

UDLØBEREN



MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB

NR. 71

SEPTEMBER 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, Søkarvej 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

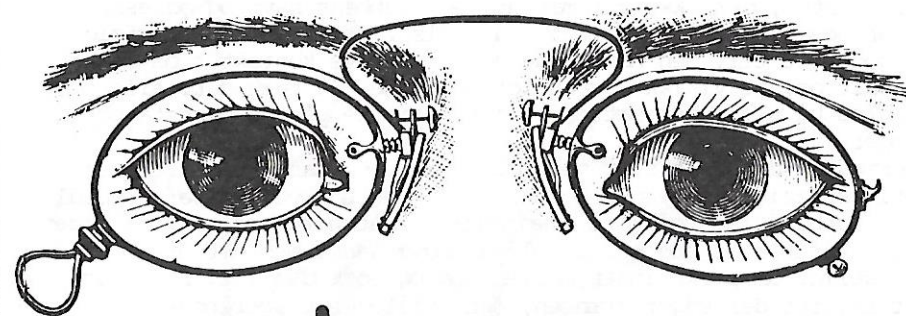
Tilmelding til åbne løb
Karen Mønster Jørgensen, Skranten 3, 7130 Juelsminde - o5690101

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 ultimo oktober.
Dead-line: Fredag, den 2. oktober.



set gennem formandens briller

Det var så den sommer - kort og våd, men med mange o-oplevelser både indenlands og udenlands. Mange medlemmer har deltaget i store løb i udlandet, og i dette nummer af klubbladet kan man læse om deres oplevelser. Jeg synes, at det er en god ide med en aktiv sommerferie, hvor man kombinerer ferie og o-løb i attraktive terræner. Man lærer faktisk en masse orienteringsteknik ved at løbe i udlandet. Jeg vil gerne opfordre endnu flere til allerede nu at planlægge ferien til næste år på en måde, så de kan deltage i et eller flere af de store sommerferieløb.

Starten på efterårssæsonen byder som sædvanlig på en række betydningsfulde løb. Ved DM-stafet viste vore drengeløbere igen deres styrke. Troels, Thomas og Rasmus vandt guld så suverænt, at de var ved at hente konkurrenterne med en omgang. Flemming, Bo og Morten vandt bronze. Flot, flot.

Et andet arrangement der afsluttes her i efteråret er cupturneringen. Igen i år kæmpede vi os frem til Nordkredsens finale. I Stenholt Skov fik vi lammetæv af både OK Pan og Uldjyderne. Jeg håber, at vi i næste turnering kan få lidt mere opbakning til cup-matcherne, så vi kan få sat på plads, at vi er en af de klubber, der råder over den største bredde.

Og så til en lidt trist sag. Vi har i den seneste tid haft nogle kontroverser med Boller Statsskovdistrikt. Den emsige skovfoged i Ølsted Møller Nissen stødt sidste efterår på et manillamærke i Ølsted, der var opsat forud for et åbent natløb. Han kontaktede Karsten Knudsen, og sagde, at der ikke måtte sættes manillamærker op før et døgn før løbet. At han udviste et totalt manglende kendskab til reglementet gik først op for ham, da vi fik nordkredsens skovudvalgsformand Peter

Arrildsen til at kontakte ham. Så gik manden igang med at fjerne de af vore poster, der ikke var mærket med klubbens navn og adresse samt dato for opsættelse og dato for nedtagelse. Dette er han selvfølgelig i sin gode ret til, men han kunne dog godt have kontaktet os først, og fortalt os, at vi ikke overholdt reglerne. Så husk det: Alle poster der sættes ud skal der sættes et manillamærke på med ovenstående oplysninger.

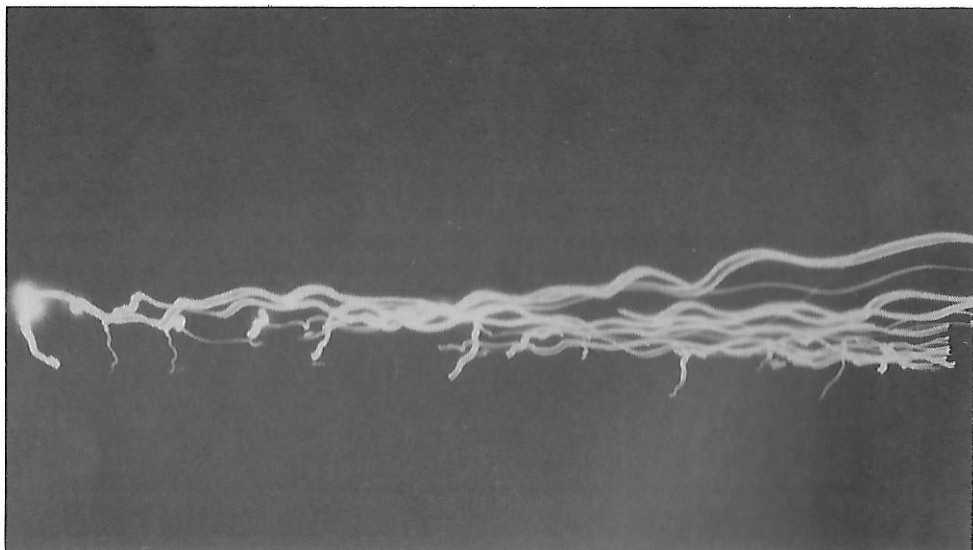
Men dermed er det ikke slut med Møller Nissen. Han har startet en sand parkeringsrazzia i skovene. Det er også gået ud over et par af medlemmerne: forbindelse med vore træningsløb. Det havde så været i orden, hvis det var for at stoppe kørsel på skovvejene, men det drejer sig hovedsageligt om parkeringer mellem bom og forbudsskilt. Selvfølgelig er det skiltet der udgør grænsen, men skiltens placeringer er faktisk så forskellige, at man meget let kan komme i tvivl. For mig ligner det faktisk barnlig pedanteri. Jeg har talt med Skovrider Gelhede om problemet. Han fasthold, at så snart man passerer skiltet, så står man til en anmeldelse. Derfor skal jeg indskærpe: PAS PÅ HVOR I PARKERER, NÅR I SKAL I SKOVEN, SKOVFOLK LEGER POLITIBETJENTE LIGE I NÆRHEDEN.

Det var hårde ord i september, og til jer der måske sidder og siger: Hvorfor skal vi nu ødelægge det gode forhold til Boller Statsskovdistrikt, så kan jeg kun sige: Det forhold, kan faktisk ikke blive værelse. Det er trist, at én mand kan ødelægge mange menneskers naturoplevelser, men der findes åbenbart tjenestemænd, der ikke mener, at de skal tjene befolkningen men tryne den!

God efterårssæson

Preben.

Hvad er dette? se løsningen på ungdomssiderne!



Referat fra medlemsmøde tirsdag d. 9. juni 1987 kl. 20⁰⁰.

Der var hin tirsdag mødt ikke færre end 48 debatlystne medlemmer op, et rimeligt godt fremmøde, som da også gav en positiv afsmittning på aftenens emner, hvor bl.a. både sponsorkontrakten samt kommunale aktiviteter i klubhuset blev taget op.

Preben Åbner mødet med at byde hr. Lundsgaard fra Arbejdernes Landsbank velkommen. Herefter giver formanden ordet videre til Lundsgaard, som kort trækker bankens historie op og samtidig udtrykker tilfredshed fra bankens side vedrørende vor gensidige sponsoraftale. Lundsgaard havde medbragt forskelligt oplysningsmateriale, kuglepenne og blokke, som hurtigt blev taget i anvendelse. Lundsgaard sluttede af med en forhåndsinvitiation i løbet af efteråret, hvor banken ville fremvise sine produkter.

Punkt 1, sponsorkontrakt.

- | | |
|-----------|--|
| Peer S. | Har bestyrelsen undersøgt andre alternativer til A.L? |
| Knud E.C. | Hvor mange penge får vi fra banken? Svar: 5.000. |
| Per S. | Har I undersøgt muligheder hos andre firmaer? -ønsker flere alternative forslag for på den måde at have et bedre forhandlingsgrundlag. |
| Einar T. | Mener man bør fortsætte aftalen med A.L., da der synes stor tilfredshed og godt samarbejde. |
| Preben | Mener ikke buen kan spændes væsentligere. |
| Kaj K. | Synes som Peer S. Vi bør undersøge markedet |
| Per M. | Står der noget ang. streamers i naturfredningsloven? |
| Preben | Ja, disse tillades ikke. |
| Kaj K. | Hvad med reklamer på løbskortene, mener vi bør arbejde videre med sagen. |
| Per M. | Tilslutter sig reklamer på kortene. Mener vi ligeledes bør fortsætte sponsoraftalen. |

Punkt 2, kommunale aktiviteter i klubhuset.

