald som begynder, der ikke kender sig selv godt nok - går særligt højt op i hvor mange kilometer eller timer man får trænet pr. uge eller måned. På den måde glemmer man nemlig let at få tilstrækkelige hvileperioder.

Man ser tit disse såkaldte mængdetræningsfolk, der selvom de er trætte, presser sig ud på træningsturen, for at nå et eller andet bestemt antal km eller timer. På den måde får de mindst 2 eller 3 halvdårlige træningsperioder, hvor det ville være bedre med en hvileperiode og så 1 eller 2 gode træningsperioder.



KENT HANSEN

Jeg foretrækker, at man ser mere på kvaliteten af de enkelte træningsperioder, og så sørger for at blive tilstrækkelig udhvilet mellem hver af disse. (Kvalitetstræning i modsætning til mængdetræning). Til at begynde med skal en træningsperiode "bare" være en hård tur efterfulgt af en eller flere hviledage, alt efter hvor god form man er i, og hvor hård træningsturen har været.

Sehere når man har trænet regelmæssigt i lang tid, kan man måske træne hårdt flere dage efter hinanden, og så bare holde en enkelt fridag ind imellem. Viktigt er det under alle omstændigheder, at man får hvileperioder efter hårde træningsperioder, for på den måde opnår man efter min overbevisning den bedste træningseffekt.

Vi kommer så frem til, hvad jeg mener med kvaliteten af de enkelte træningsture/perioder. Her skal vi se mere konkret på, hvad man har brug for som orienteringsløber.

Først og fremmest kræver et orienteringsløb en vis mængde udholdenhed, alt efter hvilken bane man løber, vi skal altså have nogle ture der træner udholdenheden d.v.s. langture.

For at gennemføre en bane på en så god tid som muligt må man også kunne løbe hurtigt, altså er det også nødvendigt med nogle ture hvor man lærer at løbe stærkt.

Store dele af et orienteringsløb foregår i terræn, så terræntræningsture er også nødvendige. Her kan man splitte yderligere op i f.eks. bakketure, tungt terrænture og riset terrænture.

Ved at dele et o-løb op som ovenfor kan man træne de enkelte elementer mere effektivt, men det er selvfølgelig nødvendigt, at løbe ture, hvor alle elementer indgår d.v.s. o-løb hvor o-teknikken, som man iøvrigt kan træne som man har behov for, også er med. Iøvrigt er det også oplagt at kombinere nogle af de forskellige elementer på en træningstur f.eks. en langtur med en terræntur.

Vi er nu kommet så langt, at vi kan opstille nogle vejledende programmer. Det er imidlertid vigtigt, at man laver sit eget program ud fra de ovenstående principper om træningsture og hvile.

Vejledende træningsprogram for person der ikke tidligere har trænet systematisk, men har løbet lidt gennem de sidste år.

Man: Fri
Tirs: langtur med terræntræning Ca. 25% længere tid end normal konkurrencetid.
Ons: Fri
Tors: Hurtig tur på godt underlag ca 1/3 af konkurrencetid.
Fre: Fri
Lør: O-løb (hvis løb søndag bare en lille rolig tur hvis lysten foreligger).
Søn: Lille rolig tur.

På langturen behøver man ikke at løbe så hurtigt, man skal dog være udmattet til sidst. (Altså presse sig selv lidt længdemæssigt).

På hurtigtturen skal man løbe stort set så hurtigt som muligt. (Altså presse sig selv hastighedsmæssigt).

På roligtturen (lørdag eller søndag) der kan vare lige så lang tid som hurtigtturen skal man bare slappe af. (Altså ikke presse sig selv overhovedet).

På O-løbet (lørdag eller søndag) skal man lægge vægt på ikke at bomme, frem for at løbe stærkt. (D.v.s. så hurtigt som muligt næsten uden at bomme).

GOD TRÆNINGSLYST.

KENT HANSEN.

GULDSMED LIND

GRUNDLAGT 1867

SØNDERGADE 36 · HORSENS · TELEFON 62 54 77

En hund efter god
kondi



han har også
konto i
Handelsbanken



HANDELSBANKEN

- altid med i billedet

den dag vi fik besøg

Kære udløber!

Lørdag den 18.06.83.

