

UDLØBEREN



MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB

NR. 69

APRIL 1987

16. ÅRGANG

VIGTIGE ADRESSER

BESTYRELSEN

Formand
Preben Jørgensen, Havmarksvej 5, Søvind, 8700 Horsens - o5659479

Kasserer (klubbens gironummer: 6 76 74 86)
Johannes Andersen, Skolesvinget 22, 8700 Horsens - o5640791

Kommunikation
Niels Gaardsted Madsen, Bjerrevej 36, 8700 Horsens - o5646344

Arrangementer
Kai Skoubo Sørensen, Vedbøksålle 84, 8700 Horsens - o5645407

Træning, Instruktion og Ski
Karsten Knudsen, Søkærvej 17, 8721 Daugård - o5890332

Klubhus
Karl Ditlevsen, Svanevænget 34, Hatting, 8700 Horsens - o5653317

Ungdomsudvalg
Tenna Skovby Larsen, Dagnæs Boulevard 52, 8700 Horsens - o5647023

Korttegning
Henning Larsen, Friggsvej 15, 3. sal, vær. 7, 7000 Fredericia

Klubhuset, Abjergskoven - o5628073

Tilmelding til åbne løb
Karen Mønster Jørgensen, Skranten 3, 7130 Juelsminde - o5690101

Materialeforvalter
Finn Christensen, Paukevej 28, 8700 Horsens - o5645260

UDLØBEREN

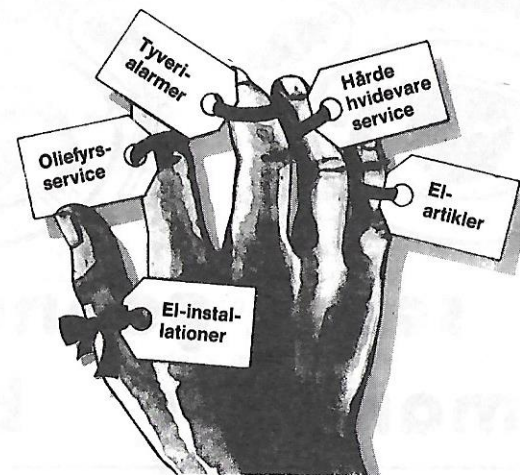
Redaktion: Preben Jørgensen

Niels Gaardsted Madsen

Karl Ditlevsen (ansv.)
Svanevænget 34, 8700 Horsens
Tlf. o5 65 33 17



Næste nummer udkommer medio juni.
Dead-line: Fredag den 22. maj.



5 friske fingre
når det gælder
service...

DERES **ELKØB** CENTER
CARL BÆK & SØN
Vestergade 33, 8700 Horsens Tlf. (05) 62 18 88

SUCCESEN ER HJEMME

til din HAVEFEST - GADEFEST - SKOLEFEST - KONFIRMATION - BRYLLUPSFEJST etc.

- når du LEJER MUSIK eller VIDEO hos **e.s. radio expert**

MUSIKANLÆG til næsten
alle lokalestørrelser
- f. eks.:

- Bestående af:
Pioneer
forstærker
2x45 watt
m. mikrofon-
indgang
Teac cassette
m. Dolby
Bose
højttalere 402
m. stativer
2x400 watt
- Bestående af:
Technics
forstærker
2x90 watt
Teac cassette
m. Dolby
Bose
højttalere 802
m. stativer
2x1000 watt
- Specialanlæg til rundbordssamtaler, paneldiskussioner
m. v. m. div. mikrofoner og mixerpult, Technics for-
stærker 2x90 watt, Bose højttalere 802 m. stativer, høj
virkningsgrad, stor spænding, slagfast, 1000 watt.

BEMÆRK:

Vi kan formidle kontakt til discjockey med eget
diskotek - hvis du ikke selv vil styre musikken.

LAV DIT EGET TV-PROGRAM

Vil du optage konfirmationen, selvbryluppet eller
den runde fødselsdag?
Så lej: Videokamera, kamerastativ, 1000 watt
lampe og forlængerledning til kamera.
Vil du »stud i marken«
og filme? Så lej trans-
portabelt videocamera
»Betamovie« m. ind-
bygget videobåndop-
tager, 2 økkumulator-
er (optagelse til ca. 2
timer), stor lystelsom-
hed, også brug inden-
ders (vi overspiller
selvfølgelig til dit vi-
deo-system).



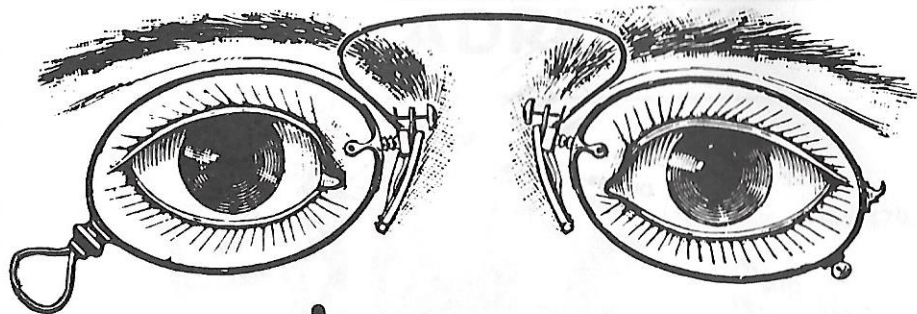
5. Megafon med stor virkning til brug for udendørs
stævner, demonstrationer, optag m. v.

OBS! Hos os kan du også
**LEJE VIDEO
eller TV**

- hvad enten du har brug for det én eller flere
dage. Bord medtæller, således at det kommer i
den rette højde.

**e.s. radio
expert**

Kattesund 5 - 8700 Horsens - Tlf. (05) 62 34 74 - 61 24 74



set gennem formandens briller

Man skal passe på med, hvad man siger. Karl Ditlevsen kom for kort tid siden til at sige, at han havde nogle ideer til, hvad klubbladet kunne indeholde. Resultatet kan I se nederst på side 2: Karl er blevet klubbladets nye redaktør!

Det kunne ligne bondefangeri, men som Karl selv siger det: "Nu skal man jo ikke kritisere noget uden selv at være villig til at give en hånd med for at forbedre det". Altså har Karl overtaget redaktørjobbet, mens det praktiske arbejde med at sætte bladet op er lagt i hænderne på en redaktionsgruppe bestående af Karl, Niels og undertegnede. Dette blad er gruppens første, og som det ses, har ændringen smittet af på bladets udseende og indhold. Den gamle redaktør var kørt træt efter i fem år at have været eneansvarlig for bladet. Nok var det et pænt blad, men det indholdsmæssige lod en del tilbage at ønske. Jeg håber, at den nye redaktør får held til at skabe et mere interessant blad, men det kræver, at I hjælper ham.

Sig ja - når I bliver bedt om at skrive noget til bladet, og aflever det i god tid - gerne før dead-line! - Nok om bladet denne gang.

Forårssæsonen er nu i fuld gang. Vi har allerede været ude i den første styrkeprøve i cup-turneringen. Randers OK blev sendt hjem fra Hvalskov med et nederlag på 101 - 84. Så nu er vi i Nordkredsens finale. Flot - Flot!

Til gengæld måtte formanden pænt aflevere St. Binderups vandrepokal "Orienteringsløparen" til OK Pan, der i Rold slog os med kun 41 points. Havde vi haft en enkelt løber i D 21 C eller H 21 B - ja, så havde den stået på formandens reol endnu et år.

Ellers er februar-marts de mange møders tid. På Nordkredsens repræsentantskabsmøde var der lagt op til en varm debat med en budgetoverskridelse på omkring 50.000 kroner og revisorpåtegning i regnskabet. Men debatten udeblev. Der var 100 procent opbakning bag kredsbestyrelsens dispositioner og stor ros til kredsens ungdomsarbejde, der ellers var skyld i underskuddet. Dejligt møde!

