

UDLØBEREN



MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB

NR. 70

JUNI 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, Vedbæksålle 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, Åbjergskoven - o5628073

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

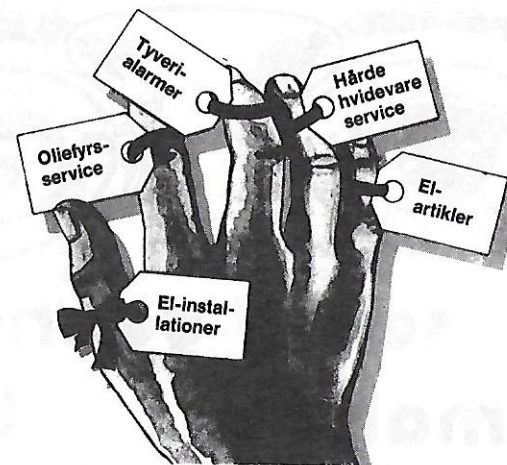
Materialeforvalter
Finn Christensen, Paukevej 28, 8700 Horsens - o5645260

UDLØBEREN

REDAKTION: Preben Jørgensen
Niels Gaardsted Madsen
Karl Ditlevsen (ansv.)
Svanevænget 34, 8700 Horsens
Tlf. o5 65 33 17

Næste nummer udkommer medio september.

Dead line: Fredag den 21 august.



DERES **ELKØB** CENTER

CARL BÆK & SØN

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

SUCCESEN ER HVEMME

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

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

MUSIKANLÆG til næsten alle lokale størrelser - f. eks.:

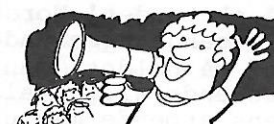
- Bestående af: Pioneer forstærker 2x45 watt m. mikrofon-indgang Teac cassette m. Dolby Bose højttalere 402 m. stativer 2x400 watt
- Bestående af: Technics forstærker 2x90 watt Teac cassette m. Dolby Bose højttalere 802 m. stativer 2x1000 watt
- Specialanlæg til rundbordsamtaler, paneldiskussioner m. v. m. div. mikrofoner og mixerpult, Technics forstærker 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, selvbrylluppet eller den runde fødselsdag? Så lej: Videokamera, kamerastativ, 1000 watt lampe og forlænger-kabel til kamera. Vil du sælge i marken? Vil du filme? Så lej: transportabelt videokamera »Betamovie« m. indbygget videobåndoptager, 2 akkumulatorer (optagelse til ca. 2 timer), stor lysfølsomhed, også brug inden-ders (vi overspiller selvfølgelig til dit video-system).



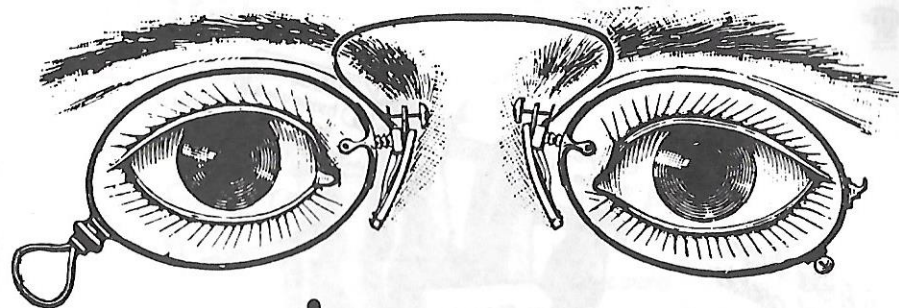
5. Megafon med stor virkning til brug for udenlands stævner, demonstrationer, optag m. v.

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

- hvad enten du har brug for det én eller flere dage. Bord medfølger, 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

Så fik vi det overstået - Påskeløbene 1987. Det var et virkelig godt arrangement, som vi har høstet mange roser for. De småfejl, der var, var til at leve med. Endnu har ingen jo lavet det perfekte arrangement, og vort arrangement lå helt i top. Jeg vil gerne benytte lejligheden til at takke alle, der gav en hånd med i arrangementet - alle hjælpere, funktionsledere, banelæggere, sekretær, kasserer og stævneledere. Også med hensyn til økonomien kan vi være ovenud tilfredse.

Så skete det! Nordkredsen vandt kredsungdomsmatchen for første gang nogensinde! Fra klubben var der ti ungdomsløbere med på holdet. Den overraskende sejr er måske ikke så overraskende alligevel, for når man har fulgt med i Nordkredsens arbejde med ungdomsløberne, så sad man faktisk kun og ventede på, at resultaterne skulle komme. Karakteristisk for kredsens ungdomsarbejde er: Høj kvalitet, stor opbakning og ikke mindst et godt sammenhold på tværs af klubberne. Som klubformand er det en fornøjelse at se, med hvilken entusiasme kredsens ungdomsledere kører ungdomsarbejdet. Næste gang er det så os, der skal arrangere kredsungdomsmatchen. Lad os så håbe, at Nordkredsen kan gentage succesen på hjemmebane.

Til vor egen verden: Dette nummer af Udløberen byder på en nyskabelse, idet det indeholder et par ungdomssider - skrevet for og af ungdomsløbere og redigeret af ungdomsløbere. Anita, Tanja og Tina står i spidsen for initiativet, og de

vil også redigere u-siderne i fremtiden. Så kære ungdomsløbere - frem med blyanten og skriv indlæg til bladet. Det bliver spændende at se, hvad der kommer ud af det.

Om klublivet i øvrigt kan det siges, at træningsløbene som sædvanligt kører godt og med en god opbakning. Dog tror jeg, at tiden er inde til at bestemme, at der altid skal være en kort bane med let orientering. Vi har i foråret oplevet, at helt nybegyndere har måttet ud på en kort bane med svær orientering. Det går ikke, når vi i terminslisten skriver, at den korteste bane er så let, at den kan gennemføres af begyndere. Jeg tror, at banelæggerne laver den bane, så den passer til vores "gamle" piger, der helst ikke vil løbe så langt, men til gengæld gerne vil have svær orientering. Mit forslag går derfor på, at vi til træningsløbene mindst skal have følgende 4 baner:

Kort - let	3-4 km	let orientering
Kort - svær	4-5 km	mellemsvær orientering
Mellem bane	5-6 km	svær orientering
Lang bane	8-9 km	svær orientering

Ved let orientering forstås, at hvert delstræk højst må indeholde 1-2 momenter - d.v.s. tidspunkter, hvor der sker et eller andet, f.eks. at man skal dreje i et vejkryds.

Det giver nok lidt ekstra arbejde, og man skal højst regne med 7-8 deltagere på en kort, let bane, men en sådan bane kan næsten altid laves meget hurtigt, fordi alle posterne skal ligge på stier og veje eller i hvert fald meget tæt på disse. I den sidste ende tror jeg dog, at det kan betale sig, idet vi så ikke skræmmer begynderne væk. Tænk på det, når I skal lave et træningsløb.

Nu nærmer ferien sig. Her viser orienteringsløberne sig igen som nogle mærkelige nogle. De kan ikke holde ferie uden o-løb. Jeg ved, at nogle skal til Norge - andre til Sverige eller Østrig. Og mange snupper lige Sjællandsk 3-dages med på hjemvejen. Jeg vil gerne ønske alle en god, aktiv og oplevelsesrig sommerferie. Og husk - som Jørgen Skovby sagde - Orienteringsløb er ikke kun en sport - det er en livsstil!

PREBEN

GULDSMED LIND

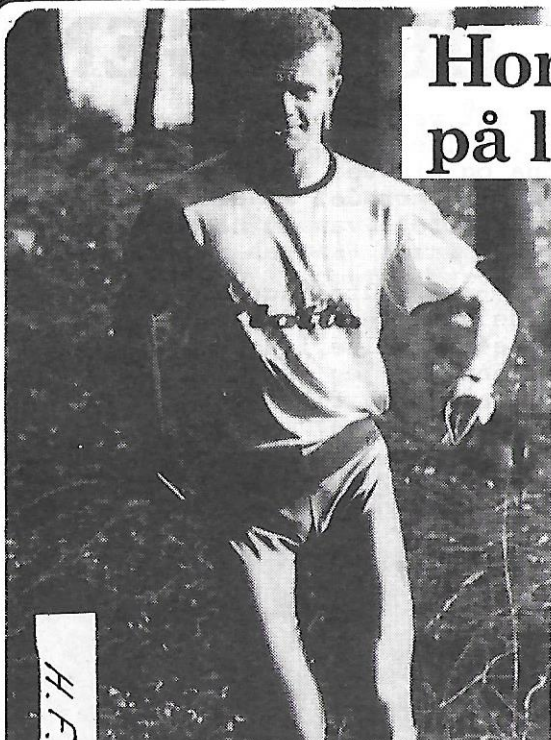
GRUNDLAGT 1867

SØNDERGADE 36 - HORSSENS - TELEFON 62 54 77



PÅSKE-PREMIER: Selvom vi var arrangerende klub, faldt der dog lidt af til vore egne løbere. Kent blev 2ér i H 21. (Her øverst mellem Allan Mogensen (tv) og Flemming Jørgensen). Ingrid Poder vandt suverænt D 4o B. Her lykønskes Ingrid af formanden.