Vi startede med at hente dem vi skulle have boende inde ved rutebilstationen. Herning kom som de første kl. 10⁴⁷, og 3 min. senere kom dem fra Ålborg. Vi fik så fundet de personer, vi skulle have boende. Vi skulle først spise middagsmad inden vi skulle ud at løbe. Det første løb var i Grund nede ved Vejle fjord. Der var 4 baner, 3km let, 3 km mellemsvær, 5-6 km mellemsvær og 9 km svær. Da vi havde løbet skulle de fleste hjem og spise aftensmad, og gøre sig klar til om aftenen.

DISKOBAL

Vi skulle komme ud i klubhuset kl. 19³⁰. Vi skulle først have en konkurrence som Berit T., Carsten, Søren K., Per og Steen havde lavet. Der blev lavet 6 hold, med 6-7 deltagere på hvert. Det gik ud på at vi skulle besvare nogle spørgsmål. Bl.a. skulle vi skrive et kærstebrev, og der var nogle, der havde lavet et brev på 4 kontrolkort. Her er et par eksempler på kærstebrevene:

"Elskede Lene"

Iaften kl. 21⁰⁰.

Hilsen Lars.

Kære Kaj!

Jeg elsker dig,
elsker du også mig.

Hilsen mig.

Vi havde ialt 6 poster. Der var også en post, der gik ud på at skrive et vers om o-løb. Da vi var færdige med posterne, skulle vi tippe. Karen M. havde lavet en tipskupon med en masse konkurrencer. Den 1. var hvem der hurtigst kunne få rullet en person ind i WC-papir. Det var Jesper Q. og Mette S., der vandt over Rasmus H. og Louise N. Den 2. konkurrence gjaldt om at få en kuglepen ned i en tom flaske, og det blev mig der vandt over Carsten.

Sådan var der 13 konkurrencer. I den sidste gjaldt det om at sprænge en ballon. Vi skulle løbe hen til en stol og puste ballonen op, og så sprænge den ved at sidde på den. Det blev Herning og Ålborg der vandt. Efter alle konkurrencerne var der spillet op til dans, og aftenen sluttede af med natmad som bestod af, frikadeller, boller og kartoffelsalat. Vi skulle hjem kl. 1⁰⁰, og jeg tror også at alle var ved at være godt trætte.

Søndag den 19.06.83.

Vi skulle løbe stafet i Bygholm. Første start gik kl. 10¹⁰ og der var 3 løbere på hvert hold. Første tur var 2km, anden tur var 3,8 km, og tredje tur var 6 km. Da vi skulle til at starte manglede der en, og han skulle løbe første tur på mit hold, og da han ikke kom måtte jeg løbe både første og anden tur. Det blev hold nr. 3 der vandt. Det bestod af Rasmus H. og Søren S. og Carsten Elhøj. De fik hver en t-shirt som præmie. Da løbet var færdig skulle vi hjem og pakke, for vi skulle være på banegården kl. 16, for da skulle Herning med bussen, og 19 minutter senere skulle Ålborg med toget. Jeg syntes det var en dejlig week-end, og jeg håber det kan lade sig gøre en anden gang.

RIKKE.

Nørresundby d. 21.6.83.

Til Horsens OK's Ungdomsafdeling.

Vi vil hermed sige tak for en dejlig Week-end d. 18. - 19. juni, med gode o-oplevelser og godt kammeratskab. Takken skal også gælde de familier, der var værter for vore ungdomsløbere, og især Aase og Jørgen, som vi ved har brugt mange timer for at få dette arrangement i stand. Vi håber så at se en stor flok friske Horsens ungdomsløbere her som vore gæster d. 10-11 sep. Vi har jo B-løb om søndagen, og det synes vi er en god anledning til at invitere jer her op. De nærmere detaljer aftaler jeg med Aase senere.

Med venlig hilsen

Aalborg OK's Ungdomsafdeling

Dorte Søndergaard

KREDSUNGDOMSMATCH

IGEN I ÅR HAVDE KLUBBEN ET HOLD UNGDOMSLØBERE MED TIL KREDS-
UNGDOMSMATCHEN. ANNE HANSEN FORTÆLLER HER OM HVORDAN HUN OP-
LEVEDE DEN ÅRLIGE DYST MELLEM LANDETS BEDSTE UNGDOMSLØBERE.