- Knud E. Mener vi bør følge naturskolen/skovbørnehavens nærmere skridt, men har ellers forståelse for disse institutioners virke. Vil gerne påtage sig som klubhusudvalgsmedlem en evt. kontakt.
- Lars S. Vedr. udlån af nøgler til klubben bør det indskræpes, at gæster benytter de rette kanaler til lån af disse, men hvordan med klubhusets (lejekontrakt) huskontrakt?
- Preben Vi har gensidigt 3 måneders opsigelse.
- Henning N. Har flere gange udlånt nøglerne til kommunens vedligeholdelsesafdeling, som har ansvaret for at føre tilsyn med kommunens klub huse etc.
- Preben Ang. skovbørnehaven oplyses det derfra, at man ikke vil presse nogle beslutninger eller ting igennem.
- Peer S. Vi bør ikke foretage os noget fra klubbens side, uden først at have det gået igennem på en generalforsamling.
- Jan T. Lad os slå koldt vand i blodet og tage det op, hvis der kommer officielle henvendelser.
- Kaj K. Selvfølgelig bør vi da overlade nøglerne til kommunens folk.
- Knud E. Det er dog mest korrekt at henvende sig ang. nøglerne til formanden eller klubhusformanden.
- Preben En henstilling til samtlige medlemmer om at huske indskrivning i klubhusbogen ved brug af huset.
- Per M. Hvordan er ejerforholdet?
- Preben Redegør for dette.
- Kaj K. Lad os nu høre, hvad de vil.
- Britta P. Foreslår en gendrøftelse af kontrakten.
- Kaj K. Nok ikke smart med en genforhandling af lejekontrakten på nuværende tidspunkt.

Punkt 3, korttegnning - vi mangler korttegnere.

- Preben Tre kort skal revideres. Dette kræver 3-4 søndages arbejde. Svend og Britta har meldt sig.
- Per M. Hvad er kostprisen på et professionelt udtegnet kort? Er det en fordel med fotogrammetriske udtegningskort?
- Preben Kostprisen måske 6.000 på henh. Stagsrøde - Bjerre - Grund
- Jan T. Ikke så attraktivt, da man som korttegnere ikke må løbe i skovene umiddelbart efter, men der har da heller ikke tidligere været vanskeligt at finde disponibelt mandskab til denne særdeles vigtige del af o-sporten.
- Peer S. Er der ikke en grusom masse kort?
- Henning N. Vi bruger dem til fidusløb.

Punkt 4, udvalgsrunde.

KOMMUNIKATION

- Niels Vi søger ny sekretær i redaktionen, én der kan renskrive til klubbladet.

UNGDOMSUDVALGET

- Tenna Ridser kort udvalgets situation op og fremhæver her ungdomsløbernes sejr i Nordkredsen.

KORTTEGNING

- Henning L. Preben har allerede berørt den betrængte situation m.h.t. korttegnere.
- Tove S. Hvordan går det med kort over Horsens by? Svar: Dette kort er færdigrekognosceret, men er i øvrigt en god start for nye korttegnere at være med til at gøre færdigt.

ARRANGEMENTSUDVALGET

- Kai S. Opfordrer medlemmer, der har deltaget i udvalgets arbejde, til at notere praktiske informationer vedr. arbejdet, der på denne måde kan lette nye hjælpere arbejdsangang.
- Per M.J. De sidste informationer til fidusløbet ophængt.

KLUBHUSUDVALGET

- Karl Den formidable regning på 6.000 kr for el. har kulturudvalget nedbragt til 1700. Ellers var der igangsat maling af huset. Henning N. var godt i gang med renovering af materielrum. Karl gav endvidere udtryk for - ligesom medlemmerne - en afventende holdning m.h.t. kommunens tanker om klubhusets evt. fremtidige benyttelse.

TRÆNING/INSTRUKTION/SKI

- Karsten Terminslisten til efteråret færdig.
- Preben Der tilstræbes ifgl. indlæg i kommende klubblad 4 baner ved træningsløb.
- Peer S. Skulle det nu være nødvendigt? Det har da gået udmærket hidtil.
- Eigil Synes 4 baner er godt af hensyn til børnene.
- Kaj K. Mange poster bliver flyttet.
- Tove S. Man kan vel tage poster fra kort og lang og hermed lave en lille svær.
- Preben Altså, den korte så let som muligt ved 3 banelægninger.
- Per M. Reaktionen fra skovfolkene ved Addit?
- Henning N. En enkelt venligtsindet. Ellers ingen reaktion.
- Preben Man kunne jo søge om forhøjelse til 50 løbere.
- Konklusion: Kaj Klingberg og Per Møller stiller sig til rådighed ang. spørgsmål vedr. udvidelse af deltagerantal og er samtidig villige til at tage snakken op med de enkelte skovejere.
- Aranka Vedr. vinterymnastik. Har man lyst til at fortsætte i vinter igen? Ja, bare rolig venner, jeg har forudbestilt salen. Herpå klapsalver.

Dette var i korte træk medlemsmødet, så godt som nu min pen kunne følge med - og herpå gik vi over til noget helt andet.

Et forslag fra formanden ang. oprettelse af foreningen "Horsens Orienteringsklubs Venner".

Preben havde sat sig grundigt ind i hele terminologien vedrørende oprettelse af en sådan forening, men der var mange ting, der skulle finjusteres, såsom evt. kontingent? Hvem kan blive medlem? Udefrakommende medlemmer? Automatisk medlemskab? Fond i stedet? Ja, der var ikke grænser..., så forslaget blev midlertidig trukket tilbage til nøjere gennemarbejdning, men absolut positivt, at der kom en debat i gang.

Afslutning 22²⁵, hvor der herefter var stillet et lille tragtement op, samt derpå følgende debat medlemmerne imellem.

Horsens, d. 16.06.1987

Skriverkarl: Niels

SUCCESS'EN ER HVEMME

til din HAVEFEST - GADEFEST - 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. mikroløb indgang Teac cassette m. Dolby Bose højttalere 402 m. stativer 2x400 watt
- Bestående af: Technics forstærker 2x90 watt Teac cassette m. Dolby Bose højttalere 002 m. stativer 2x1000 watt
- Specialanlæg til rundbordsamtaler, pannediskussioner m. v. m. div. mikrofoner og mikerpult, Technics forstærker 2x90 watt, Bose højttalere 002 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, selvbrøllet eller den runde fødselsdag? Så lej: Videokamera, kamerastativ, 1000 watt lampe og forlængerkabel til kamera. Vil du sælge i marken og filme? Så lej transportabelt videokamera, 8-betamovie m. indbygget videobåndoptager, 2 akkumulatorer (optagelse til ca. 2 timer), stor lysfølsomhed, også brug inden-dørs (vi overspiller selvfølgelig til dit video-system).



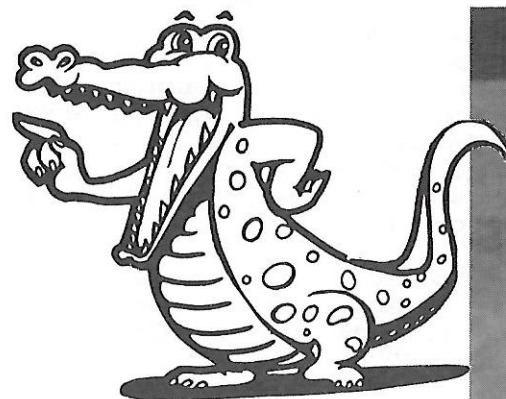
5. Megafon med stor virkning til brug for udendørs stævner, demonstrationer, optag m. v.

OBS! LEJE VIDEO eller TV

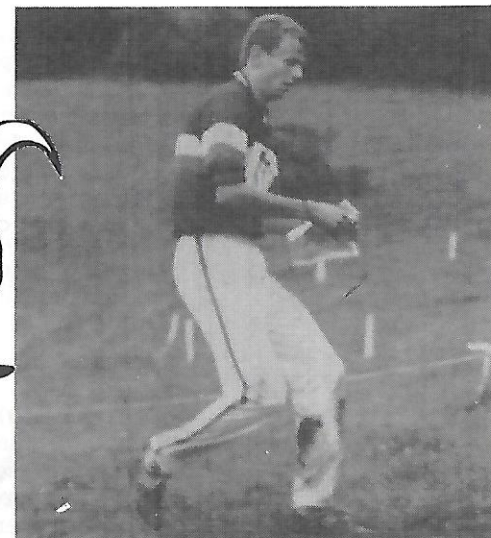
Hos os kan du også - hvad enten du har brug for det én eller flere dage. Bord medfølger, således at det kommer i den rette højde.

e.s. radio expert

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



KENT sådan...



"Hvordan kan du klare dig så godt, når vi aldrig ser dig til træningsløb"? "Hvad går du egentlig og laver"? "Vi er nogen i klubben, incl. mig selv, der er lidt nysgerrige. Kan du ikke skrive noget til "Udløberen", hvis du har tid"?

"Jo..øh.., men jeg har faktisk skrevet et indlæg...engang...i -84 om træning, og det er de samme principper, jeg stadigvæk træner efter".