H.F. 23.05.87

Horsens-løber på landsholdet

og på
paslinge-
holdet!

Kent Hansen er med i lands-
sverige i Vestjylland i denne

Horsens-løberen Kent Hansen og de nykárne danske mestre i orienteringsløb på lang bane, Charlotte Thrane, Fredensborg OK, og Lars Konradsen, Lillerød OK, står i spidsen for det danske O-landshold, som i weekenden skal møde Sydsverige og England i henholdsvis Husby og Stråse ved Ulfborg i Vestjylland.



DET VAR DET-IGEN!

Påskeløbet 1987 startede for mit vedkommende på medlemsmødet i juni 1986. Under den forvildede diskussion, som udspandt sig "røv'ede" Elin Tenna og mig ved at sætte os på som stævneledere, men hvad..., en stor del af det ubehagelige arbejde - at skaffe funktionsledere - var nu næsten overstået.

Nu skulle vi have skov-, skole- og haltilladelser ordnet og inden udgangen af august havde vi rede på det hele (med bestyrelsens hjælp). Efter en besigtigelse i september måned til de tre løbsområder blev Tenna og jeg enige om placeringen af stævne- og parkeringspladser og fik lavet aftaler med de involverede lodsejere.



Næste punkt i køreplanen sagde, at der nu skulle laves en indbydelse, og det eneste punkt, vi havde problemer med, var prisen. Vi mente, at det ville være bedst, at alle tre påskeløb havde samme startafgift. Efter diverse diskussioner med Bornholm og Sønderborg troede vi, at alt var aftalt, men vore argumenter om større løbsafgift (pålagt af DOF) havde Sønderborg åbenbart ikke fattet og satte derfor uden videre prisen lo kr. ned, og Sønderborg udsendte deres indbydelse. For ikke at lave unødigt forvirring om prisen, følte vi os nødsaget til at følge trop, altså ÷ 10 kr. i indtægt pr. løber.

Herefter stod opgaven med at fremstille selve programhæftet. Vi havde heldigvis en god master fra Påsken 1981, som vi kunne sakse og tage ideer fra. I løbet af januar og februar lykkedes det Tenna og Britta at samle og redigere stoffet, og den 15/3 kunne vi sende program med startliste ud til alle tilmeldte klubber.

I forbindelse med tilmeldingen skal bemærkes, at det er de mest fantastiske og vandede historier, man hører fra landets o-løbere, når de skal forsøge at lave en eftertilmelding, selv om ingen på noget tidspunkt var i tvivl om, at deltagerbegrænsningen var nået. Selvfølgelig var alle, der ringede, ikke sådan - men alligevel. Det var anderledes positivt med de 3-4 stykker, der ringede og sagde, at de ikke kunne komme, så jeg "-skulle bare tage en anden ind"!

Naturligvis er dette ikke sket helt af sig selv. Stævneledelsen - Trille, Britta, Tenna, Lars og undertegnede har ialt afholdt 12 møder + et ukendt antal møder til klubaftener. Desuden blev der afholdt 2 møder med alle funktionsledere, hvorunder selve stævnet er blevet koordineret.

Selve stævnet startede vi onsdag kl. 10 med klargøring af skole og hal. Fra kl. 14 var der klar til fortræning. Sidst på eftermiddagen begyndte de første løbere at ankomme og fik ordnet deres indkvartering, ialt 70 personer.

Kort fortalt gik afviklingen af selve løbene meget fint. Alt klappede, og til de 97 hjælpere kan jeg kun sige: "Well done!" - på den måde bærer arbejdet lønnen i sig selv.



Her skal lige indføres lidt tal fra løbene. Antal ej-startende 1. dag: 39, 2.dag: 48, 3.dag: 80. Trim/børnetrim 1.dag: 10/90, 2.dag: 11/56, 3.dag: 11/75, så det ser ud til, at ungdommen står klar i kulissen, og vi roligt kan se fremtiden i møde i forbundet.

Vore idéer med at pynte hallen og forsøge at gøre det hyggeligt, synes jeg lykkedes meget fint. Den store publikumstræffer må nok siges at have været revyen, som mange havde positive kommentarer til dagen efter. Desværre må vi endnu engang konstatere, at påske-o-løbere ikke gider deltage i et påskebal, når der skal løbes dagen efter. Dog dristede nogle sig alligevel ud på gulvet, da lyset blev slukket.

Afrigningen efter arrangementet gik som sædvanligt meget hurtigt og effektivt. Det var en fornøjelse at køre rundt og sige tak til lodsejere og skovfolk, fordi vi vidste, at alt var i orden. En time efter præmieoverrækkelsen lørdag eftermiddag var der ryddet og fejret overalt på skole, i hal og på stævnepladsen, og vi (Tenna, Britta, Tove og undertegnede) kunne som de sidste forlade Nørre Snede. Da vi nærmede os kl. 23⁴⁵, var vi færdige med at lave resultatlisten og pakke disse til de 48 forskellige klubber, der deltog i vort påskeløb. - Tirsdag blev resultatlisterne sendt, og alle klubber skulle efter alt at dømmes have modtaget resultatlisterne 4 dage efter løbet.

Sluttelig vil jeg gerne sige tak til alle, der har deltaget i afviklingen af påskeløbet 1987. Der er ydet store og små bidrag, og ingen af disse har kunnet undværes.

- DET VAR DET - IGEN. Nu kan I slappe af indtil efteråret, hvor de næste arrangementer står for døren, nemlig KUM 1988 og HÆRVEJSDYSTEN.

- God arbejdslyst!

PEER.

FRA "KUM" ➤

Det samlede resultat ved KUM-87 blev:

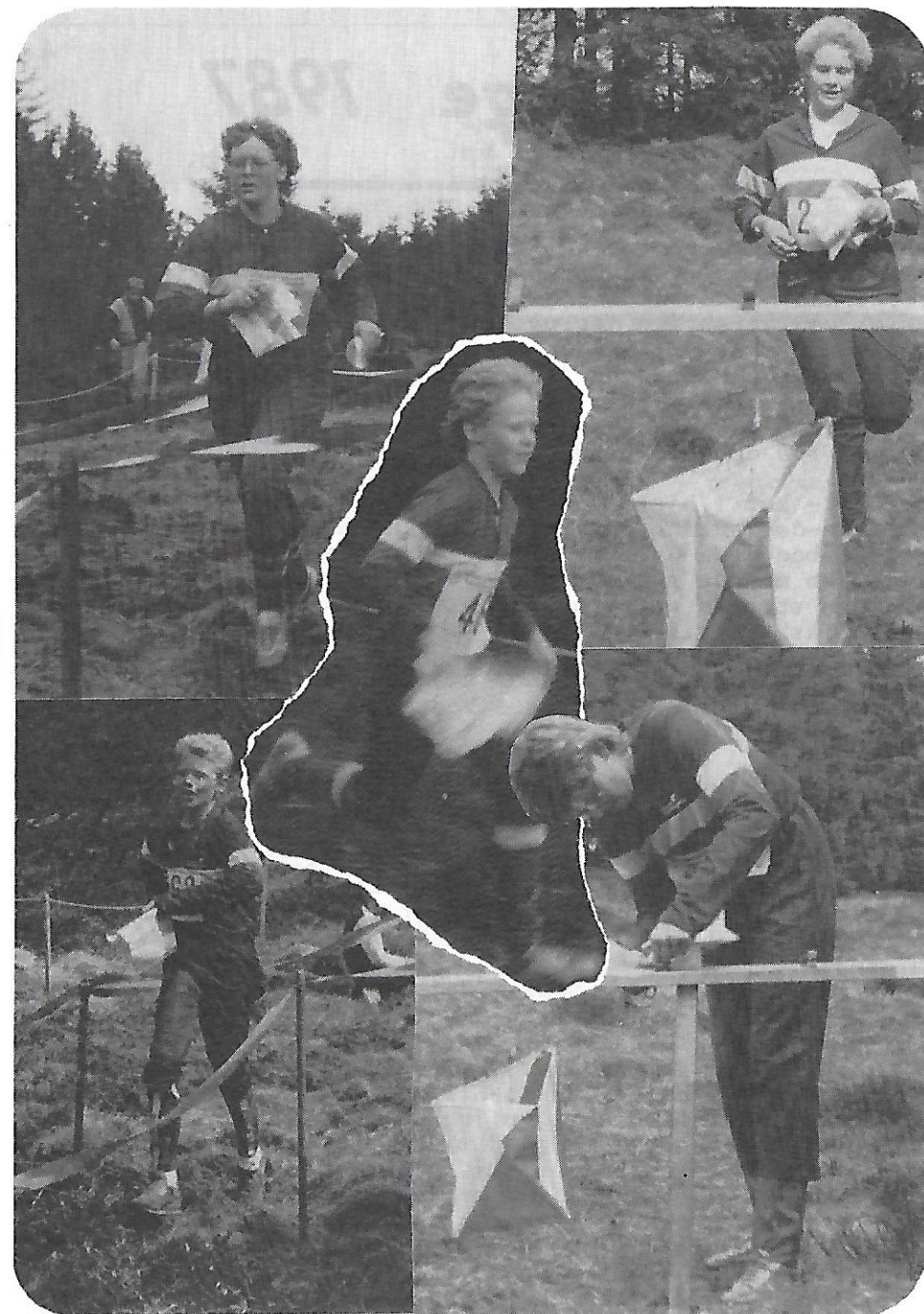
1. Nord: 1873,59 min.
2. Øst: 1944,18 min.
3. Syd: 2126,55 min.