Forbundets repræsentantskabsmøde forløb i samme positive ånd. Ikke med de store armsving, men med en ledelse, der bare har chek på det hele. Aase Thyssen blev valgt ind i hovedbestyrelsen som formand for landsungdomsudvalget. Jeg mener, det er vigtigt, at klubben er repræsenteret i organisationsarbejdet på kreds- og forbundsplan, idet vi så kan præge udviklingen i den retning, som vi mener orienteringssporten skal gå. Tak Aase, fordi du gider gå ind i dette arbejde.

I øvrigt fik Erik Nielsen forbundets ærestegn som påskønnelse for hans mangeårige arbejde for forbundet. Som aktuel begrundelse fremhævede DOF-formanden, Hans Hartmund, Eriks ledelse af IOF-kongressen sidste sommer. Til lykke med hæderen Erik - den har du fortjent. I sin takketale sagde Erik, at han selvfølgelig var glad for hæderen, men at han altid havde arbejdet ud fra det princip, at arbejdet skal bære lønnen i sig selv. Det bør vække til eftertanke i en tid, hvor man snakker mere og mere om betalt arbejde til korttegning og andet tidkrævende arbejde til gavn for orienteringssporten.

Så er der ikke lang tid til påske. For de fleste af klubbens medlemmer bliver det et par hektiske dage, hvor vi skal se resultatet af trekvart års intensivt arbejde med at få tilrettelagt Nordkredsens Påskeløb 1987. Som bekendt måtte omkring 250 løbere afvises til vores løb. Alle udlændinge og en del fra Øst- og Sydkredsen. Mange af disse havde bestilt overnatning og betalt depositum.

Det er en skam at ikke alle kan deltage, men så længe vi har en aftale med Skovstyrelsen om max. 800 løbere i forårssæsonen, så er der ikke så meget at gøre. Jeg har hørt, at flere er skuffede over, at alle udlændinge er blevet afvist, og at det har devalueret konkurrencen i "elite"-klasserne. Personligt er jeg af den opfattelse, at det er lige så sjovt at arrangere et løb for en H 45 B-løber som for en landsholdsløber. Det er trods alt alle de anonyme B og C-løbere, der i sidste ende holder forbundets og klubbernes økonomi sammen.

Skal vi så krydse fingre for et godt Påske-arrangement. Held og lykke med jeres arbejde allesammen og husk:

"Arbejdet skal bære lønnen i sig selv".

PREBEN



Generalforsamlingen

DEN 28.01.1987.

PUNKT 1: VALG AF DIRIGENT.

Efter formandens velkomst blev Jørgen Skovby Larsen valgt til dirigent, og han startede med at konstatere, at generalforsamlingen var lovligt indvarslet. Herefter udpegede han Tove Straarup og Britta Pedersen til stemmetallere. Disse optalte den fremmødte forsamling til 48. Herefter gik man over til næste punkt.

PUNKT 2: FORMANDENS BERETNING.

Formanden startede med tilføjelse til den skriftlige beretning. Her var Jakob Ravn og Per Møller blevet glemt under nævnelser af klubbens medaljevindere. Ved DM-Lang opnåede de henholdsvis sølv og bronze. Preben trækker herefter 5 punkter op, som han ønsker debatteret.

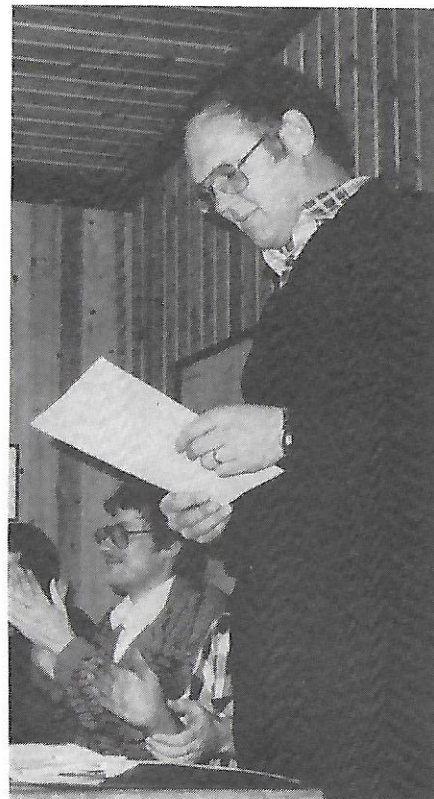
Pkt. 1: Vurdering af Udtagelseskomiteens arbejde. Her overgives ordet til UK's formand Åse Thyssen, der henleder forsamlingen på, at man allerede i 1983 forsøgte at sætte faste retningslinier op for udtagelse af klubbens stafethold til JM- og DM-stafet, men at der var problemer som skøn contra facts, enkeltvis contra hold, og nævnte at mange tilmelder sig i hold, hvorfor UK's arbejde var spildt. Eigil mente ikke at der nogen utilfredshed, og mente at det fungerer godt som det kører nu. Karen foreslår holdvis tilmelding. Jørgen Christoffersen ønsker større åbenhed om udtagelsen. En liste i klubhuset med de enkeltes point efterhånden som udtagelsesløbene afvikles. Axel mener, at alder og ambitioner også spiller ind. Ole Mønster mener at ordningen kun bør gælde ungdomsklasserne. Preben konkluderer, at vi bør fortsætte som hidtil, og fortsat lade UK's skøn være afgørende.

Pkt. 2: Bymesterskaberne. Bestyrelsen fandt ikke, at deltagelsen til dette løb, var tilstrækkelig til at opretholde det. I et sidste forsøg på at redde løbet, har bestyrelsen besluttet, at afholde løbet i Bygholm og efter de gamle regler, hvor løberne må følges ad. Desuden vil løbet blive afholdt om efteråret. De fleste fandt dette i orden. Under dette punkt blev det nævnt, at man tænkte på at invitere vore naboklubber til Wild-Midt-West for at få deltagelsen op på et rimeligt niveau. Axel præciserede, at den udsatte præmie til WMW kun kan vindes af medlemmer af Horsens OK.

Pkt. 3: Væskeordningen til træningsløb. Preben indleder med, at fastslå, at ordningen ikke fungerer. Nogen husker det - andre glemmer det, hvilket medfører at flere og flere selv medbringer væske for at være sikker på at få noget efter løbet. Var det ikke lettere, hvis alle medbragte deres egen væske, så slap vi for skiftevis at køre til købmanden og hente et par kasser, og for afregningen med købmanden bagefter. Tove Straarup mener også, at ordningen bør droppes. Elin Jensen skyn-der sig at undskylde - hun havde glemt at tage væske med, da det var hendes tur. Flere støtter forslaget om at droppe ordningen, mens bl.a.

Kaj B. og Gunnar P. ikke mener, at denne gode tradition bør droppes, da besvaret menes at være minimal. Karsten Knudsen påpeger, at hvis man ikke kan medbringe væske, så skal man ringe til ham, så vil han sørge for, at en anden tager det med. Karen Mønster foreslår at der findes nogle, der er ansvarlige for det. Preben påpeger, at banelægge- ren er ansvarlig for, at der er væske. Kaj B. runder debatten af, ved at henstille til bestyrelsen, at de træffer afgørelsen på en knastør sommerdag!

Pkt. 4: Kørselsordningen for ungdomsløbere. Preben mener, at grænsen er nået m.h.t. hvad klubbens økonomi kan bære. Ordningen er bare alle- tidens, men den er meget dyr. Vil vi fortsat ofre det på ordningen?



Aase mente ikke, at ungdomsafdelingen kunne fungere uden denne ord-ning. Der er omkring 20 ungdomsløbere, der har kørselsbehov! Udgiften kan nedbringes, hvis flere voksne ville benytte busserne, så kære med-lemmer: Støt Ungdomsafdelingen - tag med bussen!!