"Jamen, jeg tænkte sådan lidt mere generelt, sådan om lidt af hvert. Du løber jo f.eks. aldrig nogen løb, ser det ud til for os andre".

"Okay, jeg prøver at finde på noget, men jeg ved ikke lige, hvornår det bliver".

"Det er i orden...bare når du har tid".

Nogenlunde sådan formede min samtale med Karl sig her engang før ferien, så nu kommer der "noget".

Det er egentlig lidt svært at skrive om, hvad man "sådan går og laver". Jo om morgenen altså...øh...der øh...der står jeg om.. og så øh..spiser jeg morgenmad og øh. Nej, spøg til side. Jeg vil tage mit udgangspunkt i sommeren 86. På det tidspunkt bestemte jeg mig til at prøve at komme med til VM-87. Samtidig indgik jeg et væddemål med lillebror om, at jeg kunne komme på landsholdet, samtidig med at jeg havde mit fysiske "hårde" arbejde, som han havde haft på Peer Straarups afdeling på TRIAX i Hornsyld. Om efteråret er der ingen landskampe, så da jeg skiftede arbejde ved juletid, blev der ikke noget ud af det væddemål.

Nå, men jeg kom igang med træningen i løbet af sommeren. Målet i første omgang satte jeg til: Mellem de 3 første ved JM og mellem de 10 bedste ved DM. Jeg fik løbet en del løb, faktisk hver week-end op til DM, så målene blev opnået. Træningen kørte meget godt, for jeg holdt den på et rimeligt lavt niveau. På den måde kunne jeg undgå skader, men samtidig holde et højt tempo. Der var egentlig ikke nogen konkurrencer inden Påskeløbene, så jeg tog den lidt med ro efter DM.



Som sagt skiftede jeg arbejde ved juletid. Jeg blev pædagogmedhjælper i en børnehave, så nu regnede jeg med, at træningen rigtig kunne komme igang og så gradvist blive øget henover foråret.

MEN, der opstod nye problemer, for jeg blev konstant syg. Hver tredje uge måtte jeg i seng med ofte høj (39-40^o) feber i nogle dage.

Det kunne selvfølgelig ikke blive ved på den måde, så jeg gik ned til lægen. Jeg fik taget blodprøve m.m., men alt var i fineste orden. Vi blev enige om, at en frisk ung mand, der er i fysisk god form (det er altså mig) ikke skal være syg/forkølet så tit. Det måtte simpelthen være børnene, der smittede mig hele tiden. Da vi efterhånden var kommet hen først i juni måned, og der derfor kun var 2 måneder til VM-udtagelses...nåh nej!..iagttagelsesløbene, måtte jeg tage en hurtig beslutning og sige mit job op.

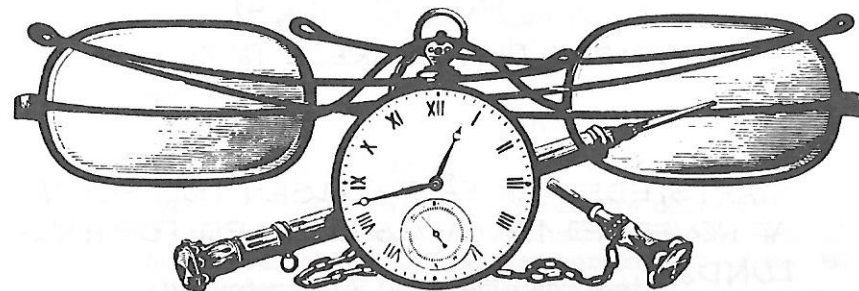
Mine studier i Århus begyndte først i september, så nu havde jeg altså 2-3 måneder, hvor jeg ikke behøvede at bestille andet end at træne - det gjorde jeg heller ikke. Nu var det så spændende, om et lille års moderat træning og så 2 måneders virkelig god træning var nok til at indhente de 1½ år, hvor jeg var væk fra orienteringsløb. Det var det, og nu er der jo nok nogle af læserne, der spørger sig selv, hvordan det kan lade sig gøre. Det vil jeg gerne svare på, for det er såmænd ikke så kompliceret. Nøgleordene i denne forbindelse er planlægning og sund fornuft. Hvis man sørger for at planlægge sin træning ordentligt, behøver man ikke at træne så meget, og derfor er risikoen for skader og for at blive træt af at løbe o-løb ikke så stor.

For så vidt angår den o-tekniske side af sagen, kommer planlægningen konkret til udtryk i, at jeg allerede om foråret udvælger næsten alle de løb, jeg vil løbe i hele sæsonen. Jeg sørger for at udvalgte løb i gode, svære og hårde skove og så koncentrere mig 100% i de relativt få løb, for det synes jeg giver mere, end hvis man bare løber alle de løb, man kan komme afsted med. Her har vi altså forklaringen på, at jeg ikke løber så mange træningsløb

For så vidt angår den fysiske side af sagen, kan jeg henvise til mit indlæg i "Udløberen" i 1984. Planlægningen går her ud på at vide, hvad man træner på de enkelte træningsture. Hvis man har planlagt en 20 km tur, skal man ikke begynde at løbe om kap og så holde efter 10 km o.s.v. Den sunde fornuft går ud på at lytte til sin egen krop og holde igen, når man kan mærke, at man har fået nok, men på den anden side også give den en ekstra skalle, når det bare kører.

Nå, det var så lidt om, hvad jeg går og laver. Hvis der er nogen, der har lyst til at høre lidt nærmere om f.eks. mine træningsmetoder, om nogle ture, jeg har været på, om nogle løb eller bare se nogen kort eller et eller andet, så må de bare spørge. Det er altid rart, at der er nogen, der er interesserede i det, man selv bruger så meget tid på.

Kent.



raackmann
RAACKMANN'S FABRIKER A/S

*produkter i
løbende baner...*



WILD MIDT WEST LØBET 1987.
LØBET AFHOLDSES I GLUDSTED PLANTAGE

LØRDAG d 19.9
(BEMÆRK DEN ÆNDRERE DATO)

STARTSTEDET ER PÅ P-PLADSEN I ØSTSIDEN
AF HOVEDVEJ 13 CA. 2,5 KM NORD FOR HJØL-
LUND.

DER KAN STARTES FRA KL 10 - 12.
DER ER TO BANER : LANG CA. 20 KM
MELLEM CA 9 KM

DER LØBES EFTER GAMLE SORT/HVIDE
GI-KORT 1:20000 - MED BANER PÅTRYKT
I SORT.

DER ER VANDREPREMIER TIL VINDEREN -
(KAN KUN VINDES MEDLEMMER AF HOR-
SENS O.K.)



VEL MØDT
HORSSENS O.K.
BANELEGGERE.

Bymesterskabet

BYMESTERSKABET I HOLDORIENTERING 1987

Horsens Orienteringsklub har hermed fornøjelsen at indbyde til

" B Y M E S T E R S K A B E T "

den 26. september 1987 i Bygholm skov.

Klasser: Der konkurreres i følgende klasser:

Herre-senior	(18-34 år)
Dame-senior	(18-34 år)
Old-boys	(fra 35 år)
Old-girls	(fra 35 år)
Herre-junior	(indtil 17 år)
Dame-junior	(indtil 17 år)

Premier: Der er udsat en vandrepokal til vindende hold i hver klasse.

Løbet: Løbet arrangeres som holdløb med tre deltagere på hvert hold.
Horsens orienteringsklub stiller ingen rene klubhold, og på
hvert hold må der kun være en person, der er medlem af en
klub under Dansk Orienteringsforbund.
Det anbefales at medbringe kompas, men det er ingen betin-
gelse for at gennemføre løbet.

Afgift: Startafgiften, der betales på løbsdagen, er:
Junior-hold: 25,-kr. Øvrige: 35,- kr.

Starttid: Første start kl 13⁰⁰. Startliste vil være ophængt i klub-
huset på løbsdagen.

Tilmelding: På opslagstavle til træningsløbene, eller til
Karsten Knudsen
Søkarvej 17
8721 Daugård
Tlf. 05.89.03.32

Sidste tilmelding: Lørdag d. 19. september.

Vi er i klubben blevet enige om igen at indføre det gamle sy-
stem, hvor alle tre løbere følges ad hele turen igennem.
Vi håber på, at der vil komme flere hold i skoven ved at af-
vikle arrangementet på den måde.

Husk, at BYMESTERSKABET lige så meget er en chance for nybegyndere for at
stifte bekendtskab med orienteringssporten, som det er konkurrence.

- med venlig hilsen

Karsten Knudsen.

KLUBMESTERSKAB 1987

HORSENS OK INDBYDER HERVED SINE MEDLEMMER TIL ÅRETS KLUBMESTERSKAB.

Tidspunkt: Lørdag, den 3. okt.1987. 1. start kl 13⁰⁰.

Løbsområde,kort: Silkeborg Nordskov, 1:10.000.