Følgende ungdomsløbere fra Horsens var med til at vinde:

Dorte Grotkær (D-12), Mette Skovbjerg (D 13-14), Rikke Holm Jensen (D 15-16), Berit Thyssen og Helle Grotkær (D 19-20), Rasmus Holm Jensen og Troels Nielsen (H -12), Søren Skovbjerg (H 15-16), Carsten Thyssen (H 17-18), Per Mønster (H 19-20).

Tillykke med sejren!!

(Foto: Ellen & Eigil)



Thylege 1987

Tilmeldingerne til dette års Thylege i Bunken ved Skagen er begyndt at strømme ind, men der er plads til flere. I kan nå det indtil den 21. juni på tlf. 05 65 94 79 eller ved at skrive jer på listen i klubhuset.

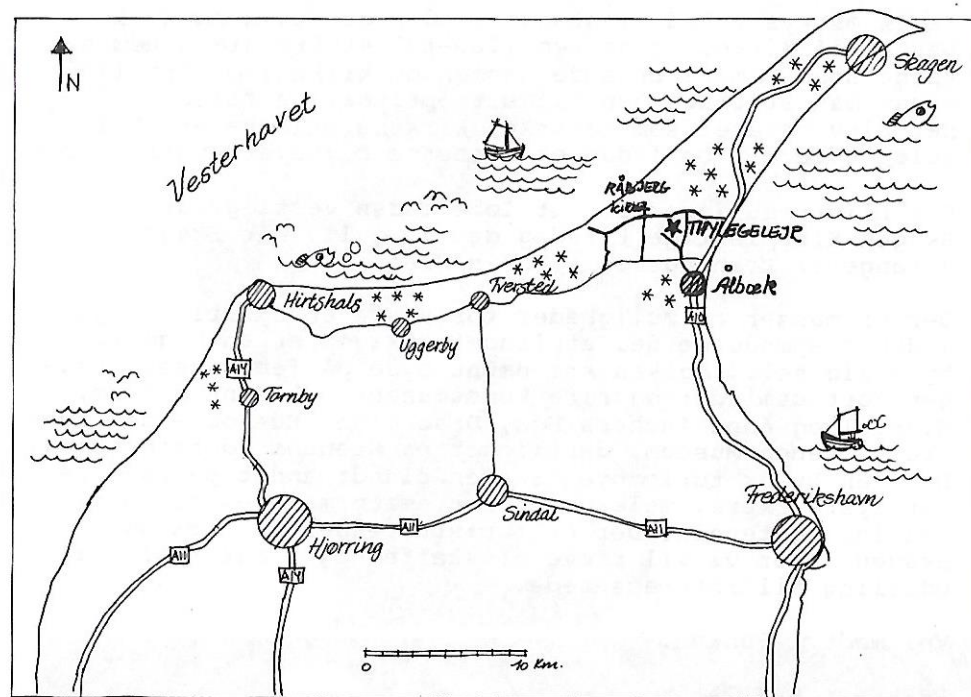
Arrangørerne har endnu ikke besøgt lokaliteterne - det sker først i juni. Men alligevel kan vi godt fortælle lidt om det skønne nord, Thylege-deltagerne vil kunne opleve fra den 3. til den 10. juli.

Det er - set i historisk perspektiv - temmeligt nyt sand, Thylege-deltagerne får mellem tærne i år. Da isen trak sig tilbage fra Jylland efter den seneste istid, åbenbaredes en mængde små og store øer, hvor i dag Vendsyssel er. Den største af øerne havde mod nord kystlinie fra Frederikshavn til Uggerby, og nord herfor var der bare vand.

Den cirka 30 kilometer lange Skagens Odde er siden dannet af det sand og grus, som Vesterhavet har taget med fra rundingen ved Hirtshals. I yngre stenalder var spidsen dannet så højt som til Kandestederne, i bronzealderen til Gl. Skagen, og siden er Oddens yderste spids kommet til.

Den smalle odde er ved Bunken kun 4-5 kilometer bred, så der vil være rig lejlighed til at slappe af ved vandet og bade i Vesterhavets vilde vover eller i Kattegats blidere bølger. Mulighederne bestemmes selvfølgelig tildels af vejret. Vi har bestilt solskin, men ordren er desværre endnu ikke bekræftet. Skulle det blive regnvej, og har man derfor ikke lyst til at være ude, kan man forlade naturen og så på kulturen - f.eks. i Skagens fem museer.

Lidt om løbsområdet: Bunken Klitplantage er en af de mange statsejede klitplantager, der blev plantet fra midten af forrige århundrede for at mindske den plagsomme sandflugt. Ved tilplantningen blev klitterne jævnet en smule ud, et lag lyng blev lagt over, og derefter blev der plantet den eneste træart, der kunne klare sig i sandet og den salte blæst: flerstammet bjergfyr. I plantagens østlige del, hvor jorden er en smule bedre, kunne også plantes andre træarter som for eksempel skovfyr og sitkagran. Øst for banen er der endda områder med birkeskov.



Til gavn for det økonomiske afkast af skoven - og også til glæde for skovens gæster - er bjergfyren siden blevet skiftet ud flere steder med flere sitkagran og skovfyr, med enstammet bjergfyr og contortafyr. Men på de højeste og mest tørre klithakker er det stadig kun den gamle bjergfyr, der klarer sig.

Oven over plantagen hæver sig mod vest et af Danmarks mest spændende naturområder: Råbjerg Mile, hvor en del af løberne nok skal få deres sag for. Men husk også at nyde udsigten. Lige øst for milen er en sammenhængende klitrække, hvorfra der er en god udsigt mod alle verdens hjørner.

Råbjerg Mile er Danmarks største vandrende klit. Cirka to kilometer lang og knap en kilometer bred og op til 35 meter høj vandrer den hvert år op til otte meter mod øst-nordøst. Mod vest har fygningen blotlagt et højtliggende stenlag, der nu henligger som landets største stenslette - Råbjerg Stene.

Nord for Bunken Plantage ligger Skagen Klitplantage, der også er plantet sidst i 1800-tallet. Her ligger den næststørste vandrekli - Sandmilen - helt ud mod Jyl-

lands østkyst. Ved plantagen findes den tilsandede Sct. Laurentii Kirke. Op gennem 1700-tallet trængte sandmasserne stadig mere truende sammen om kirken, og fra 1795 opgav man at bruge den til sit oprindelige formål. Tårnet blev bevaret som sømærke, kirkens skib senere tildels nedrevet, og i dag er resterne begravet under sandet.

Der bliver mulighed for at løbe i den vestlige del af Skagen Klitplantage tirsdag den 7. juli, når Skagen OK arrangerer træningsløb i Højen Gran.

Der er masser af muligheder for at få en uge til at gå i denne spændende del af landet. Skagen er en hyggelig by i sig selv, og kan som nævnt byde på fem museer: Skagens Fortidsminder og fire kunstmuseer: Skagens Museum, Michael og Anna Anchers Hus, Drachmanns Hus og - det nyeste - Grenen Museum, der ligger på Grenens yderste spids. Desuden byder turistbyen Skagen blandt andet på havture for lystfiskere, malekurser for amatørmalere, på golf, ridning og tennis. Der er turistbureauer i Ålbæk og i Skagen, hvor vi vil prøve at skaffe noget materiale til uddeling til interesserede.

Vel mødt i Bunken.