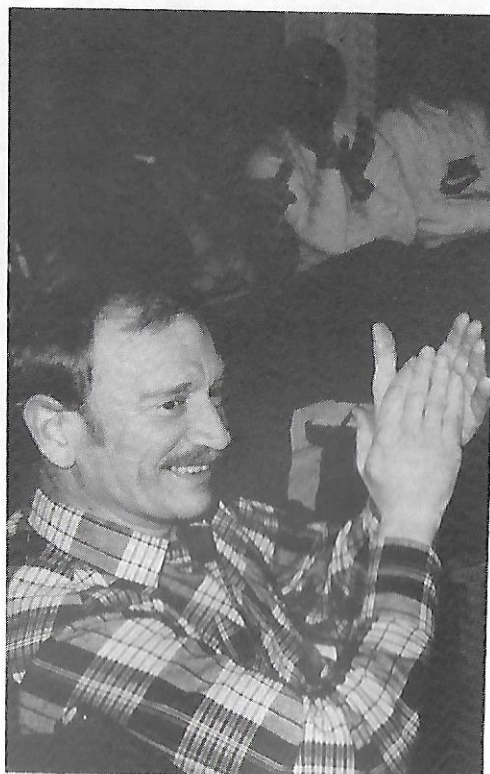
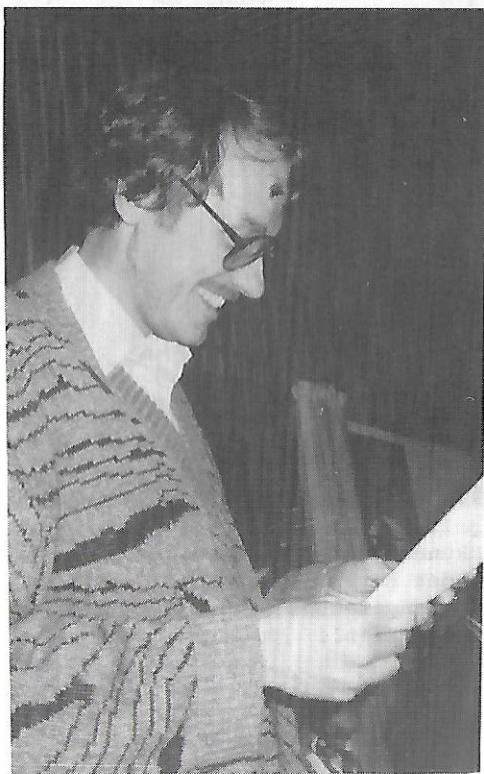
Pkt. 5: Løbstilladelser. Karsten oplyste, at Salten Langsø Skovdistrikt havde givet løbstilladelse til træningsløb i Addit og Vissinggård - men kun til 30 løbere. Hvad gør vi? Preben supplerede med oplysning om, at det drejede sig om 4 skove: Tyrrestrup, Vissinggård, Skærbæk Plantage (= nordlige Vråds), Addit og Rye Sønderkov for OK Pans vedkomme. Axel spurgte om man havde kontaktet ejerne. Hertil oplyste Preben, at distriktet havde fuldmagt fra ejerne. Efter en snak frem og tilbage, mente hovedparten, at vi skulle undlade at løbe i disse skove, til tilladelsen gjaldt et træningsløb uden begrænsninger. Flere opfordrede til at trække på DOF's ekspertise.

Dirigenten satte herefter formandens beretning under afstemning, og den blev énstemmigt godkendt. Man gik herefter over til punkt 3 på dagsordenen.

PUNKT 3: FORELÆGGELSE AF REVIDERET REGNSKAB.

Johannes gennemgår regnskabet, og slår fast, at differencen mellem budgettet og regnskabet på små 13.000 kr. skyldes udelukkende IOF-kongressen, der gav et uventet stort overskud.

Dirigenten satte regnskabet under afstemning. Det blev énstemmigt godkendt, hvorpå man gik over til næste punkt.



PUNKT 4: BEHANDLING AF INDKOMNE FORSLAG.

Der var indkommet et forslag fra Ernst Poulsen vedrørende ophavsret til de fotos, der bliver taget for klubben. Ernst foreslår, at fotografer har ophavsretten, men at klubben kan låne billeder til brug for klubbladet og lignende. Preben oplyste, at bestyrelsen var enig med Ernst, men tilføjede, at negative tilhørte klubben. Efter et par uddybende bemærkninger blev forslaget énstemmigt vedtaget.

PUNKT 5: FASTSÆTTELSE AF KONTINGENT.

Johannes foreslog følgende kontingenter:

Ungdom:	110,-
Senior:	160,-
Familie:	330,-

Jørgen Christoffersen spurgte om aldersgrænsen for at få kommunalt tilskud til ungdomsløbere. Johannes oplyste, at denne var 5 år.

Kontingenter blev vedtaget som ovenfor anført.

Johannes ønskede under dette punkt at fremsætte nogle betragtninger over klubbens økonomi. Han oplyste, at de sidste års regnskaber og næste års budget udelukkende hang sammen på grund af diverse ekstraordinære indtægter. Uden disse ville budgettet for 1987 udvise et underskud på omkring 23.000. Han efterlyste gode ideer. Tove Straarup mente, at vi skulle holde flere arrangementer. Dette støttede Steen Mønster. Kaj B. mente ikke, at vi skulle have penge liggende i kassen. Preben oplyste, at han af den tidligere formand havde lært, at der i kassen skal være mindst ét års kontingent - d.v.s. ca. 25.000. Flere mente, at budgettet for Påskeløbet 87 var for pessimistisk, hvortil Peer bemærkede, at St. Binderup sidste år havde haft et pænt økonomisk resultat, men det var p.gr.a. kommunal støtte.





Elin foreslog at gøre Nytårsløbet og Wild-Midt-West åbne, så kunne man måske tjene lidt på disse løb. Per Møller foreslog, at vi fyrer nogle af de mange kort i kortbeholdningen af på "udsalgsløb". Kent foreslog en kontingentforhøjelse på 50 %. Einar Thomsen anførte, at når vi i år havde betalt kortene til Påsken 87, så ville der komme 15.000 extra i kassen til næste regnskab. Johannes oplyste, at dette ikke var tilfældet, idet kortindkøbene ikke var udgiftsført endnu.

Debatten omkring budget og kontingent sluttede hermed.

PUNKT 6: DIVERSE VALG.

Til formand genvalgtes Preben Jørgensen.
Kai Skoubo genvalgtes til Arrangementudvalget.
Henning Larsen genvalgtes til Kortudvalget.
Niels Gaardsted Madsen genvalgtes til Kommunikationsudvalget.
Tenna Larsen valgtes som ny formand for Ungdomsudvalget.
Jørgen Christoffersen blev genvalgt som revisor.
Roald Pedersen blev genvalgt som revisorsuppleant.

Alle valg foregik ved akklamation.

Dirigenten oplæste herpå et brev fra Ole Christensen, hvor han takker Aase for hendes indsats som formand for Ungdomsudvalget. Axel takker herefter Aase for en utrolig indsats, og ønsker Tenna held og lykke i udvalget. Elin takker Aase for en helt formidabel indsats for klubbens ungdomsløbere, og fortæller også hvor meget Aase's indsats har betydet for Nordkredsens ungdomsarbejde. Hun slutter med en tak til Jørgen og børnene, og giver Tenna et varmt velkommen.

PUNKT 7: EVENTUELT.