Klassefordeling: Bane 1 (9 km svær): H 21, H 35, H 18-20
Bane 2 (6 km svær): H 43, H 50, H 15-17, D 21, D 18-20
Bane 3 (4 km ml.sv.): H 13-14, D 35, D 43, D 15-17
Bane 4 (4 km let): Åben bane, D 13-14
Bane 5 (3 km let): H 11-12, H 10, D 11-12, D 10

Mødested: Kør til Silkeborg, mod centrum. Kryds jernbanesporet.
Ved næste kryds til højre ved Shell-station - forbi
havnen. Følg vejen op ad bakken mod Århus 1-2 km til
skærm.

Klubmesterklasser	Længde ca.	Klubmester i 1986
-------------------	------------	-------------------

H 50	-1937	6 km	Jacob Ravn
H 43	1938-1944	6 km	Per Møller
H 35	1945-1952	9 km	John Nissen
H 21	1953-1966	9 km	Kent Bo Hansen
H 18-20	1967-1969	9 km	Per Mønster
H 15-17	1970-1972	6 km	Carsten Thyssen
H 13-14	1973-1974	4 km	Morten Grønbæk
H 11-12	1975-1976	3 km	Troels Nielsen
H 10	1977-	3 km	Erik Dalby
D 43	-1944	4 km	Lisbet Ravn
D 35	1945-1952	4 km	Elin Holm Jensen
D 21	1953-1966	6 km	Tove Straarup
D 18-20	1967-1969	6 km	Gitte Møller
D 15-17	1970-1972	4 km	Rikke Holm Jensen
D 13-14	1973-1974	3 km	Tanja Stobberup
D 11-12	1975-1976	3 km	Mona Grotkær
D 10	1977-	3 km	Dorthe Grotkær
Åben klasse *)		4 km	Jørgen Grønbæk

*) Medlemmer, der aldrig har deltaget i åbne løb, herunder
cup-turneringen, kan tilmelde sig ÅBEN KLASSE.

Det bemærkes, at der løbes om klubmesterskaber efter den gl. klasseind-
deling.

Protester skal være bestyrelsen i hænde senest 8.oktober skriftlig.

Overrækkelse af pokaler vil for alle klasser ske samlet ved klubfesten.

TILMELDING: Senest lørdag, den 26.nov. til Karsten Knudsen,
tlf. 05.89.03.32, eller på liste ved træningsløb eller
klubhus.

STARTAFGIFT: Ungdomsløbere: 10,-kr. Seniorløbere: 15,-kr.
Betales på løbsdagen. NB: Trækkes ikke på konto for
åbne løb!!

BANELÆGGERE: Silkeborg OK. Ib Madsen/Morten Jensen.

EFTERTILMELDING:INGEN!!

- Vel mødt til klubmesterskab!

Karsten



*Du behøver ikke at løbe
efter de gode tilbud -
vi har dem!!!*

tej EKSPERTEN **Biledgaard**
SØNDERGADE 10 - 8700 HORSENS - TLF. 05 62 29 66

Arankas side..



Fortsættelse af "PAS PÅ DIN RYG"!

Tidligere troede man, at hvis bare ryggens muskler var stærke, så fik man også en "stærk ryg". I dag er man klar over, at ryggens forhold er betydeligt mere indviklede.

Ryggens styrke er afhængig af samspillet mellem alle kroppens muskler og led. Derfor er en alsidig træning af alle muskler den bedste form for rygtræning.

Husker I stræk-øvelserne fra april-nummeret? Så start med dem først og derefter fortsæt med disse ryg- og maveøvelser.

Gør bevægelserne tilbunds. En bevægelse, der ikke udføres tilbunds, er spildt. Du kan lige så godt lade være.

Husk altså:

HURTIGT TEMPO + IKKE FULDFØRTE BEVÆGELSER = DÅRLIGT!

MÅDEHOLDENT TEMPO + FULDT GENNEMFØRTE BEVÆGELSER = GODT!

Aranka.

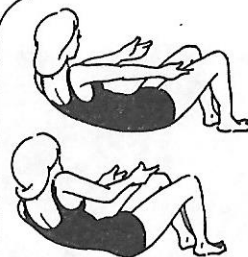
vinter & motionstræning

(GYMNASTIK)

STED: RYESGADE SKOLE (VESTBYSKOLEN)

START: TORS DAG DEN 1. - 10. - 1987

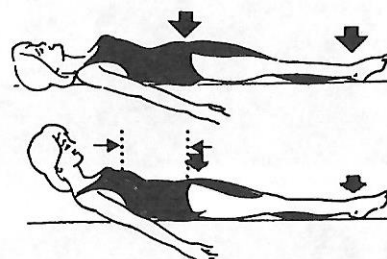
DET GI'R VELVÆRE UDEN LIGE. KOM OG PRØV!



FORSIDEN (MAVEN)

Lig på ryggen med bøjede ben, så ruller du op, mens du stræber efter at nå knæene med hænderne. Lænd og fødder skal blive i gulvet.

Lig på ryggen - og cykl med benene op i luften. Kom så længere ned over gulvet. Lænden må ikke svaje.



Lig på ryggen, spænd sædemusklerne hårdt, stræk knæene og stræk vristen. Nu holdes alle strækninger, samtidig med, at du løfter hovedet og så meget af skuldrene, du kan. Bliv ved med at strække benene og presse hælene i gulvet. Rul ned og pust ud. (En af de mest effektive måder at træne mavemusklerne på).

BAGSIDEN (RYGGEN)



Lig på maven med panden i gulvet og spænd sædemusklerne. Stræk modsatte ben og arm langt væk. Løft lige netop fri af gulvet. Hold løftet, mens du strækker, og kom ned igen. (Gør det samme med begge arme og ben).

RYGGENS HVILESTILLING:

Lig med underbenene på en taburet og med god afstand mellem knæene. Enden skal ind til taburetten, så lænden hviler i gulvet. Dette er den mest aflastende stilling for både led og muskler i lænden. (Gør det så tit, du kan).

God fornøjelse!

Aranka.

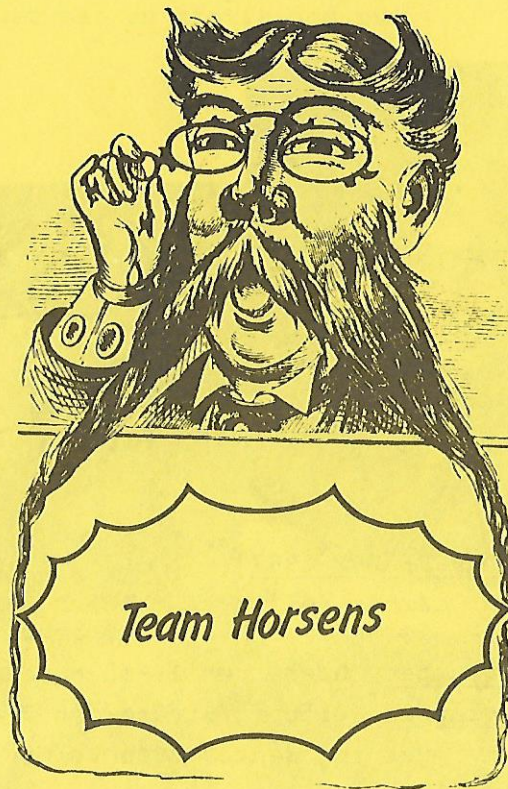
Fra starten til "FIDUSLØBET". Læg mærke til den sidste endelige finjustering af glassene...Selv myggene står stille i luften af spænding!!



Nederst: Ellen og Britta får deres velfortjente belønning for at vinde "fidusløbet": De skal lave det næste år...



SKÆRMVY IFFEN



undomskalenderen

POKALLØB

Husk de to sidste løb, som er tællende til ungdomspokalen.
Ørnbjerg Mølle den 20. september 1987 og
Guldborgland/Viborg den 4. oktober 1987.

KLUBMESTERSKAB den 3. oktober 1987.

UNGDOMSKLUBFEST

Dato den 30. oktober 1987. Særlig indbydelse vil blive udsendt.



KURSER I EFTERÅRET 1987

C-gruppen Århus den 10-11 oktober 1987
Horsens den 21-22 november 1987

B-ynge gruppen Grenå den 14-15 november 1987

B-ældre gruppen Ulfborg/Stråsø den 7-8 november 1987

A-gruppen Herning den 27-29 november 1987

C-sommerlejr

C-SOMMERLEJR

Vi startede fra Horsens banegård den 29-7. Vi kørte i tre biler der op, da vi kom fik vi varm mad, derefter skulle vi på skattejagt.

Torsdag efter morgenmaden skulle vi ud og løbe, vi skulle løbe to løb den dag. Efter det første løb fik vi frokost i Pans klubhus, og så løb vi det andet løb. Efter aftensmaden var der underholdning - og så fik vi en godnat historie.