PREBEN & BRITTA

Hertz

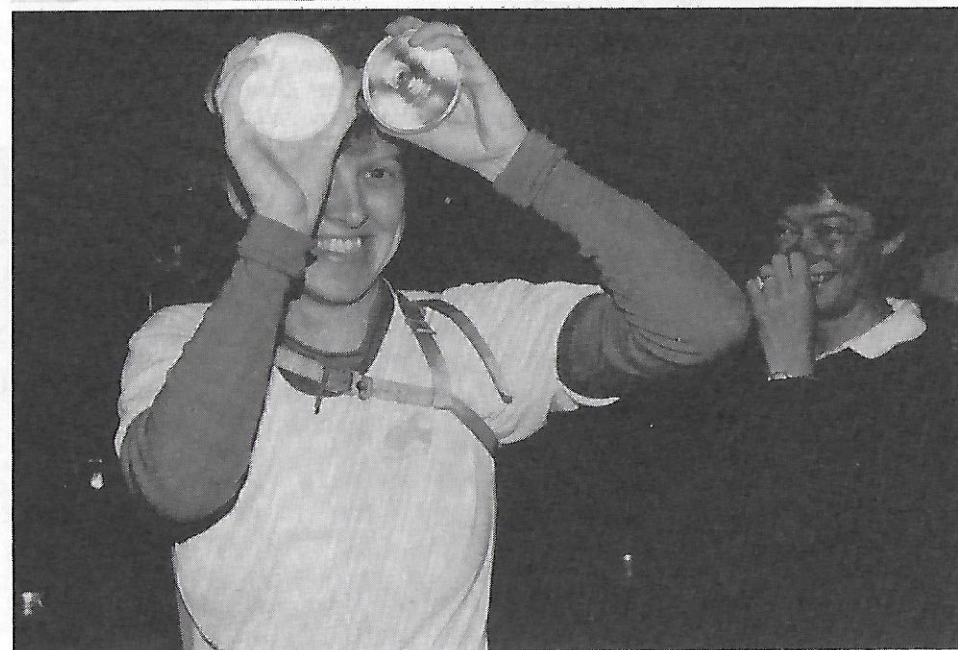
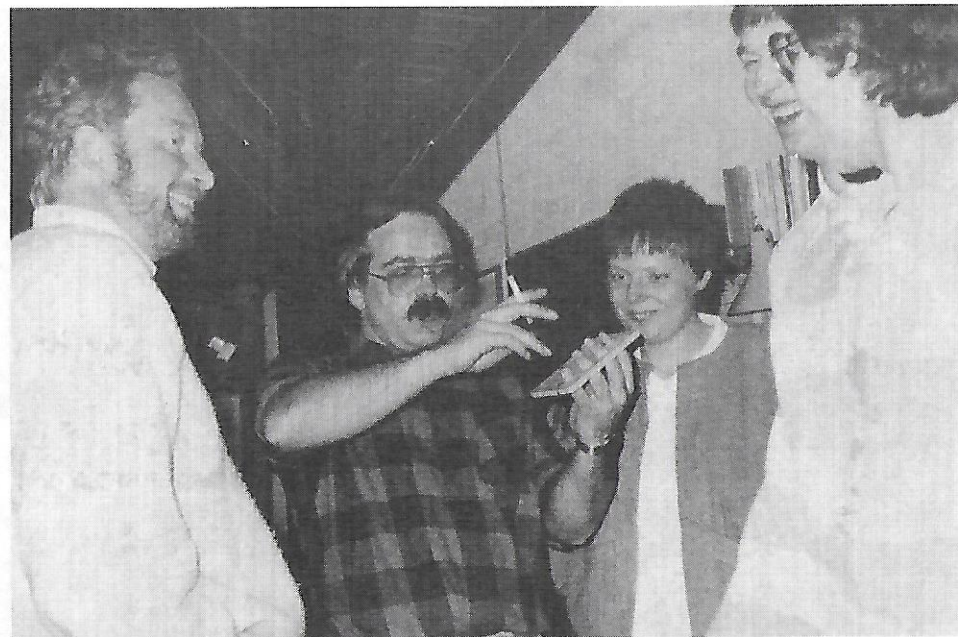
BILUDLEJNING

VIDEO- UDLEJNING

åben fra 00 til 24



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



Som TV-2 synger, drejer det sig om at "ha' værktøjet i orden".
Øverst demonstrerer formand Preben sine regneferdigheder.
Nederst stråler Tove Straarup om kap med pandelampen.



"DEN POST LÅ I HVERT FALD FORKERT"!! synes Mette Skovbjerg at sige ved årets "Gudenådyt" ved Silkeborg. Troels og mor Kirsten er enige. Nederst er Martin på vej i mål gennem tunnelen ved Søbadet.



ungdomsside
ungdomsside

efterlysning

Her er en ny ide i UDLØBEREN - de nye ungdomssider! De henvender sig naturligvis til ungdomsløberne - (voksne må dog godt læse dem osse).

Vi (Anita, Tina og Tanja) skal redigere, men vi er allerede stødt på det første problem: "Hva' ska' vore sider hedde"?

I den anledning udskrifer vi årets konkurrence med en hidtil uhørt præmiesum:

1. præmie:

5 massive guldbarrer!

2. præmie:

Retten til at starte (med startafgift betalt) i årets "Wild Midt West" i Gludsted (lang bane)!

3. præmie:

Retten til at optræde som nisse ved juleløbet 1987!

Send dit (dine) forslag til red.

Adresse: Tanja Stobberup, Bjerrevej 250, 8781 Stenderup.

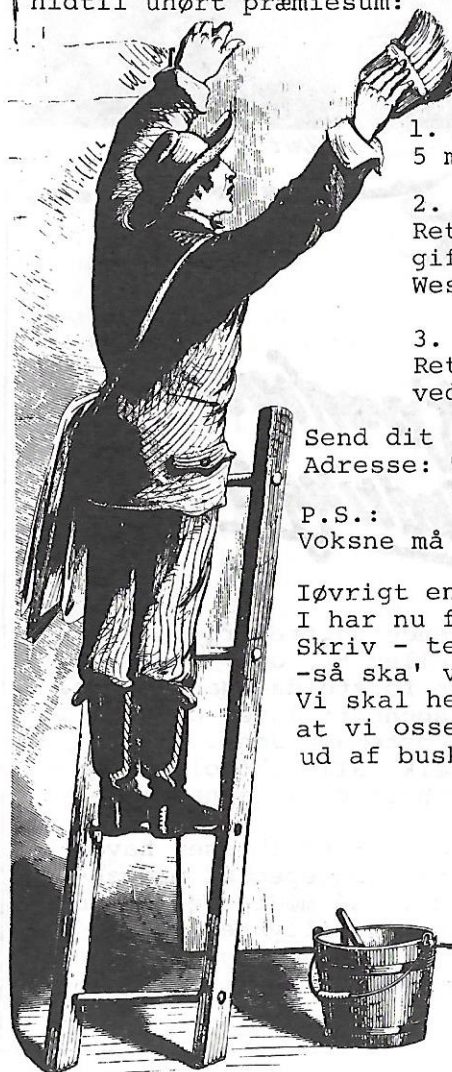
P.S.:

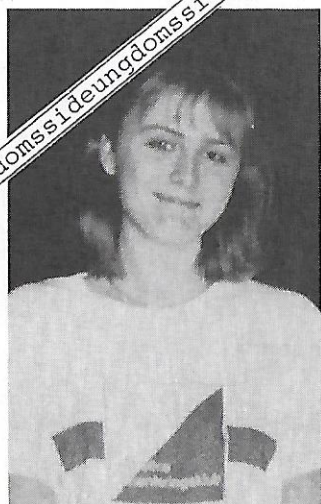
Voksne må gerne ta' del i konkurrencen!

Iøvrigt en appel til alle UNGDOMSLØBERE: I har nu fået jeres eget "blad"- brug det! Skriv - tegn - fotografer m. mer'. -så ska' vi tre nok rediger'.. Vi skal helst vise de voksne bladsmørere, at vi osse ka', så se nu at komme ud af busken -!

Kærlig o-hilsen

Anita/Tina/Tanja





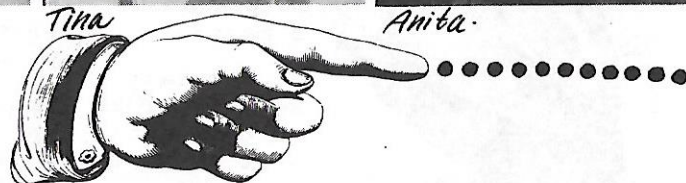
Tanja



Tina



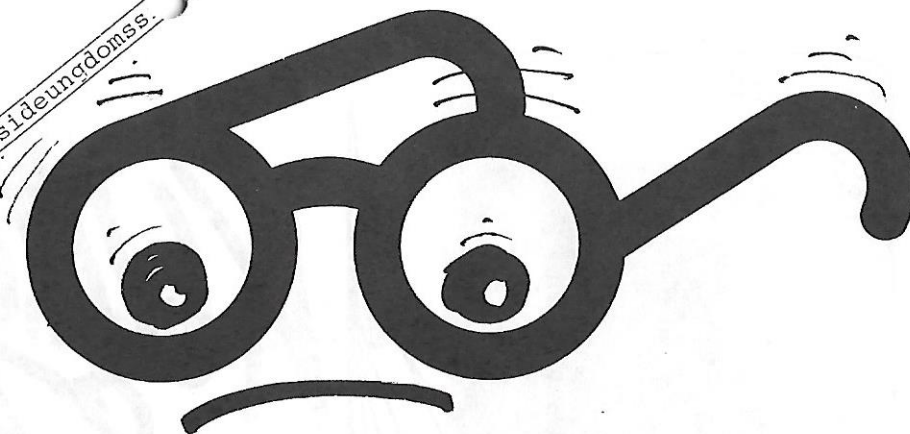
Anita



En smørbordsjomfrues erindringer!

Vi var tre jomfruer, to ungersvende og tre fruer, som mødte op på Nørre Snede Skole mellem 6³⁰ og 7³⁰. Vi smurte ca. 100 madpakker. Den første dag var de ens. Efterhånden skulle madpakkerne åbenbart laves om, for Trille skulle have tomat på sin ostemad, Johs. ville ikke så gerne have ost, så han fik pålægschokolade som alle børnene, og lille Troels-"ungersvend" kunne ikke lide margarine.

En af fruene havde opsnappet, at Jørgen Thyssen havde fødselsdag, så han skulle også have en speciel madpakke med agurkehjerter og flag. Da vi så mødte Jørgen ude på målpladsen, sagde vi selvfølgelig tillykke, men da grinede Jørgen og sagde, at der var en hel uge til hans fødselsdag, men madpakken var lækker!