Preben efterlyser flere udvalgsmedlemmer. Især kunne vi godt bruge flere korttegnere. Han påpeger, at man faktisk bliver bedre orienteringsløber, ved at tegne kort - og fremhæver sig selv som eksempel på det. Axel bemærker hertil, at vi altid i klubben har påskønnet en stor bredde!! Preben kunne endvidere oplyse, at Thy-legene 1987 skulle afholdes i Bunken Klitplantage syd for Skagen. Johannes oplyser, at vi er blevet medlem af Radio Horsens, og således kunne få diverse meddelelser bragt i æteren. Preben oplyste, at Horsens Folkeblad gerne ville have løbsresultaterne skrevet på maskine. Per Møller foreslog, at der blev nedsat et udvalg med det formål at skaffe penge til klubben. Johannes nævnte, at udsendelsen af klubbladet blev ændret, således at problemer skulle kunne undgås i fremtiden.

Dirigenten takkede for god ro og orden. Formanden takkede Jørgen Skovby Larsen for hans måde at styre forsamlingen gennem generalforsamlingen.

Generalforsamlingen var afsluttet præcis klokken 21.15.

Efter generalforsamlingen var Karl og Trille vært med håndmadder, øl og kaffe.

TAK TIL AASE !

På generalforsamlingen trak Aase Thyssen sig tilbage som formand for klubbens ungdomsudvalg - et hverv, hun har bestredet i 4 år. Før det var hun i 2 år formand for kommunikationsudvalget, så det blev til ialt 6 års bestyrelsesarbejde - i denne omgang.

Ud over selve bestyrelsesarbejdet har Aase trukket et kæmpelæs i forbindelse med diverse arrangementer: hun har gennem de sidste mange år stået for: madlavningen til klubfest og diverse kurser, sekretærjobbet ved Påsken 81 og IOF-kongres, og været hovedkraften i klubbens deltagelse i Sportsudstillingen i Vesthallen i 1985 samt Naturugen '86. Også i Nordkredsens ungdomsarbejde har hun deltaget meget aktivt.

Det er således ikke småting, denne kernesunde kvinde fra Hatting har på samvittigheden. At der er bud efter hende, blev klart, da det rygtedes udeomkring, at Aase var fri på markedet. Nordkredsens Instruktionsudvalg havde brug for hende, og da DOF stod og manglede en formand for Landsungdomsudvalget, ja - så sagde Aase ja til dette job.

Aase - Tak for din kæmpeindsats til gavn for klubben og held og lykke med dit forbundsarbejde. Til din familie vil jeg gerne sige: Tak for lån.

PREBEN



Kære Preben og Co.

Inden I nu får lænet jer for langt tilbage i stolen og tænkt: "Åh, sikken fred og ro, nu vi slap af med "hende"!"- så vil jeg tillade mig igennem "Udløberen" at komme med nogle gamle tanker, noget, vi har drøftet på "seje" bestyrelsesmøder, hvad vi gør efter rekrutteringsfasen. Måske vi dermed blandt medlemmerne kunne få en debat således, at I ikke behøver at få "lange" bestyrelsesmøder. Da ungdomsløberne har den største interesse hos mig, vil mit oplæg naturligvis hovedsageligt dreje sig om dem.

Der findes et evigtvarende spørgsmål! Hvordan tør vi os for at ungdommen skal fortsætte med orientering? Når jeg ser på de store internationale løb, at der i alderen H 13-14, H 15-16 kan være et deltagerantal på helt op til 200 løbere pr. klasse, og jeg så fortsætter med at kikke på H 17-18, kan deltagerantallet være 70 løbere, og H 19-20 kan være helt nede på 18 - 20 løbere, så kan jeg ikke lade være med at tænke, kan det være, fordi man i den aldersklasse skal prøve kræfter med omverdenen, eller tør vi os forkert?

På opdagelse, om der kunne gives et svar på dette, har jeg gravet i nogle svenske og norske artikler. En af artiklerne, som faldt mig særligt for hjerte, havde overskriften: "O-teknisk træning for 13-16 årige er et forsømt felt". Denne artikel, som er skrevet af den norske storløber Peer H. Staff, giver måske også samtidig et svar på, hvorfor vi i Sverige (Karlstadturen) følte, at vi manglede noget.

Orientering er uden sammenligning den idræt, som stiller størst krav til udøverens tankeevne. Under fysisk belastning tvinges den enkelte hele tiden til tankevirkomhed i form af planlægning, kortforståelse og hurtige valg.

Peer H. Staff skriver bl.a., at det er tilrettelæggelsen af o-teknisk træning, der er sørgeligt forsømt, specielt i aldersklassen 13-16 år. Fordi de, hvor forsøget stadig mislykkes, giver op og bliver borte fra o-idrætten. Forbundet har udviklet gode tekniske træningsmodeller for nybegyndere og juniorniveau. Begreber som korthusk, linieorientering, følg John, kompasorientering, skridttælling, grov- og finorientering er eksempler på egnede tekniske modeller. Alle u-løbernes kurser indeholder elementer fra denne liste. Men Peer H. Staff mener, at fælles for disse modeller er imidlertid en stor grad af selvstændighed og kundskab hos udøveren - han/hun gør jobbet selv - oplægget er kun en ramme. Mange 13-16 årige har ikke o-teknisk færdighed til at udnytte et sådant oplæg med væsentlig udbytte. Peer H. Staff bebrejder ligefrem, at selv om vi ved dette, så arrangerer vi alligevel kurser og træning efter modellerne. Peer H. Staff skriver ligeledes, at vi ingen respekt har for aldersgruppen. Løbene er sjældent tilpasset færdighedsniveau, og der er ikke tænkt på, hvad der er rimeligt at kræve. Her er han ude efter banelæggeren, hvor han mener, at hvis 3/4 af deltagerne tager mere end 12 min. pr. km., så er det en dårlig banelægger, og ikke ungernes manglende færdigheder.

Han peger også på, at man i andre idrætsgrene tager teknisk træning meget mere alvorligt, og at en træner bruger meget tid til at følge ungdommen. Ingen andre steder siges der: "Værsgo' der er din idræt velplaceret", og så sende gruppen af sted på egen hånd. Han mener, at det gør vi netop i o-idrætten - endda ofte, hvor "sporet" ikke engang er i orden, men med mangelfuldt kort og dårlig banelægning.

Med baggrund i dette har Peer H. Staff forsøgt at komme med et oplæg om træning af de 15-16 årige.

Forslaget går på gruppeopdeling med 5 løbere, blandet køn, plus en instruktør. Princippet i dette skal være, at træneren ser, hvad der foregår og straks på stedet kan slå ned på fejl, forstå hvorfor disse opstår, vejlede og give ros. Målet var, at give den bedst mulige kortforståelse, hvilket vil sige evne til at læse terrænet ud fra kortet, men også at omsætte terrængenstande til et kortbillede, som så genkendes på kortet. Der bruges ingen skærme, for enhver detalje er jo allerede en potentiel post. (Så hvad skulle vi med skærme?) Kortet skal altid være rigtigt, hvor vi bevæger os. Hvis der forekommer fejl, skal træneren straks gøre opmærksom på det. Ingen lærer noget af, at kortet er forkert.



Træningstiden må aldrig overskride 35 minutter. Til gengæld skal der kræves fuld koncentration i denne tid. Modellerne skal være varianter af dem, vi kender. Forskellen er bare, at træneren er med rundt hele vejen. Der skal eksperimenteres med bundne og frie vejvalg. Når der er en gruppe, skal de skiftes til at være forrest. Fejl skal altid diskuteres straks på stedet. Omfanget bør være mindst en gang pr uge, men gerne være mere.

Resultatet skal gerne være o-teknisk bedring, og socialt ved at træningen opleves meningsfyldt. Den enkelte vil også erfare, at de tekniske vanskeligheder er fælles og almindelige.

Modellen er imidlertid relativt krævende for træneren, som bør have gode o-tekniske færdigheder og evne til at sætte sig ind i elevens tankegang.