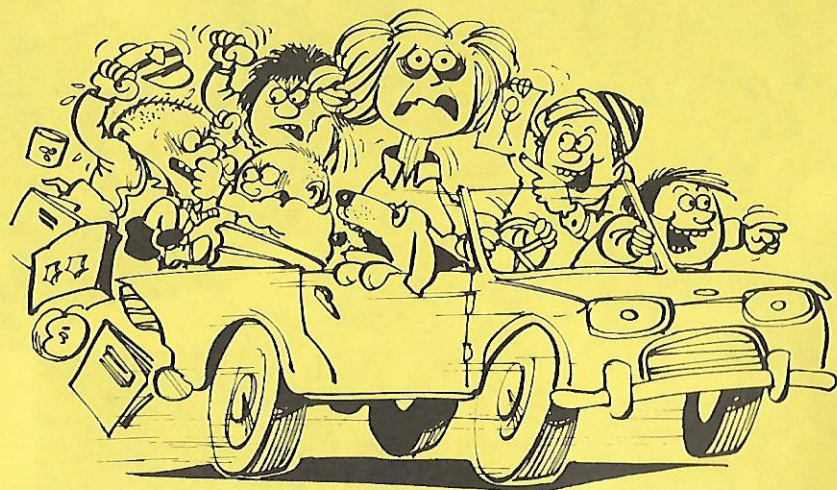
Fredag skulle vi også løbe to løb, efter løbene gik vi i Dyrehaven. Efter aftensmaden skulle vi bage snobrød, men så begyndte det at regne, men så blev der underholdning indenfor.

Lørdag løb vi stafet, efter det spiste vi frokost og tog hjem derefter. Det var en rigtig god tur.

Peter



Glimt fra C-sommerlejren...



B-yngre sommerlejr

B-Yngre Sommerlejr d 27-31 juli 1987

Kl. 8.00 mandag morgen startede vi med busser fra Horsens Banegård. Pigerne skulle hente dem fra Århus og drengene skulle hente dem fra Silkeborg.

Da vi ankom til Hanbohuslejeren var Elizabeth ikke kommet med nøglen, så vi skulle vente et stykke tid. Da Elizabeth endelig kom, blev vi indkvarterede, og bagefter var der frokost.

Et stykke tid efter frokost skulle vi ud at løbe i Franum. Efter løbet havde vi fri, indtil vi skulle til stranden. Da vi havde været ude at bade og skulle til at hjem, sad busserne fast i det våde sand!!!

Efter megen masen og skubben fik vi dem endelig op. Tirsdag skulle viløbe to løb i Kollerup. Efter det første løb fik vi frokost på stranden. Da vi skulle hjem var Lars Nørmølle så uheldig at få fingeren i klemme i bildøren. Efter frokost løb vi det sidste løb. Det var hårdt, fordi det var meget varmt.

Onsdag var vi ude at løbe i Blokhush. Efter løbet var vi ved stranden, nogle var ude at bade, og derefter måtte vi gå rundt i byen i en time. Da vi skulle hjem til hytten kørte vi på stranden, og i en af busserne var der 23 mennesker. Den anden bus kørte slalom mellem skraldespandene.

Torsdag vandt Kalle lang bane i lejrmeesterskab. Vi kan ikke huske, hvem der vandt kort bane. Tenna, Peter, Lise og Mona vandt lejrstafetten.

Om aftenen havde vi fest til ca. kl. 1.00, og derefter sad vi og snakkede ovre i køjerne til ca. kl. 5.00.

Vi skulle ud at løbe tideligt for at kunne nå at rydde op. Da vi skulle hjem snakkede vi om, at vi kunne bruge en uge mere, for der var så meget solskin.

Mette og Mona

B-ældre sommerlejr

B-ÆLDRE SOMMERLEJR

Lørdag d. 25/7 kl. 7.45 ved Torstedhallen, tog Anita, Tina, Søren, Bo og Steen afsted på B-Ældre sommerlejr, som foregik i Ryda (ca. 100 km. NØ for Gøteborg). På vej til Frederikshavn, skulle vi hente maden ved Pia og Per Jakobsen (2 ledere) i Århus, og Tanja ved en P-plads i Rold Skov. I Frederikshavn mødte vi alle de andre 'klyner', som også skulle med på turen. Så blev bagagen stavlet ind i :folleren:, medens flokken gik ombord.

Da vi kom til Gøteborg var Per Christian allerede kommet med bussen, som vi skulle køre til hytten med. Om aftenen da vi kom til hytten, fik vi noget at spise,, medens vi fik organiseret diverse ting og sager. Bag-efter var der en stor flok, der blev fristet af den lækre lysløjpe på 2.4 km., som startede og sluttede ved hytten. Om søndagen gik vi i gang med det sportslige. Der blev startet med et prøveløb i skoven ved hytten, og om eftermiddagen "vovede" vi os væk fra hytten og løb i noget, der hed Orrebacken. Efter aftensmaden blev de sidste kræfter brugt på en fodboldkamp, som viste sig at blive en fast tradition hver aften, ligesom dart også blev det. Desuden var der også instruktion, hvor vi sad og snakkede om dagens og morgendagens baner.

I løbet af tirsdagen begyndte vi at have skygger med i skoven. Deriblandt var der en ny leder i staben, en englænder ved navn Mark. Hvis man havde fået ham på "sløb" og igen var faret vild, skulle man både finde sig selv på kortet og snakke engelsk, og det kunne godt volde visse problemer. Imellem de to løb fik vi mulighed for at købe ind ved en lille købmand, og det var der mange, der benyttede sig af, da vi boede 8 km. fra den nærmeste kiosk. Om onsdagen havde vi fridag, og der var tre muligheder for at få tiden til at gå.

1. Træne til "Høkeren" om torsdagen.

2. En tur til Skara sommerland.

3. En tur til Trollhättan og se sluserne og vandfaldet.

Der var straks stor tilslutning til forslag 2 eller 3, men da vejret var ret gråt, besluttede vi at tage til Trollhättan. Der så vi først sluserne, derefter på bytur, og tilsidst gik vi så ned for at se, at der blev lukket op for vandfaldet, der lå ved siden af kraftværket. Da de lukkede op for dæmningen, kom der 300.000 liter vand i sekundet, så det så ret imponerende ud, da det løb ned ad "floden". Da vi havde set dette, kørte vi hjem til hytten. Torsdag var så den dag, der blev løbet "høker". Det er et løb, der er dobbelt så langt som normalt og foregår med samlet start. Eftermiddagen blev så brugt til socialt samvær.

Fredag formiddag skulle der løbes et løb, hvor der både var linieløb, mangelpostløb og store cirkler med tre poster i hver af dem, som var placeret ved samme definition.

Fredag eftermiddag var der igen et almindeligt o-løb. Inden starten sagde Anne Lind (Århus 1900) og Susanne (vendelboerne), at de ville starte sidst og tage posterne med hjem. Dette bevirkede, at vi andre kunne hvile godt ud efter løbet, og aftensmaden blev forsinket. Lørdag formiddag skulle der løbes lejrmeesterskab i noget, der hed Järpå, men da vejret og Per Chr. var meget dårlig, blev løbet flyttet til skoven, der lå ved hytten. Det siges, at det var vejrets skyld (silende regn), at 13 løbere udgik af dette løb. Lørdag eftermiddag blev stafetten aflyst, også dette var vejret skyld i, men så havde vi også flere kræfter til at gøre festen mere munter. Om aftenen efter festmåltidet og opvasken blev der lavet en masse konkurrencer, deriblandt coladrikning, som Søren Skovbjerg suverænt vandt. Efter konkurrencerne var der hjemmelavet discotek, bestående af en spisesal og en ghettoblaster. Efter forlydende blev festen først kedelig kl. 03.00. Meeeeget tidlig søndag morgen stod vi op og fik morgenmad, inden vi begyndte at rydde op i hytten. Kl. 9.30 begyndte vi at køre mod Gøteborg. Kl. 19.30 ankom "folleren" langt om længe til Horsens.

Bo og Steen Mønster



B-Æ sommerlejr

B-Æ-Sommerlejr

Vi var 6 nogenlunde friske gutter og gutinder, som tog afsted i folleren til Frederikshavn og derfra med færgen til Sverige (Ryda Bygdegaard). Vi skulle løbe ca. 2 løb om dagen og onsdag havde vi fri? hvor vi var i Trolldhättan og se sluserne og et vandfald (flot).

Banerne var rimelig svære, men gode. Vi fik også genopfrisket vores engelsk da der var en englænder med, Mark var en besværlig skygge. Men så en dag skulle Mark videre til Norge. SNØFT.

Maden var puha, men kagerne var mam mam! Så Anita gik igang i køkkenet. Tut legede MR. VIDEOMAN i de 9 dage. Den sidste aften var der party med et par konkurrencer (med trøstepræmier). Alle hyggede sig og nogle hyggede videre i soveposerne.

Søndag morgen hvor nogle havde sovet og andre ikke, var vi alligevel dødtrætte.