"FORFULGT"

- en gyser om en videofotograf, der dukker op på de mest uventede steder....

1. Etape i Vrads

Alle var friske og udhvilede, da de stillede op i startboksen (sådan så det i hvert fald ud).

På denne etape så vi heldigvis ikke meget til Mr. Videoman og co. (Niels og Jan).

Turen gik ellers rimeligt godt for nogle af os.

2. Etape i Tinnet

Første start gik kl 9⁰⁰, og folk var ikke nær så friske på grund af det sandede, men gode løb i Vrads - og på grund af den to timer tidligere starttid. Få minutter efter, at vi havde sagt "Go' tur!", mødtes vi ved post 1. Turen gik himmelsk, indtil vi kom stormende ud fra granerne og skulle til post ni. Så så vi en bakke a la Mount Everest foran os, og på toppen af den sad Mr. Videoman og co.

Det kunne jo ikke nytte noget at standse op, for vi måtte jo forsøge at vise et par gode eksempler fra Horsens, så vi fortsatte bravt til post ti, hvor en buskmand (Karl) med videokamera og det hele stod og spionerede.

Men vi fik da set Tinnet, og det var en virkelig god tur.

Da vi kom i mål og skulle klæde om...Hvem stod så der??

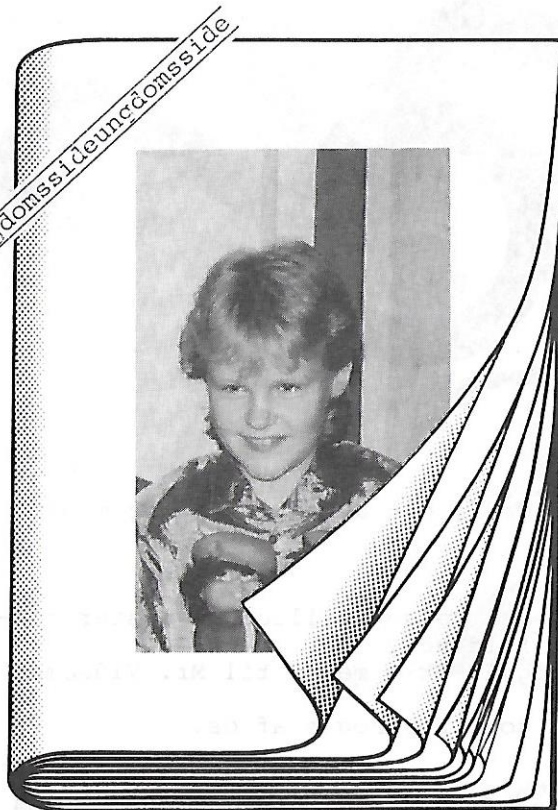
Mr. Videoman og co. selvfølgelig.

Om aftenen, da videoen blev vist, fik vi tilnavnet: "Horsens United".

3. Etape i Nedergård.

Folk stillede atter op, selv om de var trætte efter aftenens strabadser.

Vi hentede som sædvanligt hinanden ude i skoven, og vi kom i mål med en lille bemærkning fra Karen.



KUM 87

Kredsungdomsmatch

Jeg vil gerne skrive om KUM. Jeg var glad for, at jeg var udtaget til KUM. Vi var lo fra Horsens. Jeg tror, vi var 60 fra hele Nordkredsen.

Inden vi kom ind i bussen, købte vi en bluse, der stod "KUM" på. Vi havde ikke så langt at køre, men vi var mange, der var med, for vi var hele Nordkredsen i bussen.

Vi skulle ud at løbe kl. 15⁰⁰. Jeg havde et godt løb. Jeg blev nummer 9. Nordkredsen vandt.

Jeg fik mange venner, og om aftenen havde vi fest. Vi var delt op. Dem under 14 år skulle være i gymnastiksalen og resten et andet sted. Jeg synes, det var sjovt med de konkurrencer om aftenen, men det var også sjovt at gå over til de store, og nogen var vist lidt fulde. Festen holdt kl. 24⁰⁰, og vi gik over i klasseværelset. Der havde vi alle tiders pudekamp.

Næste morgen skulle vi op kl. 7⁰⁰. Vi skulle løbe stafet. Vi kom hjem kl. 14³⁰ og var meget trætte.

Dorte Grotkær.

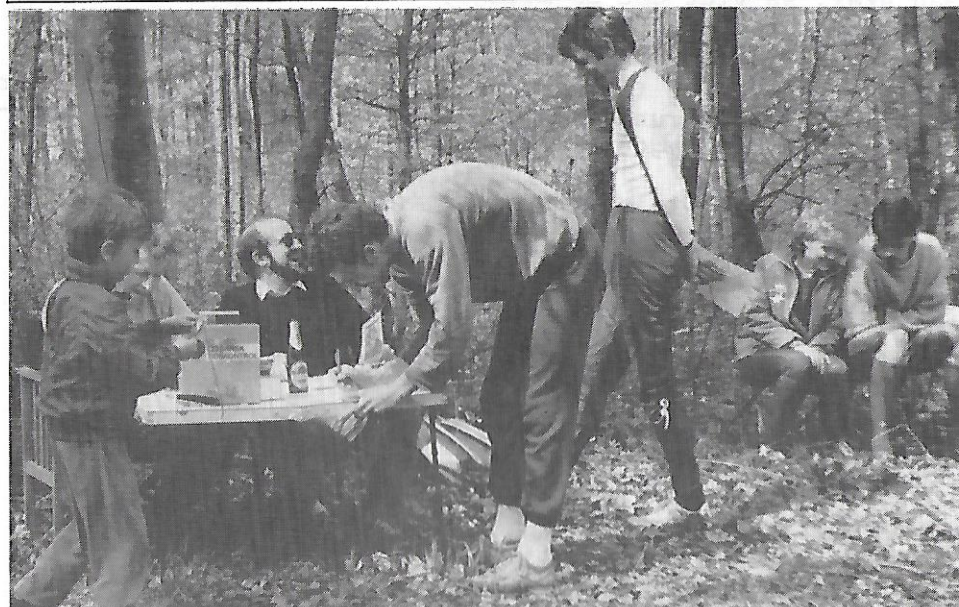


Klubdragt ?

Ring og spørg
hos **Ulla & Per!**

MØLLER SPORT

EGERNVEJ 18 . 8680 RY
TELEFON 06 89 19 96



Foråret er en dejlig tid - også til o-løb. Billedet her er fra et lørdags-træningsløb i Frederikslust Skov. Som det ses, var Jørgen Jensen og Poul Holm banelæggere.

Arankas side..



PAS PÅ DIN RYG.

Dårlig ryg anses i dag for at være en folkesygdom, men trods det er man normalt i stand til at passe sit arbejde.

Ofte udløses ryg-gener af en løftning udført med bøjet ryg. Man skal, så vidt det er muligt, undgå at arbejde med ryggen i fremadbøjet stilling, hvor bruskskiverne udsættes for en uensartet belastning (slidgigt).

En jævn belastning får man, hvis rygraden beholder sine normale krumninger (rundet og svajet) som i opretstående stilling, eller når ryggen fældes frem fra hofterleddene.

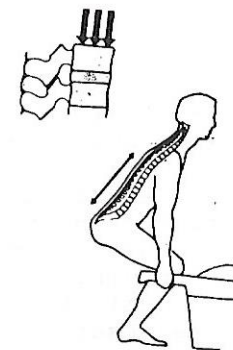
Til næste gang: Øvelser for mave og rygmusklerne!

God ferie!

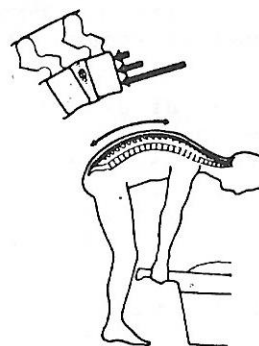
Aranka.



Normale
bøjninger.

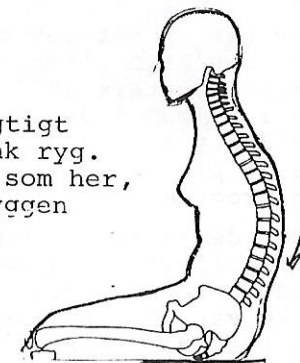


Jævn
belastning



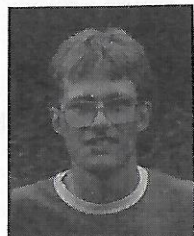
Skæv
belastning

Sid rigtigt
med rank ryg.
- ikke som her,
hvor ryggen
hænger.



Militærlandsholdet

HVAD ER DET ??



Der findes militærlandshold i flere idrætsgrene, men det, jeg vil skrive om, er selvfølgelig med relation til o-løb. Nemlig det militære landshold i orienteringsløb og feltkonkurrence. Feltkonkurrence er o-løb, punktorientering (hvor man følger en snitslet rute. 10 steder på ruten steder man på en post, som skal prikkes ind på kortet med en nål) og geværskydning (liggende og stående med almindeligt o-løb indimellem). For at komme i betragtning til holdet skal man være ansat i forsvaret, altså være værnepligtig.