Selvfølgelig skulle "man" igen i år til kredsungdoms-
match, og da de 2 foregående års matcher har været
holdt i henholdsvis nord- og sydkredsen var denne om-
gang derfor tildelt øst.

Jeg har efterhånden været til en del af slagsen, og
forundringen var derfor stor, da jeg lørdag morgen be-
steg bussen, og så at alle opførte sig usædvanlig ro-
lig.

Det skuffede mig faktisk en hel del, for når jeg tæn-
ker tilbage..... Der havde imidlertid ikke været
nogen grund til bekymring, det fik jeg ihvertfald
konstateret, da et par af de få som ikke sov, lidt
senere fik øje på Syd-bussen. Larmen steg til
normalt kredsungdommatch-niveau, og der blev den'
Det eneste rolige øjeblik jeg lige kan komme i tanke
om, opstod, da det gik op for de mindste drenge, at
de skulle sove med os "store tøser".

Vi blev dog tildelt et fjernt hjørne, hvorfra vi for-
søgte at skabe lidt ro - eller var det omvendt?
Som noget nyt, mødtes vi alle ca ½ time før afgang
til det individuelle løb, i et af klasseværelserne.
Bo og Johan (ledere), havde besluttet, at i år sku'
det være, i år sku' de få noget at tænke over, de ski-
de halvsvenskere. Derfor havde de arrangeret et "op-
gejlningsmøde". Jeg tror næppe, at det udviklede sig
efter planen, men som et sidste forsøg på, at få den
rette kampånd frem, udsatte man en præmie til den lø-
ber, som om aftenen var i besiddelse af flest øst-
hatte. (nogle provokerende gule hatte som hele øst-
folket rendté rundt med).

Selve løbet er der ingen grund til at granske dybere
i, resultaterne var gennemgående for dårlige, men vi
kom stærkt igen om aftenen.

Den traditionelle "fest", startede som sædvanligt med
spisning og præmieoverrækkelse. Da de første præmier
var udleveret, brølede en vittig østmand pludselig,
hvor blir' I af Nord?. Det "forklarede" vi ham så, og
da vores eneste "helt", fik overrakt sin præmie, var
der vild jubel. Som det sidste, før den egentlige
fest, blev Kristina Lang og Chris Therkelsen kåret
som årets ungdomstalenter.

Resten af aftenen (natten) (morgenen) blev der festet,
som der nu festes til kredsungdomsmatcher ' ' ' ,
Søndagens stafetresultater var absolut heller ikke no-
get at råbe hurra for, men da Nord har for vane at rå-
be ret meget til stafetten, kunne vi da ihvertfald
brøle Bo og Johan's udmærkede slagord:

NORD OPPE, SYD NEDE

ØST, FY FOR DEN LEDE'''

ANNE

nye medlemmer

Trille Ditlevsen, Svanevænget 34 Hatting

Trine Ditlevsen, Svanevænget 34, Hatting

Martin Ditlevsen, Svanevænget 34, Hatting

Lars Skov, Skolesvinget 26, Horsens

Jørgen Nielsen, Asgårdsvej 22, Horsens

Bent Nygaard, Brådhusvej 27, Stensballe

Kirsten Nygaard, Brådhusvej 27, Stensballe

Jacob Nygaard, Brådhusvej 27, Stensballe

Niels Nygaard, Brådhusvej 27, Stensballe

Peter Nygaard, Brådhusvej 27, Stensballe

Anita Grotkjær Sørensen, Aprilvej 4, Horsens

Mona Grotkjær Sørensen, Aprilvej 4, Horsens

Dorte Grotkjær Sørensen, Aprilvej 4, Horsens

Birte Grotkjær Sørensen, Aprilvej 4, Horsens

Jens Kr. Grotkjær Sørensen, Aprilvej 4, Horsens

Tina Vennerberg, Dallerup Skovvej 18, Stenderup

Flemming Bjerre Larsen, Kaj Munksvej 18, Viby

på gensyn på lørdag

NORDKREDSSENS SOMMERLEJR



Tirsdag den 26. juli kl. 10.19 var vi 11 ungdomsløbere, der rejste fra horsens med højt humør og spændte på, hvad den kommende B-sommerlejr i Oksbøl kunne lære os. Efter 3½ times rejse ankom vi endelig til Blåvandshuk skole i Oksbøl. Vi blev indkvarteret i klasseværelser og fik besked på hurtigt at klæde om til lejrens første løb.