Peer H. Staff konkluderer: Det bliver vanskeligt at få dem til at fortsætte, dersom de ikke i løbet af disse vigtige år får en grundlæggende forståelse for, hvad vor idræt egentlig går ud på, men dersom vi lærer vore unge at beherske o-teknikken, bliver de måske i sporten. Hvorfor faldt denne artikel mig nu så stærkt for hjertet? Jo, for det Peer H. Staff skriver, passer netop lige på vores diskussion. Det er jo det mål, vi også gerne vil nå. Hvorfor skulle de unge ikke kunne løbe samtidig med, at de skal prøve kræfter med omverdenen. Kan vi ikke holde på dem i de unge år, kunne vi måske give dem nogle vaner, således at vi er sikre på, at de vender tilbage, når de har fået prøvet kræfterne af.

På generalforsamlingen efterlyste vores formand trænere - mit hjertesuk skal også være: Ja, bare der var nogen..

Jeg håber også, at mit indlæg kan bidrage til yderligere idæudveksling omkring o-teknisk træning for (jeg vil ikke sige 13-16 årige), men for den gruppe, som ligger imellem de meget dygtige og nybegyndere, for det er nu engang således, at yderpunkterne altid skaber så megen opmærksomhed, at de får den hjælp, der er behov for.



Aase Thyssen.

GULDSMED LIND

GRUNDLAGT 1867

SØNDERGADE 36 - HORSENS - TELEFON 62 54 77



Vi har sikkert alle læst en beretning fra et åbent løb enten her i UDLØBEREN eller O-POSTEN. En beretning fra en løber, som har haft en sjov oplevelse. Sådanne oplevelser har alle, som har løvet åbne løb, haft på et eller andet tidspunkt, helt sikkert.

Og hvad er så "åbne løb"?

Det er et o-løbstilbud til alle medlemmer uanset alder - køn - hårfarve og ikke mindst uanset hvor god eller mindre god, man nu eventuelt skulle være til at begå sig til skovs.

Hver week-end fra marts til november afholdes der flere steder rundt i klubberne åbne løb, hvor også DU hellere end gerne må deltage. "Jamen, jeg kender ingen andre", siger du så, eller, "Jeg er ikke så god til at løbe, som de andre". Dertil er kun at sige: Du'r ikke kære ven med disse undskyldninger. F.eks. findes der ved åbne løb ofte ca. 45 forskellige baner. Så det skulle nu være mærkeligt, om ikke også du kunne finde en bane, der tilfredsstiller dine o-tekniske og o-fysiske færdigheder. Er du begynder, så vælg en begynderbane. Er du en ung mand på 46 år, så vælg en H-45 B bane. Er du en "laber larve" på 17 år, så vælg en D 17-20 B o.s.v. o.s.v. Kom kun frit frem og få prøvet den atmosfære, der altid findes ved et åbent løb. Alle har et eller andet at berette efter løbet, så der diskuteres livligt over en kop kaffe eller måske over en øl.

Men først skal du nu beslutte dig til at prøve, og det kan du let få overstået. I klubhuset ligger en mappe med en oversigt over og indbydelse til de næste åbne løb. Kik denne mappe godt igennem og udvalg dig så det løb eller de løb, som passer ind i dine øvrige aktivitetsplaner. Hvis du skulle være i tvivl om noget vedrørende tilmeldingen, så kontakt Karen Mønster Jørgensen (05.69.01.01). Hun skal forøvrigt alligevel have din tilmelding og betalingen for det koster naturligvis et mindre beløb at deltage (ca.25,-kr).

Når du nu har tilmeldt dig, kan du trygt begynde at glæde dig til en herlig søndag formiddag i en for dig ukendt skov. Hvilken tilfredsstillelse at kunne finde rundt et sted, hvor man aldrig tidligere har sat sine "o-ben".

Husk forøvrigt at tage familien med. Madpakken er også svær at undvære. O-skoene er en nødvendighed sammen med kompasset, og ikke mindst: Spændingen skal være intens. Så bliver det et godt løb, og du får en dejlig dag ud af det.



PS. Hvis der nu alligevel skulle være en lille betænkelighed tilbage, var det måske en god ide at prøve første gang ved et cub-løb. Ved et cub-løb konkurrerer hele klubben mod en anden klub, og ved en sådan lejlighed kommer alle af huse, fordi det også gælder om at være så mange som muligt.

Som du kan se, er der nu ingen undskyldning tilbage for ikke at prøve et ÅBENT LØB, så derfor: KOM BARE UD AF BUSKEN OG AFSTED. DU FORTRYDER DET IKKE!

Ole Christensen.

Arankas side..



SÅDAN UNDGÅR MAN ØMME BEN

Trapper behøver ikke at være uoverkommelige forhindringer dagen efter en løbetur. Helt kan ømhed i musklerne ikke undgås, hvis de ikke er vant til at blive brugt, men ømheden bliver til at leve med, hvis løbeturen indledes med opvarmning og strækøvelser og afsluttes med de samme strækøvelser.

Muskler og led, som udfører gentagne bevægelser med begrænset udsving som f.eks. løb, bliver gradvist mindre elastiske, hvis smidigheden i bindevæv, sener og bånd ikke holdes ved lige eller forbedres gennem øvelserne.

Strækøvelserne her vil før løbeturen forberede muskulaturen på den kommende belastning, og efter løbeturen strækkes musklerne ud, så de ikke trækker sig sammen og bliver stive og ømme.

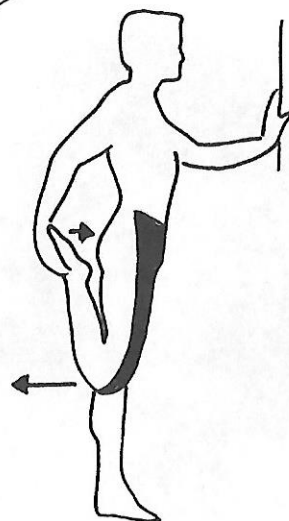
Det er vigtigt ikke at overdrive. Musklerne skal strækkes forsigtigt og stillingen holdes i 10-15 sekunder. Når du bliver mere trænet, kan strækstillingen holdes i op til et par minutter. Hvis øvelserne skal have effekt, skal de udføres rigtigt.

SÅDAN STRÆKKER MAN

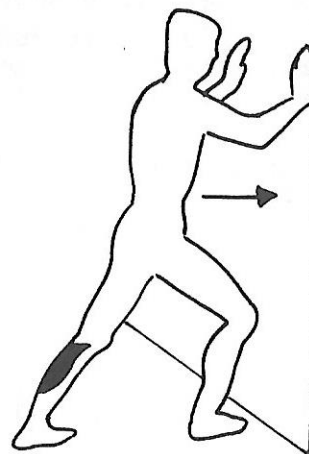
Det er let at lære at strække. Men det kan gøres rigtigt og forkert. Den rigtige måde er et afslappet, langvarigt stræk, hvorunder man koncentrerer opmærksomheden om de muskler, der strækkes. Den forkerte måde (desværre praktiseret af mange) er at "hugge" op og ned eller strække, til det gør ondt. Sådanne fremgangsmåder kan i virkeligheden gøre mere skade end gavn.

DET LETTE STRÆK

Når du begynder et stræk, så brug de første 10-30 sekunder til et let stræk. Ikke noget med at overdrive! Stræk til det punkt, hvor du føler en moderat muskelspænding, og slap af, mens du holder strækket. Spændtheden skulle fortage sig, når du holder stillingen. Gør den ikke det, så slæk en smule og find frem til den grad af spænding, der er behagelig.

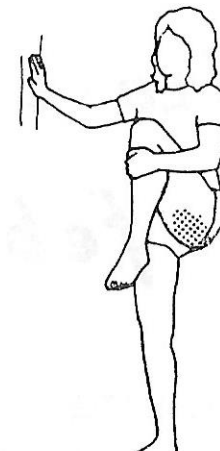
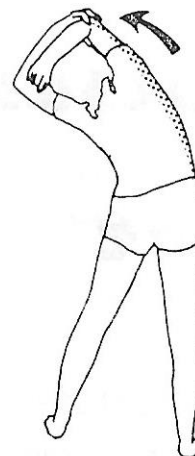


Tag godt fat om den ene fod og stå med ret krop, mens foden trækkes opad og indad, så hælen presses ind mod bagdelen.