Starten på sæsonen er normalt en week-end sidst i februar, hvor hele bruttoholdet (sidste års deltagere + evt. nytilkomme), normalt 20-25, samles på en kasserne. Her snakkes om sæsonens træning og konkurrencer. Derudover løbes både lørdag og søndag en hel feltkonkurrence, altså geværskydning + 700 m. løb, en punktorientering på ca 4 km. og ca 10 km o-løb. Ud fra de to konkurrencer "sies" nogle stykker fra, så holdet er på 18 deltagere ved næste samling, ca. 1 måned senere, også i en week-end. Her ligner programmet 1. samling, dog normalt med ekstra skydetræning, vores dårligste disciplin, også selv om vi er ved at komme efter det.

Derefter er det ret forskelligt, hvad der er af aktiviteter. Det hele bliver afpasset efter årets to højdepunkter, Nordisk mesterskab i feltkonkurrence og verdensmesterskab i o-løb. i år, henholdsvis 15-20 juni i Norge og 17-23 maj i Irland. Begge konkurrencerne er lidt unormalt blevet placeret i foråret, hvilket har givet et lidt pres-set program.

Efter de to første week-end samlinger har der været mønstring 12-15 april med træning af det hollandske o-lands-hold og forsvarsmesterskab i feltkonkurrence. Lige efter påske var vi i Halmstad, Sverige for at løbe udtagelsesløb til VM. Efter VM er der 29/5-2/6 udtagelsesløb til NOM feltkonkurrence, og samtidig bliver der løbet en uofficiel landskamp mod det svenske hold fra militærregion vest. Disse løb er planlagt til at foregå i Skovde, Sverige.

Resten af året er der ikke rigtig nogen aktiviteter, udover at der nok tager et hold til Holmenkollen i efteråret, hvor der bliver afholdt en åben konkurrence i feltkonkurrence.

På holdet har vi to trænere - Erling Lundsgård, Sønderborg og Jens A. Sørensen, Oksbøl. Det er disse to samt Claus Holland, der står for planlægningen af de forskellige samlinger og udtagelsesløb.

Af resultater fra de sidste par år vil jeg nævne: 1985 en 2. plads til Jens Hansen ved VM-individuelt, 1986 3. plads til Jens Hansen, Jess Rasmussen og Jørgen Kirkeby i stafet ved VM, og 1985 1. plads til Jens Hansen, Jess Rasmussen og Gert Bode i stafet ved NOM. Nogle resultater, der bliver lagt mærke til, og som gør, at det høje aktivitetsniveau fortsætter fremover.

Jan Møller.

Netop som Jan havde afleveret sit indlæg, kunne man i Folkebladet læse følgende.....

H.F. 22.05.87.

Jens Hansen verdensmester

Dansk orienteringssport kom helt til tops, da den individuelle konkurrence i militært VM torsdag blev afgjort i Irland.

Jens Hansen fra Helsingør formåede på de to konkurrencedage at løbe en tredje- og en fjerdeplads hjem, hvilket gjorde den 24-årige sjællænder til verdensmester.

Efter den første etape onsdag var Jens Hansen på tredjepladsen 25 sekunder efter den regerende verdensmester, Urs Flümman fra Schweiz.

Torsdagens anden etape var i lighed med onsdagens på 11,5 km, men i en anden type terræn - kuperet og med en del underskov og sten - og trods fjerdepladsen passede det Jens Hansen betydeligt bedre end Flümman. Schweizeren måtte tage til takke med sjettepladsen og måtte i det samlede resultat se sig slået med 45 sekunder af danskeren.

Det kommer ikke som overraskelse, at Helsingør-løbet stort set blev overvundet af danskerne, og VM i Frankrig, og han med på det danske hold, som hentede brødet.

Slutstillingen:
1. Jens Hansen, Danmark, 1:53.12 timer.
2. Urs Flümman, Schweiz, 1:53.57.
3. Aejje Mattinen, Finland, 1:56.26.

-aktuelt, ikke?



DE ER

KRAFTEDEME

GALE

Overskriften indeholder lidt af et postulat, men efterfølgende oplevelser ved målet i det nys afholdte påskeløb viser efter min bedste overbevisning, at overskriften ikke er overdrevet. For eventuelle tvivlstilfælde skyld bemærkes, at de efterfølgende oplevelser alle er autentiske, mens de mere subjektive betragtninger står for skribentens egen regning.

Ved dette påskeløb havde man valgt ikke at pakke kontrolkort på de voksne baner, men overladt dette til den enkelte løber, ligesom kun kontrolkortet skulle afleveres i målet. For målpersonalet var der således lagt op til kun at skulle modtage kontrolkortet. Det lød jo meget nemt, og det viste sig også i enkelte tilfælde at holde stik.

Måden at fastgøre kontrolkort:

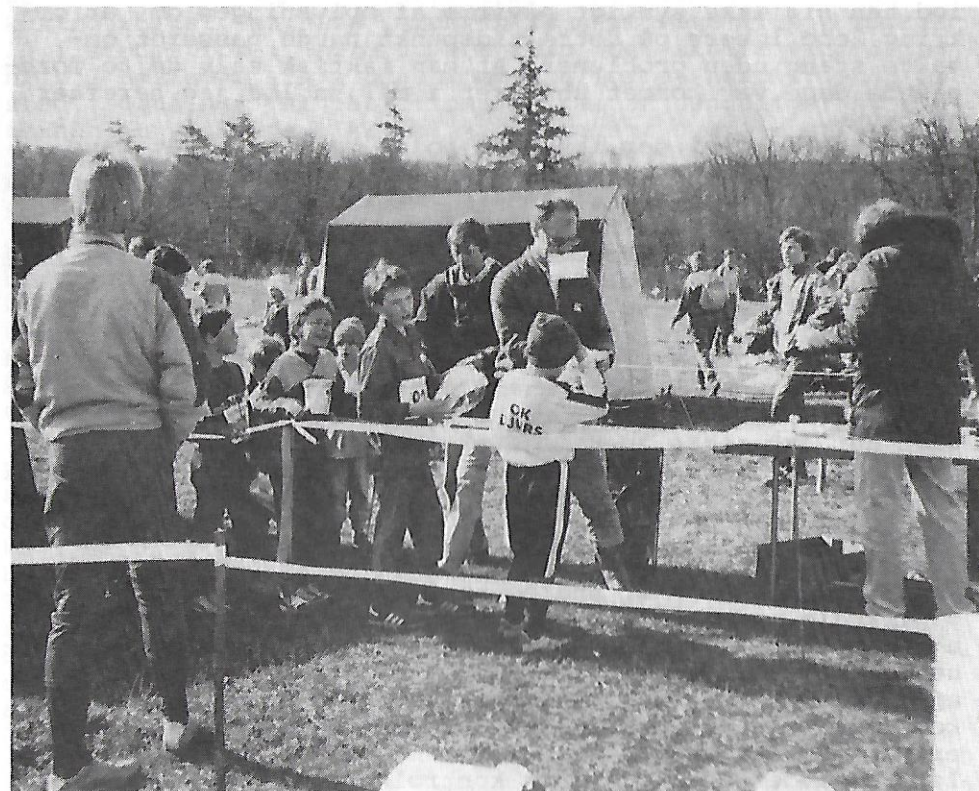
Spiren til en del af besværlighederne viste sig at ligge allerede ved start, hvor nogle løbere som tidligere nævnt selv skulle fastgøre kontrolkortet. Den mest simple måde er at placere kontrolkortet sammen med løbskortet og bruge en hæfteklamme til fastgørelse, men det er der mange, der ikke har opdaget. Nogle vil åbenbart gå med både livrem og seler og pakker først kontrolkortet i en plastikpose og hæfter med en 2-3 klammer for derefter at lægge det i yderligere en plastikpose (sammen med løbskortet) og tilfører endnu en 2-3 hæfteklammer, og det helt absurde når de løbere, der placerer hæfteklammerne i de rubrikker, hvor kontrolklippene skal være. Omkring håndleddene sås eksempler på, at der var brugt hæfteplaster i stor stil for at forhindre tab af kontrolkort under løbet. At få sådan et kort uskadet ud igen kan selvsagt være svært. Når det overlades til løberne selv at placere kontrolkortet, medfører dette selvfølgelig, at det opbevares flere steder under løbet. Her kan nævnes forside/bagside af løbskortet, omkring håndled eller på maven. Det næste bliver vel kontrolkort fastgjort til bagdelen...

Måden at klippe på:

Af reglementet fremgår, hvordan der skal klippes, men også her må man sande, at der til tider er langt mellem teori og praksis. At klippene er foretaget i løbskortet ved de løbere, der har tabt kontrolkortet, er forståeligt, men at løbere kan aflevere et blankt kontrolkort og klip i løbskortet, kan godt virke lidt ulogisk, men selvfølgelig 100% konsekvent. Hvad derimod forekommer uforståeligt og ikke engang konsekvent, er de tilfælde, hvor et klip kan befinde sig tre steder. Nemlig 1/2 klip i løbskortet, 1/4 klip i kontrolkortet og endelig 1/4 klip i plastiklommen. Herudover forekom mange andre variationer.