Løbet foregik i Aal skov lige ved siden af skolen. Bevoksningen er fyr- og granskov, og der er mange stier. Der var 3 baner, en lang, en mellem og en kort, og det var meget lette baner. Jeg havde kun et lille boom sammen med Louise, og så fik Lars Bjarne og jeg byttet kort i starten, men det blev heldigvis opdaget.

Efter løbet var vi i bad. Det voldte en del besvær, fordi der var et hul i væggen imellem drenge- og pige baderummene. Vi klarede os dog alle 5 dage, skønt drengene ofte var i bad i 2 timer, og fandt på undskyldninger om at deres egen dør bandt, og de blev nødt til at bruge vores o.s.v.

Om aftenen spiste vi i cafeteriet i hallen, hvor der var stævnecenter til Påskeløbet, og vi spiste godt. Koteletter, hamburgerryk, frikadeller og karbonader. Til drengenes glæde var der også kartofler hver dag. Derefter havde vi instruktion, hvor vi skulle lære navnene på alle de nye at kende, og de skulle lære vores navne. Vi var 39 og 7 ledere. Derefter var resten af aftenen fri.

Onsdag blev vi vækket kl. 7.00, vi skulle hurtigt i tøjet, og spise morgenmad, så vi kunne blive sendt afsted til start i de 2 folkevognsrugbrød. Begge løb den dag var i Kærgård plantage, som vi løb i til Påske. Der er klitter og meget tæt fyr- og granbevoksning. Banerne var lavet, så vi først løb et langt stykke til første post, på mellembane var der 2 km, og jeg kom til at løbe en lille omvej. Derefter lå 2 og 3 post tæt på hinanden. Så skulle jeg igennem et åbent klitbælte til 4,5 og 6 post som var de eneste, jeg havde i klitterne på den bane. Så igen et langt stykke, og så have 3 poster i træk o.s.v. hele banen igennem.

Efter løbet kørte vi til stranden, for at sole og bade. Kl. 14.30 begyndte de at sende os i skoven igen, og jeg skal love for at vi fik prøvet klitterne. Den første del

af banen var linieløb og sidste del perkadeløb (perlekædeløb er når, der er tegnet en masse poster på kortet, så tæt at det ligner en perlekæde. Det er ikke i hver ring, at der er en post, men det skal man finde ud af selv) og det meste af banen var i det åbne klitbælte. Der var vist ingen, der var særlig sikre på sig selv, for man kunne se hvordan alle gik rundt 2 og 2 oppe på klittoppene. Over halvdelen opgav, og gik ned for at følge stranden hjem, og så var vi nogle der forsøgte, men manglede et par poster af perlekædeløbet. Det var kun 5 af os alle 39 der gennemførte løbet.

Om torsdagen løb vi kun et langt løb på GI kort. Banerne var 5,7 og 10 km efter hvad lederne sagde, men da nogle drenge målte deres den lange bane op bagefter, var den ca. 13 km. Kortet var fra ubestemmelig tid, og selv et Thy-legekort er næsten bedre. Dette kort var over et stort he-deområde, kort og mellembane kom slet ikke ind imellem nogle træer. Der var kun 2 stier, som kort og mellem kunne bruge. Ellers var der Henne Mølleå, som desværre kun kunne passeres et sted, over en meget dårlig bro, og så en masse kurver over klitterne.

Vi havde samlet start, og for mig gik det udmærket, jeg havde kun lidt besvær med en post, der var gemt indeni en gammel bunker. På kort bane havde lederne rigtigt møret sig over, at Louise ikke kunne finde mål, for de kunne stå på en høj klittop og følge næsten alle banerne rundt. På lang bane startede hele flokken med at løbe til ven forkert post. Lige før deres 2ér faldt Lars Nørmølle, og brækkede foden. Nogle af drengene bar ham ned til vejen, og Anders Rex løb efter hjælp. Da Lars var hentet, var Louise og jeg med ham på hospitalet, hvor han fik gips på, og blev sendt hjem til Thisted.

Om eftermiddagen var vi i svømmehallen, men Joachim og Carsten med flere som havde brugt 4 timer på banen, nåede det ikke.