Hjemturen gik fint, men det var snøfte at sige farvel. Vi havde en rigtige god og sjov tur, og håber at den bliver lige så god næste år.

Team Horsens



A-sommerlejr

A-SOMMERLEJR



Vi var 4 glade, håbefulde og hurtigløbende UU løbere. Først på hovedmenuen var 2 udtagelsesløb i Sverige til EM. Derefter en uge i Norge, nærmere betegnet Fredrikstad. Hytten vi levede i var i tip top orden med opvaskemaskine og skihop, der blev flittigt besøgt.

Skovene bestod af klipper og nogle enkelte træer. Der var desværre 2 km til nærmeste isbod, så penge blev der ikke brugt i rigelige mængder.

Bilerne blev flittigt brugt, og når pigerne skulle i byen, efter ordenlige drenge, da der ikke levede nogle søde, pæne og ordenlige gutter i hytten.

Maden kunne spises med ske, for de mindste - de lidt ældre brugte gaffel. Den bestod for det meste af sammenkog eller gryderet, men der var også efterret nogle af dagene. Vafler med is, og nogle var heldige at få chokoladesovs..dem, der lavede dem bl.a! Det eneste, der ikke var noget af i rigelige mængder, var rugbrød.

Musikken blev der stønnet i takt med, men det fik da en brat slutning med en rude i klir, og en brat opvåkning, fordi en færges skulle sejle.

Banerne var lange og krævende, men terrænet var i orden. Det var jo ikke dets skyld, at lederne "ikke" kunne lave baner.

Sammenholdet blev dyrket, så andre kredse ville være blevet misundelige. Dagene gik alt for hurtigt, men det var alligevel pengene værd, selv om man ikke blev udtaget til EM, men vi kan jo ikke alle komme med. De dårlige må bukke for de gode, men det er jo også mest rimeligt. Der var da 3 fra nordkredsen, som kom med.

Jeg glæder mig allerede til næste års sommerlejr, selv om der er en del, der er blevet for gamle, men de kan vel være ledere.

Rikke Holm

midgårdsormen

Midgårdsormen 8-9 august

Midgårdsormen startede lørdag d. 8 august kl. 24.00, det var hunde koldt og det regnede lidt ind imellem. Starten kl. 24.00 gik udemærket, alle spændte der ud af, med deres kort, løbetøj, sko, kompas og pandelampe.

I mens de første løbere var i skoven begyndte Odins løbere at tænke på at de skulle ud at løbe om 3 timer.

Hele natten var der sterinlys ned langs bakken (efter sidste post).

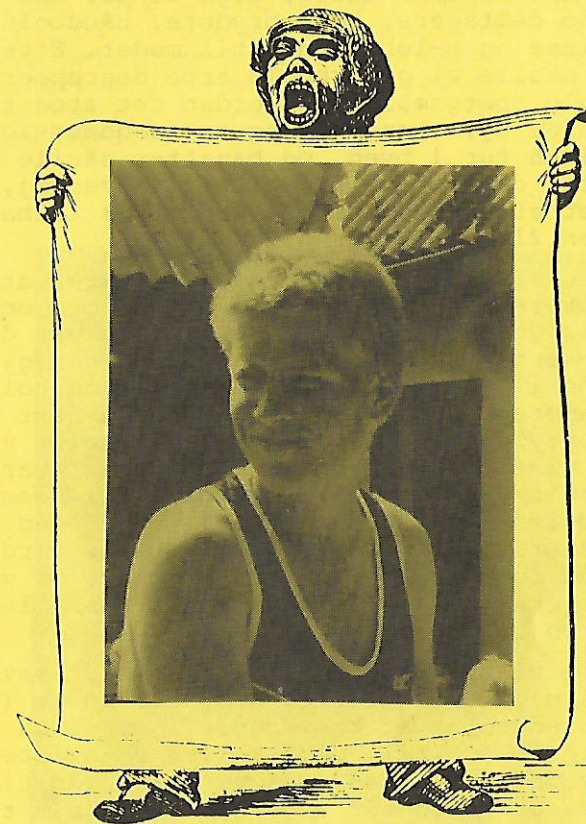
Odins første start gik kl. 3.00. Kl. 5.30 var det lyst, så der behøvede man ikke pandelampe.

Det hele gik udemærket, og det var sjovt at være med.

Anita



venskabsbesøg i Moss



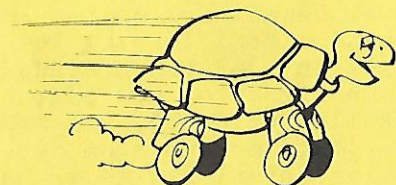
En dag i maj blev jeg ringet op af Preben, som spurgte, om jeg havde lyst til at komme med til Norge sammen med andre ungdomsledere fra Horsens kommune. Dette besøg var et led i Horsens Kommunes samarbejde med vores andre venskabsbyer. De fire byer er Blönduos fra Island, Nokia fra Finland, Karlstad fra Sverige og Moss fra Norge. Temaet denne gang skulle være idrætten i venskabsbyerne. Efter et par møder med de ansvarlige fra kommunen blev det besluttet, at vi (9 håndboldspillere og jeg) skulle af sted søndag d. 21. juni klokken 1.09 fra Horsens Banegård. Efter ca. 15 timer i tog, med færge og med taxi ankom vi til Moss-shallen, hvor vi skulle overnatte. Det med at sove blev det nu ikke ret meget til, men mere om det senere. Da vi var blevet indkvarteret, skulle vi have aftensmad. Rædsel - vi skulle have ærtesuppe. Så da vi var færdige med

vores "aftensmad" gik vi ned til byen og fandt en burger-bar. Da festmåltidet var overstået, gik vi hjem til hallen for at feste.

Mandag morgen efter morgenmaden var der officiel åbning af mødet, hvor vi hver især skulle sige et par ord om os selv. Der var ca. 50 deltagere, både brydere, håndboldspillere, skytter, sejlere og o-løbere med til mødet. Efter denne præsentation skulle vi gå i nogle arbejdsgrupper, hvortil der hørte nogle spørgsmål om, hvordan det stod til med idrætten i vores by, økonomisk og samfundsmæssigt. Efter middag gik vi en tur i byen, og bagefter skulle der knaldes brikker, indtil den første båd gik til Elverhøj, hvor der var arrangeret aftensmad for os. Da vi kom tilbage til hallen ca klokken 21⁰⁰ blev der holdt fest.

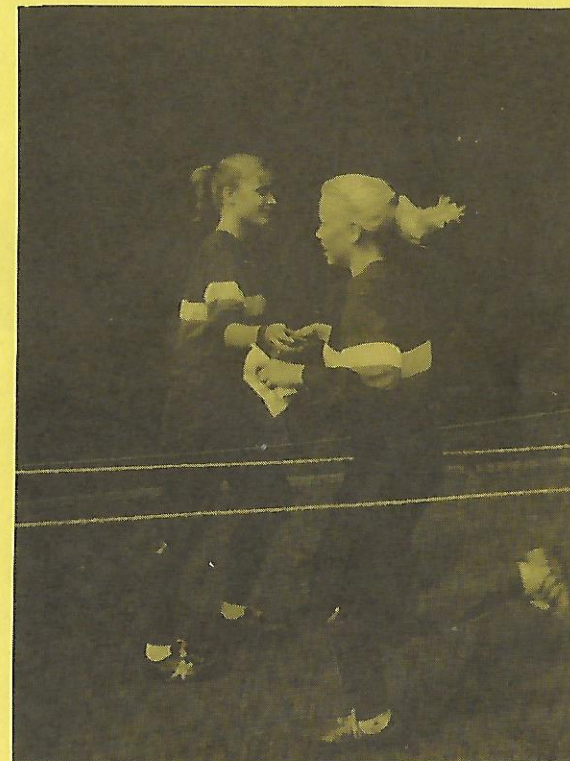
Tirsdag skulle vi efter morgenmaden overvære, at hver by skulle præsentere sig selv og sige et par ord om, hvordan idrættslivet fungerede i byen. Efter middag var der tid til at gøre gruppearbejdet færdigt, og da det var gjort, skulle der soves, indtil bussen gik til Signes i Larkollen, hvor der var arrangeret en gammeldags Sankthans-fest med grillning, bål og bryggedans. Da vi kom hjem, holdt vi fest. Onsdag kunne vi sove til middag, og bagefter var der omvisning i Moss og omegn. Da vi kom tilbage til Mosse-hallen, klædte alle o-løberne sig om til løb, og afsted gik det - til klubmesterskab for OK Moss. Da vi var færdige her, skulle vi bade og spise i OK Moss' klubhus. Da vi efter at have spist rejer i 3 timer kom tilbage til hallen, skulle vi lige have en fest.