Måden at komme i mål på:

Her vil jeg starte med den mest enkle. Nemlig slet ikke at vise sig i mål, selv om man er startet. At man opfører sig sådan kan måske skyldes, at man ikke vil ulejlige målpersonalet med en så banal oplysning, at man faktisk ikke er i skoven mere, og var det ikke fordi en anden løber havde afleveret pågældendes kontrolkort, som var fundet i skoven, var vi måske ikke kommet hjem endnu!!!



For nu at tage yderpunkterne af de løbere, som finder det formålstjenligt i det mindste at passere målet, er der heldigvis stadig personer, der efter at være kommet over målstregen venter stille og roligt, indtil kontrolkortet kan afleveres, og i enkelte tilfælde er der endog personer, der gør sig den ulejlighed at pille kontrolkortet ud. (Jeg har på fornemmelsen, at det er de løbere med kun en hæfteklamme i kortet).

Imellem disse yderpunkter er der igen en masse variationer. Lad mig blot nævne nogle enkelte.

På 3.-dagen kommer en løber i mål og ændrer en af afmærkningsstængerne fra vertikal til horisontal stilling med det resultat, at han selv indtager samme stilling. Indtil da er hændelsesforløbet egentlig forståeligt. Men så begynder udviklingen. Efter at være kommet i normal stilling igen, vender han sig om og peger på den væltede jernstang og forklarer med overbevisning i stemmen, at hvis stangen ikke havde ligget ned, så var han ikke styrtet???? Om lo vilde heste ville have kunnet ændre dette standpunkt, skal jeg lade være usagt, men han var uimodtagelig for det faktum, at tingene faktisk skete i omvendt rækkefølge. Endvidere lod han sig ikke synligt påvirke af oplysningen om, at omkring 2000 løbere på dette tidspunkt havde passeret omtralte stang uden problemer. At han faktisk selv de to foregående dage var kommet uhindret i mål, undlod jeg herefter at nævne.

Det antal løbere, der ikke kan holde køen efter at have passeret målstregen, er ganske stort. Årsagen siges bl.a. at være, at løberne skal hen til væsken. Det er jo meget forståeligt, men man må kunne vente det øjeblik, det tager at aflevere kortet. Problemet vil kunne løses ved, at sidste post tillige bliver væskepost!!!!!!

Så er der løbere, der starter diskussionen i målslusen. (De må jo ikke være så tørstige). Andre er åbenbart kommet så godt i gang med at løbe, at de ikke kan stoppe selv efter at være kommet i mål og må jagtes i målområdet for at få fat i det famøse kort. Også her er der modsætninger, idet der er løbere, der lige akkurat har kræfter til at komme i mål for derefter at vælte om i målslusen og på det nærmeste må slæbes væk..

Måden at aflevere kort/kontrolkort:

Igen skal yderpunkterne nævnes. Nogle afleverer kontrolkort i rimelig stand. Andres kontrolkort ligner mere en papirkugle end et kontrolkort. Af andre variationer kan nævnes dem, der smider det hele på jorden. Endelig kan nævnes det enkeltstående tilfælde, hvor en person kommer og afleverer en andens kontrolkort med oplysning om, at vedkommende ikke var startet. Hvordan det kan lade sig gøre, er for mig stadig en gåde, når man ved, at kun startende løbere havde fået udleveret kontrolkort!!!

Måden at stille spørgsmål på:

At målet også skal fungere som en slags servicebureau overfor løberne er blot konstateret. Et simpelt spørgsmål om, hvad klokken var, kunne umiddelbart løses. Lidt mere problematiske er spørgsmål som.. "Hvor hurtigt (eller måske langsomt) har jeg løbet"???? Helt håbløst er et spørgsmål som.. "Hvornår er x kommet i mål"? eller "Hvor hurtigt har y løbet"????? Det absurde må være nået med følgende: En løber kommer i mål og spørger, om han ikke lige kan se klippene i et kontrolkort fra en anden løber fra hans bane??? Hvad han egentlig skulle bruge oplysningen til, melder historien intet om. Med 45 baner og de fleste kontrolkort i beregningen var opgaven så godt som håbløs, men det afholdt dog ikke pågældende fra selv at begynde at rode i kontrolkortene i mål for at få svar på sit spørgsmål og tænkte ikke nærmere over, at det faktisk godt kunne have sin betydning, i hvilken rækkefølge kortene skulle ligge.

Nu er ikke alle henvendelser kun i spørgende form. Adskillige løberes henvendelse var i mere bydende form. Her gjalt det først og fremmest ordrer som.. "Tag lige og skriv på kontrolkortet, at klip i rubrik 12 skal være klip i rubrik 15 i stedet for"! -eller.. "Det klip, der skulle være i rubrik 7 befinder sig i plastlommen eller et helt syvende sted"! Også her var variationerne næsten uendelige, og efterhånden ville jeg ikke blive forbavset over en melding lydende således: "Klipet fra post 12 skal I finde i kontrolkortet fra løber z"! -eller: "Løb lige ud og klip post 12 for mig"!

Lidt om materiel ved mål:

Her skal nævnes, at vi til at begynde med kun havde de velkendte sømspyd og en nummeratør, men inden stævnet sluttede, var sortimentet udvidet med saks, tape, plaster, papir og kuglepen. Saksen skulle være brugt til at frigøre kontrolkort fra håndled, men her brugte vi en enkel og hurtig metode. Vi rykkede simpelthen kortet af, selv om det-som tidligere nævnt-kunne give problemer med de kort, der var tapet godt fat til snoren. Her opstod der også interessante situationer, specielt første dag. Der var her tale om løbere, der i stedet for snor brugte e-l-a-s-t-i-k til at fastgøre kontrolkortet, og førnævnte fremgangsmåde bevirkede, at løberne de efterfølgende dage selv afleverede kontrolkortet. Tape brugtes til at lappe resterne af iturevne kontrolkort sammen. Plaster kunne bruges af målmandskabet til at lappe de hænder, der havde været i kontakt med tidligere omtalte sværm af hæfteklammer. Papir og kuglepen kunne bruges til at notere førømtalte ordrer og til notat af nødvendige oplysninger.

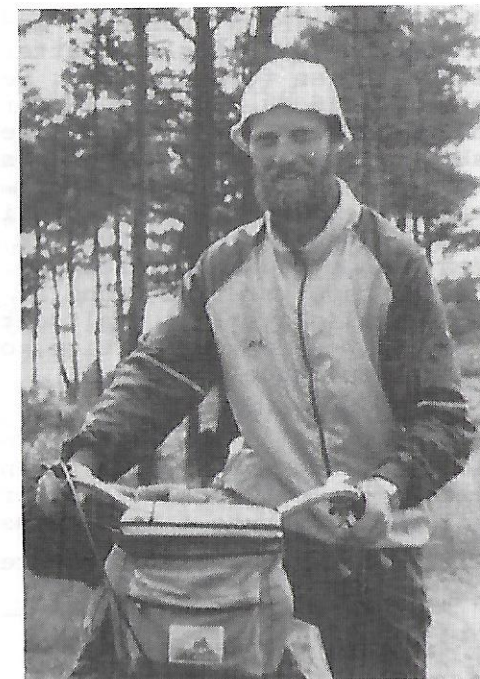
Afsluttende bemærkninger:

Som det fremgår, har der til tider været nok at se til i mål, hvor vi i mange tilfælde havde nok at gøre med at få styr på kontrolkortene og var nødt til at være "kort for hovedet". For at give ens behandling, holdt vi stort set samme linie arrangementet igennem, uanset hvor mange eller få der var i mål samtidig. Alt i alt var det meget fornøjeligt, men lidt mere omtanke fra mange løberes side ville ikke være at foragte. For hver enkelt af disse løbere ville det være meget lidt, det drejer sig om, men for målpersonalet vil disse enkelte ting sammenlagt være til stor hjælp! Man må så tage med, at det måske bliver lidt kedeligere at stå i mål!!!

Medlem nr. 5
Johs. Andersen,
medhjælp ved mål.



DM LANG



Efter opfordring fra redaktionen vil jeg skrive lidt om min deltagelse i DM-lang den 26.-4. i Trelde Skov ved Fredericia.

Da jeg kom cyklende til stævnecenteret i Fredericia kikkede John Holm fra Pan mærkeligt på mig og spurgte, om jeg havde kørt på cykel helt hjemmefra. Han vidste ikke, at jeg bor i Fredericia. Efter omklædningen kørte jeg med Jakob ud til stævnepladsen, der var placeret på det militære område syd for Trelde Skov.

Her fik vi kontrolkortet udleveret sammen med plastikpose og snor til at binde om håndledet. Det synes jeg er en fordel, da man så er fri for at folde kortet ud, hver gang man skal klippe. H.35-banen, som jeg skulle løbe, var 20 km lang med 25 poster.