Fredag havde vi lejrmeesterskab. Vi startede ud med handicap, så det var meningen, at vi skulle komme i mål på samme tid. Løbet var i Bordrup Plantage, som vi også løb i til Påske. Der er tæt fyrbevoksning og mange moser, men dem vadede vi bare igennem, for allerede før vi startede, var vi gennemblødte af regnen.

På min mellembane gik det godt indtil efter 2'eren, der har jeg brugt 20 minutter, uden at vide hvor jeg var, resten af banen havde jeg små boom hele vejen. De andre må have bommet lige så meget, for jeg kom ind som nr. 3 på mellem.

Beregningerne med at vi skulle være i mål på samme tid holdt ikke stik, for næsten alle langbaneløbere var inde før os andre på kort og mellem, der startede sidst. Om eftermiddagen løb vi stafet i Vrøgum, som er en klitplantage med tæt fyr- og granskov. Første tur var 2,2 km, og efter 30 min. kom alle de yngste i mål på en stri-

be. De 3 ældste piger kom først 10 min. efter, og så manglede Rikke og Carsten Lyneborg stadigvæk, men deres holdkammerater kom i efterstart. Louise kom ind som nr. 3, og hun blev båret rundt af Søren Mårup, som løb sidste tur på hendes hold. Anden tur var 3,9km, og den løb de fleste af drengene fra lang bane, men en del var flyttet ned på sidste tur, så der var nok. Den sidste post havde definitionen en løbende mand. Den løbende mand var Jacob, som først havde gemt sig, og senere løb rundt i et stort hedeområde, som drengene havde ringet om på kortet. Deres holdkammerater måtte råbe til dem, hvor Jacob var, det måtte alle andre også, men de pegede selvfølgelig den modsatte vej. De 2 hurtigste drenge i mål opgav at fange ham, de andre klippede næsten alle en forkert post, der var sat op, men så Jacob bagefter, og fik ham fanget. Jeg kom i efterstart, da Steen ikke var kommet i mål, 5 min. efter den sidste der startede, og den eneste jeg havde håb om at indhente var en af de 2 andre piger der løb sidste tur, hun var også startet sent. Banen var 3,2 km, og jeg fandt de første poster let. Ved post nr. 3 blev jeg jublende glad, da 5 af de andre løb der, og på vej til nr. 5 fangede vi den pige der startede ud, som nr. 2, fra nr. 5 løb 2 drenge, og jeg fra de andre, og vi holdt forspringet hjem.

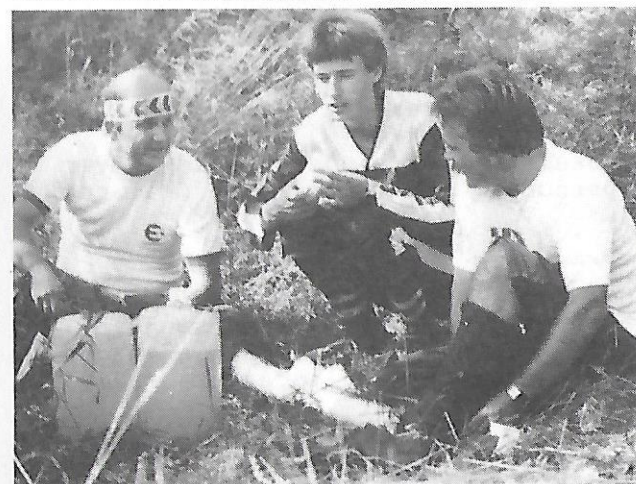
Fredag aften kårede vi lejrmeesteren Ole Madsen. De første i mål på mellem og lang (Keld Nielsen og Marie Lade) fik også præmie. Selvom der var 2 hold lige i stafetten fik også de en negerbolle, det var Louise, Kent og Søren Mårup, og bagefter havde vi underholdning, som vi selv havde lavet i hold. Det var svært at finde på noget, fordi vi havde lavet alt det vi kendte før, men der kom da nogle nye skægte ting med.

Lørdag skulle vi igen løbe i Vrøgum plantage, men i den del af plantagen vi skulle løbe denne gang, var der flere stier. Banerne var lette, men jeg havde alligevel et lille bom, p.gr.a. de mange stier. Ved post 6 sad Jacob, og fortalte at posterne 6, 7 og 9 manglede, så vidste man det, og kunne finde resten. Efter at vi var 7, der havde ledt efter nr. 10 i lang tid, fandt vi ud af, at også denne var fjernet, det samme gjaldt nr. 11 og 13, så det sidste løb endte knap så godt. Det var dog ikke vores ledere der havde sat poster ud, men Øst som var på sommerlejr i nærheden.