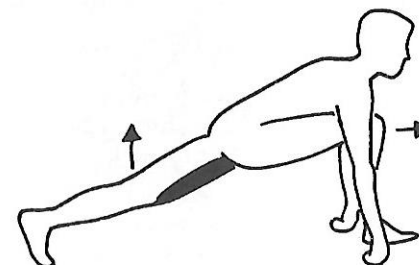


Hold hælen presset mod jorden og stræk ud ved at presse hoften fremad. Stræk først det ene ben godt igennem, så det andet.

Gentag hver øvelse tre gange - og hvis du har tid, er det en god ide at supplere med øvelser for andre af kroppens muskelgrupper - f.eks. almindelige sidestrækninger.



Hugstillingen strækker lægmuskel og achillessene og virker afspændende på lænden.



Stræk bageste fod godt ud og pres hoftepartiet nedefter og fremad. Sørg for at strække det bageste ben godt ud, så er effekten størst.

fra b-kursus i februar



"HOLD BYEN REN, SEND KONEN MED TOGET!"

-sagde Finn, da han sendte Mona og os andre med toget til Randers.

Vi var Mona, Tenna, Lis, Tove, Ellen, Trille og undertegnede + Karin og Erling, Britta og Preben, der kørte selv.

Vi skulle denne gang deltage i B-kursus den 21-22 februar og tog morgenfriske afsted på vores sædvanlige togtur med medbragt morgenmad og hvad dertil hører. "Vi vil kun på kursus, hvis vi skal køre med tog."

Klokken 9⁴⁵ ankom vi til Randers banegård, hvor vogn 7 og 8 stod klar til at køre os videre til Skjern skole.

Det var løbere fra Djurs og Randers, der skulle køre os det sidste stykke, og de havde anbragt et stort skilt med nummer i vinduet, så vi lettere kunne finde dem.

Da vi ankom til skolen, skyndte vi os at komme i løbetøj. Der var 45 deltagere, så vi blev delt i 2 hold, som fik instruktion i hvert sit klasseværelse. Derefter kørte vi til Ålum skov, hvor holdene skulle starte to forskellige steder på forskellige løb.

Det hold, jeg var på, havde korthuskeløb, som jeg aldrig havde prøvet før. De første poster havde vi på et kort, men derefter var vi overladt til kun at huske, hvor den næste post var placeret. For hver post blev jeg bedre til at huske det, der var mest væsentligt, så jeg hurtigere fandt den næste post. Spændende var det - så sådan et løb går jeg ikke uden om en anden gang.

Efter fortæring af de medbragte klemmer var der ny instruktion til et "perlekæde"-løb. Igen skulle vi løbe i Ålum skov. På kortet, vi fik udleveret, var der over 40 poster indtegnet. De lå tæt som "perler på snor". Det var ikke alle poster, der var afmærket i skoven, så vi fik brug for finorientering.

Før og efter aftensmaden havde vi eftersnak om de forskellige baner.

Efter hyggeligt samvær om aftenen, blev der forholdsvis hurtigt stille i gymnastiksalen, hvor vi alle sov... Bortset fra en enkelt, der først skulle til at pumpe luftmadras op, da vi andre var gået til ro.

Efter morgenmad kl. 8⁰⁰ var der oplæg til søndagens bane, som foregik i Hjerminde. Vi skulle løbe to og to sammen. Den ene fik et kort med de lige postnumre og den anden et med de ulige postnumre, og vi skulle så skiftes til at finde posterne. Ved at se på kort og terræn skulle vi så vide, hvor den anden løb.

Frokost og igen eftersnak om dagens løb. Tilsidst oprydning og evaluering, hvor Lis udbrød: "Bare vi når toget!" Det gjorde vi - efter at have indkøbt vores tog-slik.

Det har været et spændende og lærerigt kursus, som jeg kun kan anbefale andre at deltage i. Hvis man synes, det er for dyrt, er det ikke de store udgifter, man har. Kurset kostede 150 kr, hvor klubben betaler det halve. Togbilletten fik vi refunderet på kurset.

Så - hvis man har tid og lyst - kik efter kursustilbudene!

Grethe Boen Knudsen.

Fejl!



RETTELSE TIL TERMINSLISTEN:

Sætternissen (der Druckfehlerteufel) har listigt ændret en dato i listen over træningsløb og åbne løb.. I uge 26 foregår lørdagsløbet naturligvis lørdag d. 27./6! Vi iler med en beklagelse. Vel mødt i Hovedgård!

Red.

KURSUS FOR SENIORBEGYNDERE

Da der i efteråret var tirsdagsløb i skoven ved Purhøj - der ligger et par stenkast fra, hvor jeg bor - benyttede jeg lejligheden til at melde mig ind i klubben. Tidligere har jeg løbet lidt motionsløb og kender orienteringsløb bl.a. fra soldatertiden i Karup. Da så tilbudet om begynderkurset kom, meldte jeg mig til for lidt mere grundigt at lære bl.a. at bruge kompasset.



På kurset fik vi mange grundprincipper genopfrisket, og vi fik en del staldfiduser både med kort og kompas, højdekurver og vejvalg.

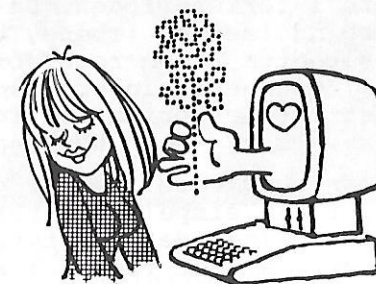
Dem, som ikke var for stive til kompasset, blev hjulpet igennem. Vi talte om problemerne, der havde været i lørdagsløbene, så jeg tror, at alle var godt tilfredse og fik meget ud af kurset.

Det var en god instruktør og gode hjælpere på stedet.

Svend Kristiansen



Annonce!



Er du en frisk pige m/k - hurtig på tastaturet - kan klare dig i maskulint selskab? Så grib chancen - dit livs største!

Her kan du indgå i en progressiv, kreativ arbejdsgruppe. En velfungerende enhed, der blot mangler din ekspertise i at være fuldendt.

Kort og godt: "UDLØBEREN" søger et par hjælpende hænder til at renskrive artiklerne.

Idet vi åndeløst afventer din snarlige henvendelse..

-din Prebennielskarl.