Jeg startede kl. 11⁰⁹ og tog det nogenlunde roligt til første post, da det betyder meget for mig, at jeg ikke bommer i begyndelsen. Jeg fik da også post 1 uden problemer, så jeg satte farten lidt op, og det gik også godt. Jeg fik både post 2,3,4,5,6,7 og 8 helt uden problemer. Post 8 var første radiopost, hvor der også var kontrol af klip. Den stod ved tårnet ude ved Trelde Næs. Post 9,10,11 og 12 var

der heller ingen problemer med, så det gik jo godt. Post 13 bommede jeg nogle minutter, fordi jeg i første omgang ledte ved en forkert grøft. Derefter gik det igen godt med post 14, 15 og 16. Post 16 var den anden radiopost, og her blev klippene også kontrolleret. Ved post 17 var der kortskift. Her var der også en pose, hvor man kunne lægge det brugte kort i, så man stadig kun havde et at løbe med. De næste seks poster havde jeg ingen problemer med, men nu var benene efterhånden ved at være godt tunge. Post 23 var den tredje radiopost. Post 24 bommede jeg nogle minutter. Det må have været på grund af trætheden, for den var ellers ikke særlig svær. Så gjalt det post 25, som var sidsteposten. Den fik jeg hurtigt, og jeg løb i mål godt træt efter den lange tur.

Min tid var 2.56.56. Den var jeg godt tilfreds med, selv om det var næsten en time efter vinderen, der løb på 1.57.10. Det var Ivan Christensen fra Pan. Derefter tog jeg ind på skolen, hvor der var præmieoverrækkelse og blomster til de tre første i hver klasse.

Til sidst en tak til arrangørerne for et godt arrangement.

Henning Larsen.



GÆSTEBOGEN

Husk altid at skrive dig i gæstebogen, når du har et ærinde i klubhuset. Gæstebogen er vores eneste dokumentation overfor kommunen, når vi skal vise, hvor meget klubhuset bliver brugt. I en tid hvor kommunen er i penge nød, er det forståeligt, at man forsøger at slå så mange aktiviteter som muligt sammen under samme tag. Vores klubhus er i den senere tid også kommet i søgelyset hos forskellige kommunale instanser. Derfor er det vigtigt, at vi kan vise, at huset faktisk bliver brugt meget. Derfor - husk altid at skrive dig i gæstebogen!

PREBEN

Medlemsliste-nyt..

Nye medlemmer:

Jan Eg Pedersen, Egernevej 55, 6000 Kolding
Kjeld Jensen, Saxofonvej 5, 8700 Horsens
Anders Larsen, Højvangen 75, 8700 Horsens
Arne Larsen, Højvangen 75, 8700 Horsens
Lis Andersen, Hesseløvej 3, 8700 Horsens

VELKOMMEN I KLUBBEN!

Adresseændringer:

Erik Nielsen, Skovgårdsvej 70, 8300 Odder
Jan Møller, Frank Rygårdsvej 10, St. t.h. 9400 Nr. Sundby
Gitte Møller, Frank Rygårdsvej 10, St. t.h. 9400 Nr. Sundby
Ole Voigt Sørensen, Kattesund 2, 1. sal, 8700 Horsens
Ernst Poulsen, Niels Bohrs Allé 23, vær. 3342, 5230 Odense
Lars Møldrup, Skovhusevej 22, Eriknauer, 8700 Horsens

Udmeldt:

Henrik Nielsen, Jan Hansson, Axel B. Christensen,
Jens Erik Andersen



For 9 år siden fik nogle tossede amerikanere en van(d)vittig ide om en super-trekamp med 3,8 km svømning, 180 km cykling og endelig 42,195 km løb(marathon!) Det viste sig, at det lod sig gennemføre. I 1985 blev det forsøgt med en dobbelt!! Også det kunne lade sig gøre.

For ca. 9 uger siden fik undertegnede den ide at tage til Holstebro for at prøve en meget mindre krævende triathlon. Holstebro orienteringsklub indbød til 7,5 km løb, 37,5 km cykling og endelig 7 km o-løb. Efter lidt spørgen omkring mig, fandt jeg ud af, at jeg blev alene om at repræsentere Horsens OK's farver. Arrangementet skulle nemlig foregå mandagen efter, at vi havde vinket farvel til alle vore påske-gæster i Nørre Snede om lørdagen!

Nu må man jo forberede sig seriøst. Altså cyklede jeg en aftentur på 12-15 km. Øm i bagen besluttede jeg, at det ville være ærgerligt, hvis formen skulle kulminere for tidligt. Derfor nøjedes jeg med at tænke på, hvad det kunne være praktisk at iføre sig til både løb og cykling. Resultatet blev klubdragten til løb og orienteringsløb(det var jo den 20. april ikke så varmt endnu). Under cykelturen ville jeg så bare tage den blå klubjakke over. Fodtøjet var et par almindelige løbesko. Det var jo ikke så galt. En tur i en sportsforretning fik mig til at købe et par cykelhandsker og noget sportsdrik.

Cyklen behøvede jeg jo ikke at tænke på. Nu havde den kørt godt så mange år, så.... Aftenen den 19. april opdagede jeg, at det ville være nyttigt at skifte dæk. Ved samme lejlighed knækkede en fjeder i baggearskifteren. Mærkværdigvis betød det ikke så meget. Kæden var smurt, og cyklen blev hældt bag ind i bilen.

Mødestedet var Holstebro kaserne. Der var afskiltning, men min søgen efter et kort, der kunne vise cykelruten, var forgæves. Det var jo cykelturen, jeg var mest usikker overfor!! Der var i det hele taget en afslappet stemning. Der blev lagt bryst- og rygnumre frem. Da jeg havde hentet dem, stod pludselig Svend Erik Kristensen og Jens Erik Andersen og spurgte, hvad jeg dog lavede her!? De skulle alligevel op og aflevere pokalen fra sidste år og havde meldt sig til en stafet, hvor Jens Erik skulle cykle og Svend Erik skulle tage sig af løbe-disciplinerne.

Inden start blev der givet en mundtlig instruktion. Den eneste skriftlige instruktion var vedr. o-løbet. De 7,5 km løb viste sig at være 2 x en terrænroute i skoven. Det gik udmærket. Stafet-holdene skulle starte ½ time efter vi andre. Mit løb varede lidt længere(32 min.), og efter et par krus saft var jeg klar til cykelturen, hvor man skulle ud til et vendepunkt ved en kirke og så retur ad samme vej. Sjældent har jeg kikket så interesseret efter kirker. Der var et par stykker, inden jeg nåede den rigtige. Inden da kom Jens Erik smuttende og sagde "Hej"! Få sekunder efter blev han overhalet af en af sine konkurrenter. Så var Atletica-holdet på andenpladsen. Lidt længere fremme stod en tilskuer ved sin bil. Det var Svend Erik, der kunne nå det hele den dag. Hjemturen var lettere end udturen. Undervejs drak jeg rigeligt for ikke at gå helt tør inden o-løbet. Undervejs overværede jeg også et par punkteringer, samt så, at enkelte havde ledsagevogn med reservecykler med! Så kom o-løbet. Cykelhandskerne ville ikke af, så jeg fik prøvet, at de var ok til o-løb. Banen var ikke svær. Posterne var dog stukket godt ned. Det må have været svært for uøvede. Størst udfordringen var der over egne ben. De løb ikke orienteringsløb. De tumlede. Ikke noget med at løbe stærkt. De kunne kun lunte efter cykelturen. Man havde en fornemmelse af at kunne få krampe, hvad øjeblik det skulle være. Vindertiden var 2 timer og 10. Jeg havde jo ikke så travlt, så jeg brugte 2.55. Svend Erik havde ved o-løbet indhentet sin konkurrent ved sidsteposten, så Atletica vandt stafetten... ,men jeg var bedste mand fra Horsens OK !

Karl

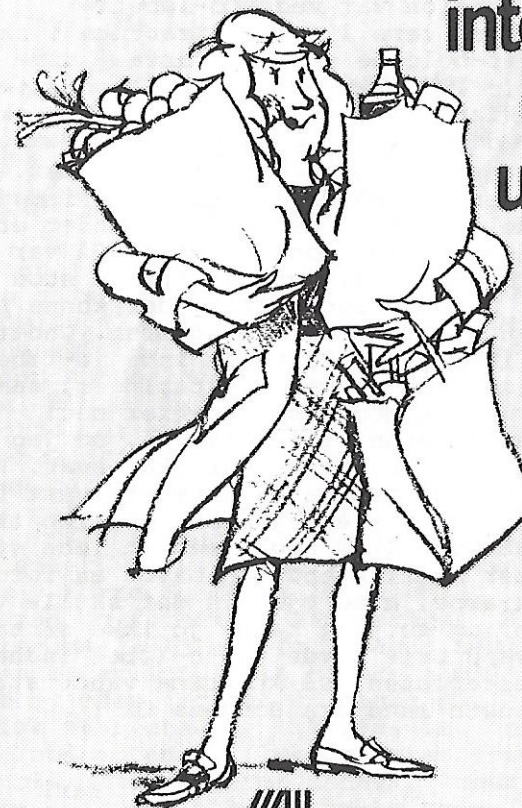
TRIATHLON-DISTANCER

	¼ triathlon	½ triathlon	¾ triathlon	1 triathlon
Svømning	0,950 km	1,900 km	2,850 km	3,800 km
Cykling	45,000 km	90,000 km	135,000 km	180,000 km
Løb	10,600 km	21,100 km	31,700 km	42,195 km

PEER STRAARUP

SYDVESTVEJ 8
8700 HORSENS

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



**ARBEJDERNES
LANDSBANK**

Din økonomipartner.

Søndergade 48, 8700 Horsens. Tlf. 05-611177