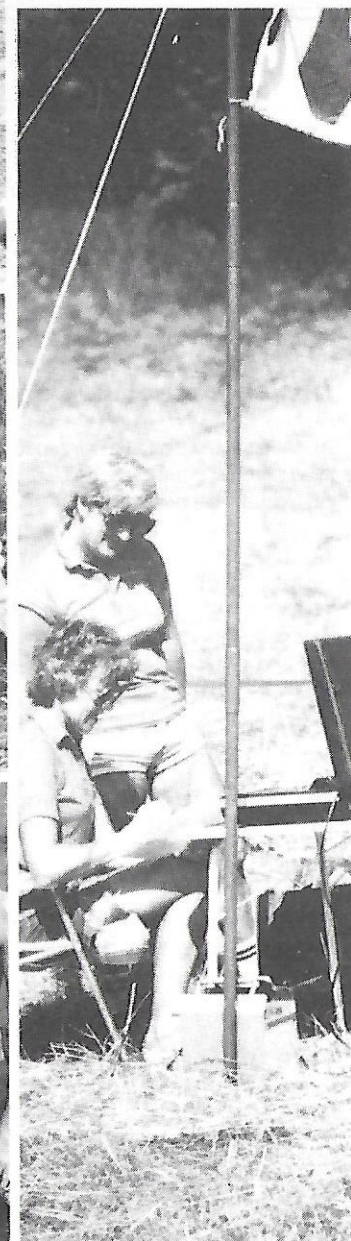
Da vi kom tilbage til skolen skulle vi være hurtige til at pakke, bade og spise samt rydde op, så vi kunne komme med toget hjem.

Jeg synes at det var en god sommerlejr, men med baner der var svære, så man skulle orientere sig, og ikke kun løbe stifræs.

BERIT.



GLIMT FRA
5-MANDSSTAFETTEN
I HANSTED



Bymesterskabet i holdorienteringsløb

LØRDAG D. 15. OKTOBER KL. 13.00 I FREDERIKSLYST SKOV.
afholdes BYMESTERSKABET I HOLDORIENTERINGSLØB 1983.

Der konkurreres i følgende klasser:

Herre-senior (18-35 år)	5-7 km
Dame-senior (18-35 år)	3-5 km
Old-boys (35 år -)	4-6 km
Old-girls (35 år -)	3-5 km
Herre-junior (- 18 år)	3-5 km
Dame-junior (- 18 år)	3-5 km

(Mix-hold stiller op i herre-klasserne).

Der er udsat en vandrepokal til det vindende hold i hver klasse, samt en lille personlig præmie til hver deltager på disse hold.

Løbet arrangeres som holdløb i alle klasser, med 3 deltagere på hvert hold. For at gøre konkurrencen så jævnbyrdig som mulig, stiller Horsens Orienteringsklub ingen rene klubhold, og der må kun være én deltager pr. hold, der er medlem af en klub under DOF.

Det er ingen betingelse, at deltagerne på hvert hold har en fælles baggrund i skoler, firmaer etc.

Det anbefales at medbringe kompas, men det er ingen betingelse for at kunne gennemføre løbet.

Om løbet iøvrigt: se efterstående løbsbeskrivelse.

Startafgift: Junior-hold: 21 kr. pr. hold. Øvrige: 30 kr.
Startafgiften betales før start på løbsdagen.

Tilmelding på tilmeldingsblanket (ligger i klubhuset) til:

Jørgen Thyssen
Østerhåbsvej 22
Hatting
8700 Horsens

SIDSTE TILMELDING MANDAG D. 10. OKTOBER MED MORGENPOSTEN.

Løbsbeskrivelse:

Alle senior- og old-boys/girls-baner består af 2 banehalvdele:

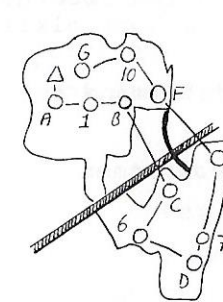
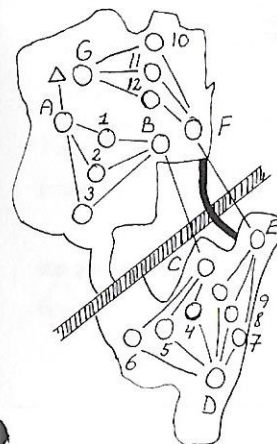
1. del: Strækfordelingsbane.