PRØV EN AKTIV SOMMERFERIE

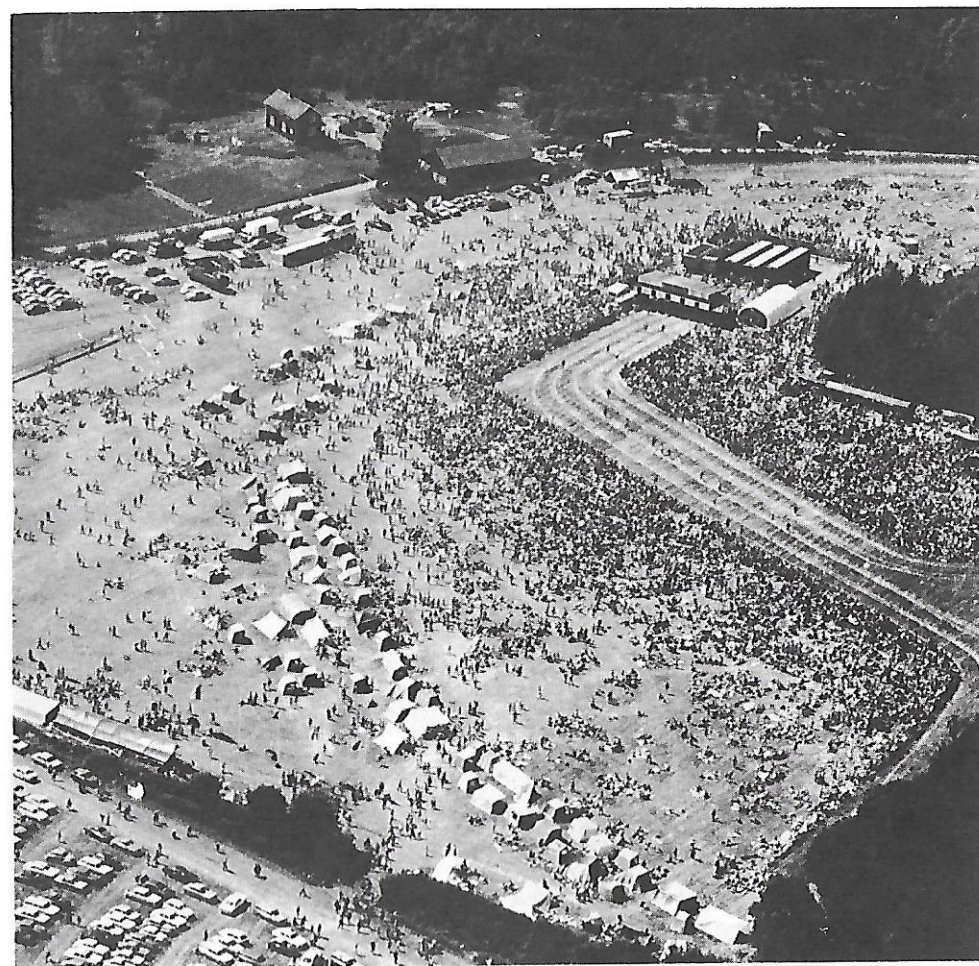
Har du besluttet dig til, hvor ferien skal gå hen i år? Ka' du li' selv at planlægge - tage afsted på egen hånd uden en charterguides sikkerhedsnet? Så kan jeg foreslå at starte - slutte eller indlægge en "o-tur", hvis du vælger at tage udenlands - mulighederne er mange!

I løbet af vinteren dukker indbydelser fra Norge, Sverige, Finland, Belgien, Østrig, Frankrig op og bliver efterhånden lagt i mappen i klubhuset, så det er muligt at orientere sig.

Er det så dyrt at tage på o-løb i udlandet? Tja - det må man jo afgøre med sig selv, men generelt kan siges, at det er 3-6 dages løb - prisen ca 150-300 kr. (for voksne-børn lidt mindre). Klubben giver dog ikke tilskud til ungdomsløbere i ferieperioden. Desuden er der tit lavet en o-camp i forbindelse med løbene, og det plejer at være rimeligt at overnatte - som regel billigere end en dansk campingplads. Mine erfaringer - som er hentet fra Sverige - siger, at det også er primitive forhold: Brusere i det fri, "lokum" på række m.v. - men hygiejnen er i orden.

Der kan også være forskel på arrangører: I Sverige f.eks. klapper alt simpelthen, når man arrangerer 5-dagars for 20-25.000 (ja, det var tyve-femogtyve tusinde), mens jeg har hørt, at det f.eks. i Frankrig i -86 kunne knibe med at komme til start i rette tid, fordi afstande var opgivet i fugleflugt og ikke almindeligt opmålt, og desuden var informationerne for tilfældige eller mangelfulde.

Men, men. Er man via en indbydelse eller en snak med andre blevet interesseret i en tur udenlands, så læs indbydelsen godt igennem: Hvilken klasse skal der løbes i? Skal man meldes "ned"? Er der en o-camp, eller vil/skal man selv finde overnatningsmuligheder? Er der mulighed for spisebilletter, eller vil/skal man selv lave maden...evt. sammen med de andre fra klubben? Må man køre i egen bil til etaperne, eller er der arrangeret transport? Skal man....? Må man....?



Jeg kan - eller rettere hele familien kan - roligt anbefale en tur til udlandet (også selv om erfaringerne er hentet i Sverige). Det er sjovt at kikke på andre kort end de sædvanlige, og selvfølgelig lærer man noget af det.

Noget andet er det sociale. Når medlemmer fra Horsens O.K. beslutter sig til at mødes (week-end ture, Påskeløb, Thy-lege etc.) så plejer det jo at blive godt - og det er også helt fint at træffe både andre danskere + udlændinge, som holder af den samme sport som dig selv.

Har ovenstående givet dig/jer lyst til en tur i det fremmede, så lad os finde ud af det sammen og få en tilmelding sendt afsted.

Karen Mønster

OVERSIGT OVER DE LØB I UDLANDET, HVOR DET ENDNU ER MULIGT
AT TILMELDE SIG:

-sidste tilmelding:

5.-12. juli	Sörlandsgaloppen, Norge	28./4.
13.-16. juli	Västkostens 4-dagars, Sverige	12./5.
6.-7. juni	(pinse) Sörland, Norge	12./5.
15.-17. juli	Östgöta 3-dagars, Sverige	19./5.



Medlemsliste-nyt..

Nye Medlemmer:

Ole Kristensen, Kirkeskovvej 7, 8700 Horsens
 Sonja Kristensen, Kirkeskovvej 7, 8700 Horsens
 Kamilla Kristensen, Kirkeskovvej 7, 8700 Horsens
 Katrine Kristensen, Kirkeskovvej 7, 8700 Horsens
 Tanja Knudsen, Søkarvej 17, 8721 Dagaard
 Thomas Klærke, Enghavevej 24, 8700 Horsens
 Doris Blok, Syrenvej 29, 7100 Vejle

VELKOMMEN I KLUBBEN!

Adresseændringer:

Tommy Lyneborg, Grundtvigsvej 20, 1., lejl. 4,
 8660 Skanderborg
 Jan Thomsen, Turkisvej 53, 8700 Horsens

Sprødbassesiden 🐾



Fællestransport

TIL ÅBNE LØB FOR UNGE OG LIDT ÆLDRE.

Ved den nyligt overståede generalforsamling blev der talt en del om klubbens store udgifter til fællestransport til åbne løb.

Stemningen på generalforsamlingen var altovervejende for en fortsættelse af fællestransport, mest af hensyn til de ungdomsløbere, der ellers ikke vil kunne komme til disse løb.

Hvordan får klubben så reduceret udgifterne til transport? Det er som med al anden offentlig transport: Jo større belægningsprocent, jo mindre underskud.

Dette indlæg kan derfor betragtes som en opfordring til at benytte fællestransporten til de løb, der er omfattet af nedenstående plan over bustransport. Ud over de nævnte løb, vil der blive arrangeret bustransport til cup-løb.



Tilmelding til bustransport er uhyre simpel, idet man på tilmeldingsblanketten til løbet blot noterer, at man ønsker at deltage i bustransport (-eller ved henvendelse til under-

tegnede). Tilmeldingsfristen er den samme som tilmeldingsfristen til løbet.

Hvis der efter tilmeldingsfristen viser sig, at der er ledige pladser i bussen, vil dette blive bekendtgjort ved opslag i klubhuset.

Prisen for deltagelse er 10 kr for ungdomsløbere og 0,20 kr pr. kørt kilometer for voksne.

Husk fællestransport er billigt, afslappende og fremmer klubsammenholdet.

Tenna.

resten af

ÅBNE LØB I 1987 HVORTIL DER VIL BLIVE ARRANGERET KØRSEL.

DATO	OMRÅDE/STED	AKTIVITET	SIDSTE TILMELDING
03.05	Silkeborg Østerskov	Pokalløb	14.04
23.08	Katholm	Pokalløb	04.08
30.08	Brofelde/Holbæk	DM-stafet	16.06
06.09	Fussingø/Randers	JM-individuel	18.08
13.09	Rold Øst	DM-individ./pokalløb	18.08
04.10	Guldborgland/Viborg	Pokalløb	15.09

(Ret til ændringer forbeholdes)

OBS:



UNGDOMSLØBER - SE HER!!