Torsdag skulle vi til Oslo til rundvisning. Desværre regnede det ret så meget, så vi blev nødt til at se (WOW) idrætshøjskolen i stedet for at køre rundt i byen. Da vi havde set den, kørte vi op til Holmenkollen og spiste frokost. Derefter blev det bedre vejr, så vi kørte ind til Oslos rådhus for derfra at gå en tur i byen. Da vi godt trætte var kommet hjem, skulle vi have aftensmad, og bagefter skulle vi til fest hos en af de norske deltagere. Da vi kom tilbage til hallen, holdt vi lige en lille fest. Fredag var den sidste dag, og vi skulle afslutte vores gruppearbejde. Da det var overstået, uddeltes der gaver venskabsbyerne imellem. Efter dette kunne vi sove indtil middag, som skulle indtages ved marinaen i Moss. Bagefter gik vi tilbage til



Mosse-hallen for at sove, så vi kunne være udhvilede til aftenens strabadser. Først skulle vi spise aftensmad på et pizzeria, hvorefter vi gik ovenpå, hvor der lå et diskotek. Da vi var færdige der, gik vi hjem til hallen for at feste videre til den lyse lørdag morgen, hvor vi skulle med toget klokken 9.30. Da vi kom ind i toget, faldt vi straks i søvn, og først ved Helsingør-Helsingborg færgen vågnede vi op og drak det sidste øl, gammel dansk, rødvin og rom og cola. Alt i alt en dejlig tur, men hvor var det dejligt at komme hjem og sove, sove, sove.

Jesper Skovby Larsen.



GULDSMED LIND

GRUNDLAGT 1867

SØNDERGADE 36 - HORSSENS - TELEFON 62 54 77



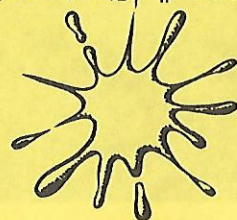
DM-STAFET



SANGT HANS AFTEN



LØSNING PÅ BILLEDDAGDEN:
Billedet er taget ved starten på "Middagdsormen". Starten gik klokken 00 midnat. Kameraet stilles på "B" og blænde 22. Du trykker udløseren ned i startøjeblikket og holder den nede en stund. Pandelamperne vil så trække hver deres linie hen over filmen.



Hertz

BILUDLEJNING

VIDEO- UDLEJNING

åben fra 00 til 24

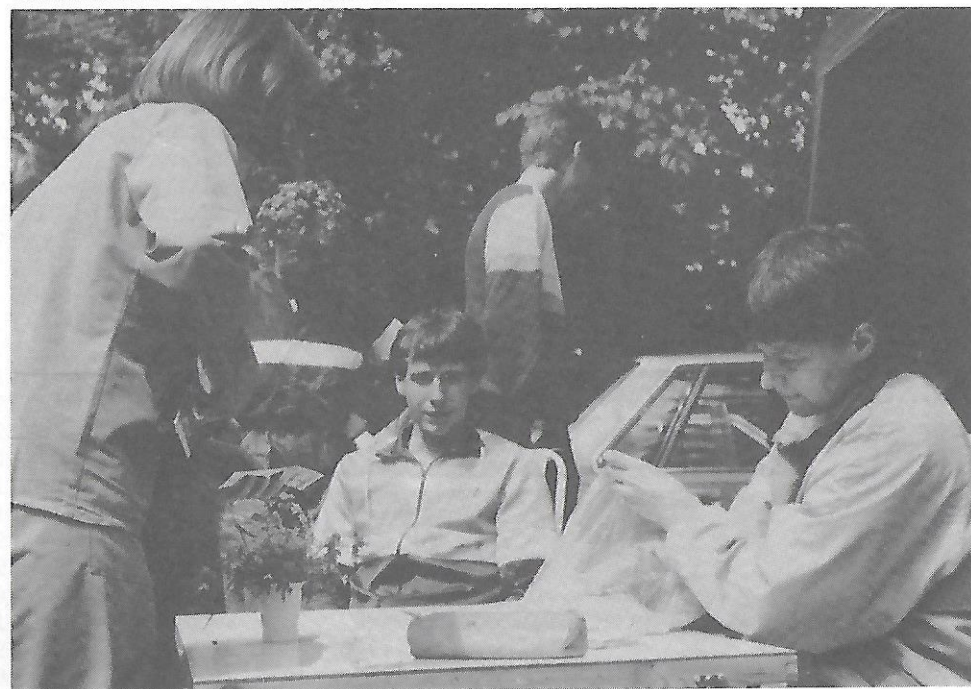


Shell

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



Stævnecenter ved Fidusløbet!



Nederst: Et kærligt håndtryk fra Mogens til Trille ved "Midgårdssormen".



løbsstatistik

LØBSSTATISTIK

I første halvår af 1987 har træningsløbsaktiviteten været en anelse mindre end i 1986, nemlig et deltager gennemsnit på 50 mod 63 i 1986 og 47 i 1985.

Noget tilsvarende gør sig gældende for deltagelsen i åbne løb. Aktiviteten er faldet fra 670 deltagere i 1986 til 633 i første halvdel af 1987, men dog bedre end i 1985, som kun var på 549 deltagere.

I tallet for deltagelse i åbne løb gemmer sig både et minus og et plus. Et minus p.g.a. at vi selv arrangerede påskeløb, og et plus for den energiske flok, som brugte sommerferien på orientering i det fremmede, nemlig Västskustens 4-dagars, Östgöta 3-dagars, 5-dagars, alle i Sverige og endelig 5 Tage OL i Østrig.

Statistikens kvalitet og troværdighed afhænger af, hvilke oplysninger man fylder på. Denne gang vil jeg mene, at troværdigheden er stor, idet der kun mangler én resultatliste, for at det ville have været perfekt. Er det for meget at tro på, at jeg til jul kan konstatere, at jeg nu har alle resultatlister for 1987?

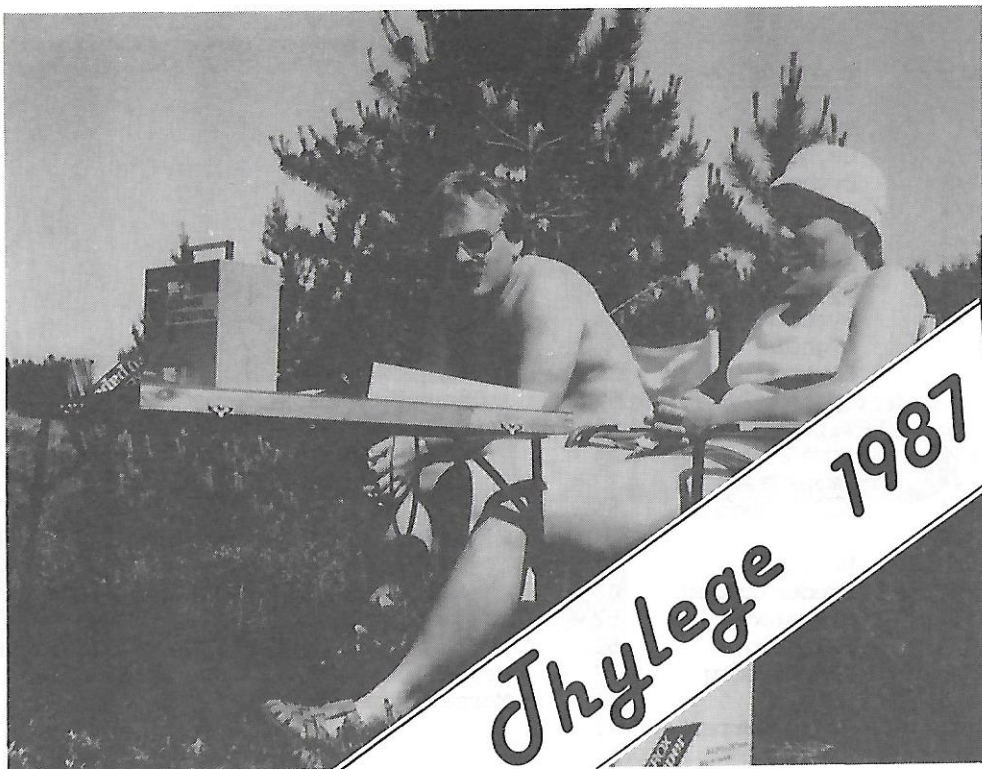
PEER

Dato	Træningsløb	Åbne løb	IALT
3/1	Bygholm	57	57
10/1	Bygholm	39	39
17/1	Bygholm	55	55
24/1	Bygholm	56	56
31/1	Bygholm	55	55
7/2	Bygholm	50	50
14/2	Bygholm	64	64
21/2	Bygholm	51	51
28/2	Bygholm	—	—
7/3	Lottrup	39	44
14/3	Lystrup	52	60
21/3	Ølsted	63	113
28/3	Grund/Bygholm	44	84
4/4	Tornsbjerg	32	79
11/4	Addit/Bygholm	55	92
18/4			129
25/4	Hansted	88	95
2/5	Frederiksløst	63	119
9/5	Stagsrode	52	59
16/5	Palsgård	52	52
23/5	Skanderborg	27	60
30/5	Rold	51	77
6/6	Vejle Nørreskov	41	41
13/6	Bjerre	55	55
20/6	Fidusløb	52	52
27/6	Hovedgaard	23	23
		Sommerferieløb	156
		1.216	633
			1.849

EN UGESTID EFTER ÅRETS THY-LEGE STOD FØLGENDE OVERSKRIFT AT LÆSE I EKSTRA BLADET. DET HANDLEDE DOG HELDIGVIS OM EN HELT ANDEN THY-LEJR.