2. del: Postfordelingsbane.

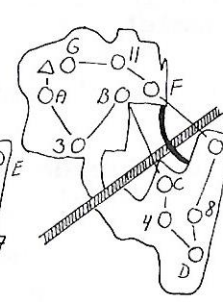
Junior-banerne består kun af en strækfordelingsbane.

STRÆKFORDELINGSBANE: (Skitse A. Der udleveres 3 forskellige kort, se skitse 1, 2, og 3).

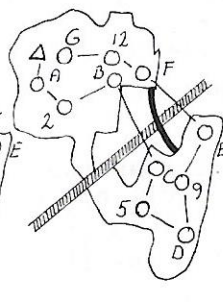
SKITSE (A)



SKITSE: 1.



2.



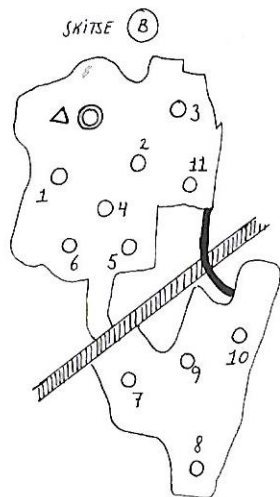
3.

A, B, C, D etc. er HOVEDPOSTER, som hver deltager på holdet skal klippe.

1, 2, 3, 4 etc. er STRÆKFORDELINGSPOSTER. Holdets 3 kontrolkort skal samlet indeholde alle kontrolklip fra disse poster.

Enhver "arbejdsfordeling" blandt holdets 3 deltagere er tilladt. F.eks. kan alle 3 løbere følges rundt til alle poster. Eller hver løber kan tage hver sin strækfordelingspost.

Når holdets 3. mand er i mål, starter holdet ud på 2. del.



Posterne kan frit fordeles mellem løberne. Holdets 3 kontrolkort skal samlet indeholde kontrolklippene fra samtlige poster.

Holdets tid beregnes når sidste mand er i mål.

Alle spørgsmål vedrørende løbsformen er meget velkomne, og vil blive besvaret af:

Ernst Poulsen
Tlf. 890158.

RETTELSE TIL MEDLEMSLISTEN:

Eva Thuesen, Humleballe 10, Søvind, 8700 Horsens.

Tlf. 65 91 33.

FORSIDEN: SILDEDOGS!!! Tove får sig en velfortjent silde-dogs efter vores sejr i Nordkredsens Cup-finale i Skagen.

TO NÆTTER I EN GRISEBOKS

3 døgn af en o-løbers liv

Chancen for at komme til at løbe på hele NOM-82-kortet og muligheden for at afslutte ferien i det bornholmske gjorde, at jeg tilmeldte mig Bornholms 3-dages 25.-27. juli 1983. Som det viste sig senere, var vi 3 Horsensløbere afsted, Erik og Henrik Nielsen plus undertegnede.



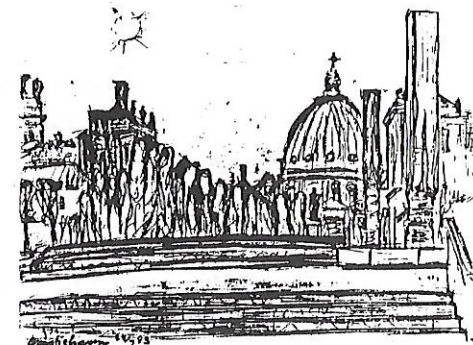
Fly var nødvendigt, for at det flaske sig. Grøn afgang tur/re-tur: 1000 kr. Til gengæld kostede logiet intet: sovepose i det fri. Og kosten kun lidt dyrere:

Ispinde, franske vafler og kondivand. En Rønneaften med hamburger og fadøl dog undtaget.

Men først problemet med at klare mellemlandingen i København. Her havde jeg besluttet at se nærmere på seværdighederne langs Wonderful Copenhagen Marathon-ruten. For på grund af min marathondyst med Henning Nikolajsen tidligere på året var disse kun blevet opfattet flygtigt.