I maj 1988 er Horsens O.K. arrangør af kredsungdomsmatch, KUM.

Med de mange dygtige ungdomsløbere, vi har, har mange jo mulighed for at blive udtaget. Derfor skal du være klar over, at du fra nu af (et år i forvejen) ikke må løbe i Bjerre Skov og i Grund Skov.

Red.

nyt fra Atletikfronten

Som bekendt er HORSSENS ORIENTERINGSKLUB blevet medlem af Jydsk Atletik Forbund, "JAF", hvilket indebærer, at vi kan deltage i løb, som arrangeres af forskellige atletikklubber.

Det som sikkert mest vil have vores interesse, er nok crossløb på 4 og 12 km, samt marathonsløb, enten hel- eller halvmarathon, eller man kan dele et marathon.

Alle de forskellige indbydelser er på opslagstavlen i klubhuset, og hvis nogle har lyst til at deltage, kan de henvende sig til undertegnede. Så skal jeg klare jeres tilmelding, samt sørge for, at I får de nødvendige oplysninger, såsom startsted, starttid m.v. Hvis I ønsker det, vil jeg også gerne ledsage jer på løbsdagen for at klare alle de praktiske ting, så I kan koncentrere jer om selve løbet.

I klubhusets bibliotek vil man også kunne se forskelligt materiale fra "JAF" og "DAF". Dette kan læses og studeres i klubhuset, men bedes venligst ikke fjernet.

For at kunne deltage i ovennævnte løb skal man være iført Horsens Orienteringsklubs løbedragt. D.v.s. hvid trøje med logo, som er rød o-skærm, samt rød buks m. hvide striber. Foruden omtalte atletiktrøje forestår undertegnede også salget af klubbens andre klubtrøjer til følgende priser:

Klubtrøje m. korte ærmer m. nyt logo	kr. 50,-
" " " m. gl. "	kr. 50,-
" lange " m. gl. "	kr. 35,-
Atletiktrøje m. nyt "	kr. 40,-

Roald Pedersen

KØB EN
KLUBTRØJE

Tilbud



PÅSKEN 1987

Om kort tid skal måneders arbejde med at forberede påskeløbet 1987 bære frugt. Forhåbentlig falder det sammen med, at også frøene i naturen begynder at spire, og skovene kan lyse hvidt af anemoner og ikke af sne.

Der blev holdt funktionsledermøde midt i marts, stævnecentret i Nørre-Snede-Hallen og stævnepladserne i Vråds, Tinneth og Nedergård er besigtiget, programmerne er trykt og sendt ud, stævneledelsen holder sit sidste møde fjorten dage før påsken, og på samme tid starter påtrykningen af de mange baner.

Det ligger fast, at vi får maksimum deltagertal - det vil sige 800 løbere - ved Nordkredsens påskeløb. Da tilmeldingsfristen var udløbet, viste det sig, at over 1000 ønskede at løbe i Nordkredsens, omkring 500 i Sydkredsens og godt 300 i Østkredsens. Det betød, at alle udenlandske og nogle danske løbere måtte afvises i Nordkredsens. De blev i stedet henvist til Syd- eller Østkredsens, og på Sydkredsens vegne kan vi glæde os over, at maksimum på 800 løbere nu også er nået her. Østkredsens skal på forhånd have erklæret sig tilfreds med blot mere end 200 løbere på Bornholm.

Op mod 100 fra Horsens OK vil tage del i den praktiske side af arrangementet. Stævneledelsen har glædet sig over, at så mange har meldt sig, uden at det har været nødvendigt med den store overtalelse. Det viser også bestyrelsen, at der altså ikke skete noget ved at sige ja til arrangementet uden først at spørge baglandet.

Som det er blevet sagt af en o-løbs-arrangør: Et arrangement er som regel perfekt, lige til det øjeblik løberne ankommer. Vi håber, vi har husket det hele, og alle undtagen Mona og Finn, der regner med at sælge varm bouillon i kiosken, håber på godt vejr. Vi skal nok få nogle anstrengende, men formentlig også rare og sjove dage i påsken. På gensyn i Nørre Snede.

BRITTA PEDERSEN

Hertz

BILUDLEJNING

VIDEO- UDLEJNING

åben fra 00 til 24



Shell

ALLÉGADE 61-65
8700 HORSSENS
TLF. 05 62 99 85

raackmann

RAACKMANN'S FABRIKER A/S

produkter i
løbende baner...



Thylege 1987

Vi indbyder nu til dette års sommerlejr for store og små - THY-legene 1987.

TID: Lørdag den 4. juli og søndag den 5. juli 1987.
Første start lørdag: kl. 13.00. Søndag samlet start kl. 10.00.
Der løbes begge dage i Bunken Plantage.

BANER:

Lang:	ca. 9,5 km
Mellem - svær	ca. 6,0 km
Mellem - let	ca. 5,0 km
Kort	ca. 3,0 km
Snitzlet børnebane	ca. 1,5 km

LEJR: Lodskovvadskolen (spejderhytte) ca. 3 kilometer nord for Ålbæk og lige syd for Bunken. Der er plads til telte og campingvogne samt køjeplads til 30 personer.
Vi har hytten fra fredag den 3. juli kl. 15.00 til fredag den 10. juli kl. 15.00.

STARTAFGIFT: Seniorer: 25 kr. Juniorer: 15. kr.

OVERNATNING: Prisen afhænger af deltagelsen - dog max 25 kr. pr. person pr. overnatning.
Familiepris max. 80 kr. pr. overnatning.

Prisen er excl. varmt vand og gas. Her er der møntautomater.

TILMELDING: Senest søndag den 21. juni 1987. På ophængte lister i klubhuset eller til Britta Pedersen tlf. 05 65 94 79.

Vi håber, mange vil benytte lejligheden til en ferie i det nordjyske. Det kan oplyses, at Skagen OK afholder træningsløb i Højen Gran ved Skagen tirsdag den 7. juli om aftenen.

PREBEN & BRITTA.

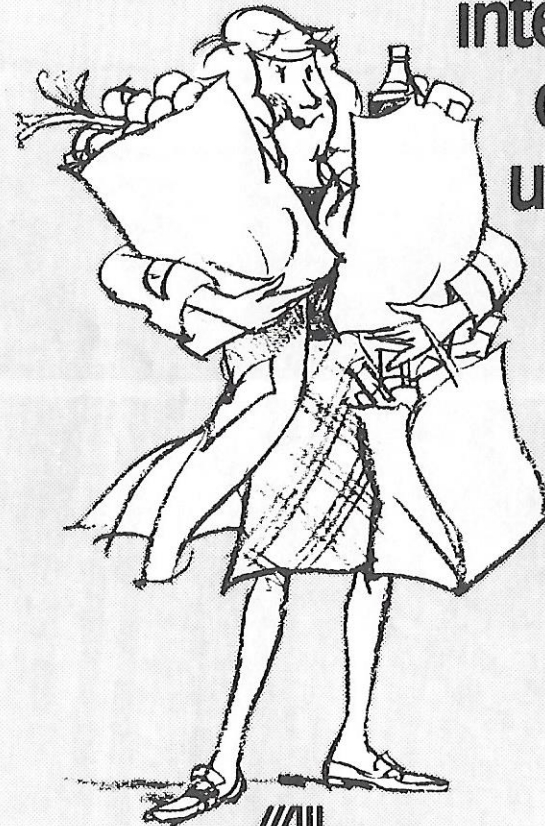
Glimt fra vinterens skiløb



PEER STRAARUP

SYDVESTVEJ 8
8700 HORSSENS

**Vi arbejder for dine
interesser,
også
uden for
klubben.**



**ARBEJDERNES
LANDSBANK**

Din økonomipartner.

Søndergade 48, 8700 Horsens. Tlf. 05-611177