Således

Amaliehaven, som jeg nu faldt for ved nærmere eftersyn.





Og Gefionspringvandet, hvor billedhugger Bundgårds tyre kaldte erindringer frem om hans Cimbrertyr i Ålborg og i Tinbæk kalkmine ved Rebild.

Aftenen sluttedes af omkring Københavns Hovedbanegård, som altid har haft en dragende virkning på mig. Det er en sand forvirring af mennesketyper og skæbner, man der præsenteres for.



Kbh. Hovedbanegård
24/8 83 10. 22. 83
"Sikker hemmelighed er løst"
"Klædt i et par godt gennemblødt (dødt)."

På det sidste har jeg spekuleret på, om ikke man selv er med til at forøge forvirringen.

1. dagen på Bornholm forløb skønt, trods et 15 min's bom. Alene det ind imellem at løbe på klipper var noget nyt. Efter sigende Sverige lig.

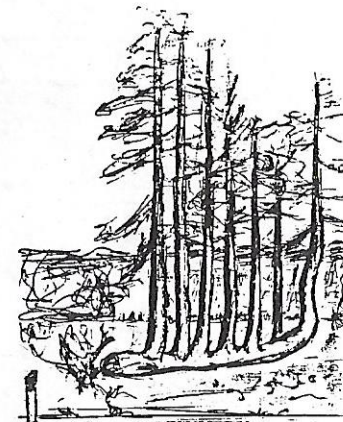
Et par timer efter løbet var jeg alene i hele løbsområdet Almindingen. Nu fornemmede jeg naturens ophøjede ro. Men hvordan få tiden til at gå?

Bornholms Musikfestival sagde barokkoncert i Øster Marie kirke. Så den satsede jeg på og vandrede af sted mod Svanke med nedgangssolen i ryggen.

Og hvad opleves ikke, når det gøres langsomt. En af Almindingskovens seværdigheder møder jeg på min vej. Uden forhåndsviden. Forbløffes bare. Sætter mig ned og tegner.

Et navn skal træet have, så jeg døber det "Syvlingetræet". "Syvmasteren" kalder bornholmerne det.

Hvilken 7-dobbel vilje til liv! Ja, naturen er underfuld.



"Syvlingetræet" ved Bastemose i Almindingen 24/8 83



ØSTERMARIES KYRKE 24/8 83

Videre til Øster Marie kirke, som fæstnes til papiret, inden den betrædes. Efter koncerten "hjem" til det ukendte natlogi for at være klar til 2. dagens løb. Et superløb, simpelt hen.

Så derfor til Rønne for at fejre det.

Men først lige et smut ned til havnen for at fastholde den smukke bornholmske solnedgang. Godt nok tegnet fra et ildelugtende rensningsanlæg. Men det var eneste naturgrund med frit udsyn.



SOLNEDGANG FRA RØNNE HAVN (FORAF RENSINGSANLÆGET) 24/8 83



Jeg følte også trang til at forevige mit hatlogi: en giseboks, hvor jeg egentlig trods lugten havde det trygt og rart i 2 nætten. Ofte skal der såmænd ikke så meget til, hvad materielle fornødenheder angår. Der er andre ting der tæller for en o-løber ude i Guds pragtfulde natur: Helhedsfornemmelsen!

På 3.dagen blev stemningen præget af en tragisk hændelse. På vej til start erfarer jeg af Henning Kristensen, Vejle, at Mona Lindschou er død af hedeslag dagen før. Jeg havde netop før gårsdagens løb talt med Asger, Mona og deres søn om seværdighederne i Almindingen.

Man er målløs. Og da jeg ser Asger Lindschou i startboksen 3 min. før min start, kan jeg ikke andet end at gå hen og trykke ham på skulderen. Han skal vide, at der er trøst at hente i fremtiden blandt o-løberne.

Jacob Ravn

UGENS FOLDE-UD-MAND



Til alle 12-18 årige:



Lise Skjødt
Navn
050-12-01715
Nr.
21.7.84
Fødselsdato
Lise Skjødt
Underskrift

***Club 18 er din
nye ungdomskonto
med klubfordele***

...kom ind og hør nærmere

EGNSSPAREKASSEN
DEN ØSTJYSKE EGNSSPAREKASSE