MØRKLÆGGER THY-LEJREN FOR AT FÅ NATTERO

Fra Ekstra Bladets
Nordjyllands-redaktion

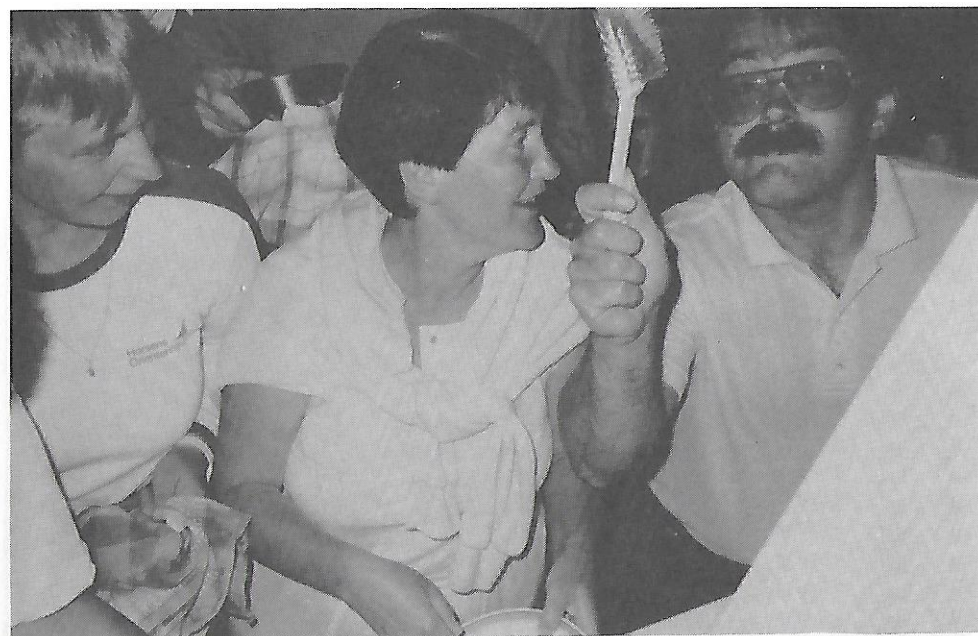


THYLEGENE 1987

For os begyndte Thylegene 87 fredag eftermiddag med start fra Horsens i jævnt gråvejr. Turen derop gik fint med en spisepause undervejs. Vi kørte efter Udløberens skitse til hytten, så vi kørte lidt rundt i terrænet, inden vi fandt en O-skærm, da der var sket ændring af startsted siden udløberens udgivelse. Om aftenen blev der drukket kaffe og andre ting til langt ud på natten, for nogles vedkommende.

Vi var indkvarteret i hytten. Andre lå på pladsen i telte og campingvogne. Lørdag morgen vågnede vi op til strålende solskin, så vi nød frisk hentede rundstykker og kaffe på den dejlige gårdsplads ved hytten. Formiddagen gik og flere kom til. Det blev varmere og varmere. Lysten til at løbe var ikke stor. Vi drak og drak - saft, for ikke at få hedeslag under løbet.

Der blev spillet tennis og fodbold. Under spillet røg en fodbold op i el-ledningerne, så der sprang en mast-sikring. Det gav senere problemer ved madlavningen.



Det muntre køkken. Ingen problemer med at få vasket op. Preben, den børste, var på færde alle vegne. Tilsyneladende til overraskelse for Aase....

Selve løbet var godt, langt og svært. Det var jo selve Mesteren fra 86, der havde lavet det. For mit vedkommende (FI) fandt jeg aldrig Post 1, mødte Tove på vej til Post 2, hængte på Eigil til 3 og 4, inden det lykkedes at orientere lidt selv. Vi var dog en fire stykker, der mere eller mindre fulgte resten af vejen. På et tidspunkt fulgte vi alle fire efter Åse hen ad en smal sti, så hun turde ikke andet end at løbe, indtil der kom en vigeplads. Post 9 fandt vi ikke, selv om vi ledte næsten en time. Råbjerg Mose blev også passeret i vand til maven, Eigils ene sko gik op i limningen, så resten af turen måtte han klare på en fod. Jeg var ved at overveje at dyrke skak i stedet for O-løb. Ellers gik det godt.

Nu har jeg fundet ud af hemmeligheden om Troels Jensens Thylege O-løbssucces. Da vi andre kravlede rundt i en tæthed 4 (meget tæt fyrskov) og ledte efter posten, befandt han sig oppe i et træ. Derfra kunne han se Posten.

Efter løbet var der badning og anden væskebrug. Som Jacob sagde til mig: "Drikker du dansk vand?", og jeg svarede: "Det gør jeg gerne inden jeg drikker øl." Hvorpå Jacob forbavset sagde: "Nå! Jeg drikker gerne øl, før jeg drikker vin."



Efterhånden begyndte forberedelsen til selve legenes højdepunkt, nemlig festen lørdag aften, som starter med spisning og drikning af diverse medbragte delikatesser og spiritudser. Under spisningen holdt Jacob sin traditionelle Thylegetale, som var på toppen. Han roste også det dejlige sted, som Britta og Preben havde fundet, lige midt i mellem Vestergat og Kattehav. Vi sang en del sange fra det omdelte sanghæfte. Derefter var der så "spisepause", hvor alle voksne og børn spillede rundbold. Det var i år meget fint organiseret af Preben med både dommer og overdommer.

Der blev i løbet af natten sunget om både hankatte, der var døde, og om hvordan missekatte kan gå, og om det besvær Jørgen Brandmand havde med at få den fulde hane ud af det brændende hønsehud.

THY-LEGEMESTRE BLEV: KORT BANE: METTE SKOVBJERG. LET MELLEM: RASMUS HOLM JENSEN. SVÆR MELLEM: ELIN HOLM JENSEN. LANG BANE: FLEMMING JØRGENSEN

Om Preben havde mange øl oppe på værelset, eller han kun kunne bære en af gangen, eller han bare skulle se om vi andre, der var gået i seng, nu også sov, ved vi ikke, men han kom i hvert fald tit. Da han var færdig med renderiet, og alle var gået i seng gav han sig til at rydde op og kørte så efter rundstykker, da han kom tilbage var de første stået op, så det blev ikke til nogen søvn for ham den nat.

Kl. 10.00 startede pointløbet. Da det var os der skulle skrive til Udløberen, besluttede vi at gå rundt og se på, hvordan folk klarede løbet. Vi så da nogen der løb. Tim var nok en af de ihærdigste. Tro det eller ej der var nogen der havde vædskemangel, så dem måtte vi jo hjælpe.



Hvert år bringer Jakob Thy-lege-banneret med til det nordjydske. Enhver kan se, at vi havde sommervejret med os deroppe.

Efter løbet var der præmieoverrækkelse med fine præmier til vinderne af de forskellige klasser. Der blev takket aftil Britta og Preben for et virkelig godt arrangement.

Hen på eftermiddagen tog en del hjem, også Finn, så drengene og mig (Morten, Lasse og Mona) blev. Vi skulle så, lige som tidligere år tage toget hjem et par dage senere.



Dyb koncentration. Karina demonstrerer, at klippeteknik er en alvorlig sag her under børnenes "alternative" Thylege.

Mandag formiddag var Martin Søvang blevet frisk igen, efter at have været syg hele weekenden. Han begyndte at lave O-løb rundt om hytten, han tegnede selv både kort og bane. Straks var de andre større børn der med hjælp ved rentegning og afvikling af løbet, det var meget professionelt, med både tidtagning, vædskepost og diplom. Der var mange deltagere, nogle løb endda flere gange.

Ellers gik tiden med at dase, bade og nyde det gode vejr. Om aftenen lavede vi bål, hvor vi bagte snobrød. Nogle var ude at se solnedgang ved Råbjerg Mile, det var vist en stor oplevelse. Tirsdag middag, da vi skulle tage toget hjem, ville Peer køre os til Frederikshavn. Men Åse og Elin, de hjælpsomme koner, havde fundet ud af, at vi kunne tage toget fra trinbrættet i Bunken. Så Peer kørte os dertil. Der var altså bare det, at dette tog kun kørte om søndagen, så han måtte alligevel køre os til Frederikshavn.

Det blev nogle dejlige dage, med sol fra morgen til aften. Det var godt Britta var med til at lave Thylegene sammen med Preben, for sidst han lavede Thylege, regnede det uafbrudt.

En stor tak fra Morten, Lasse, Mona og Finn

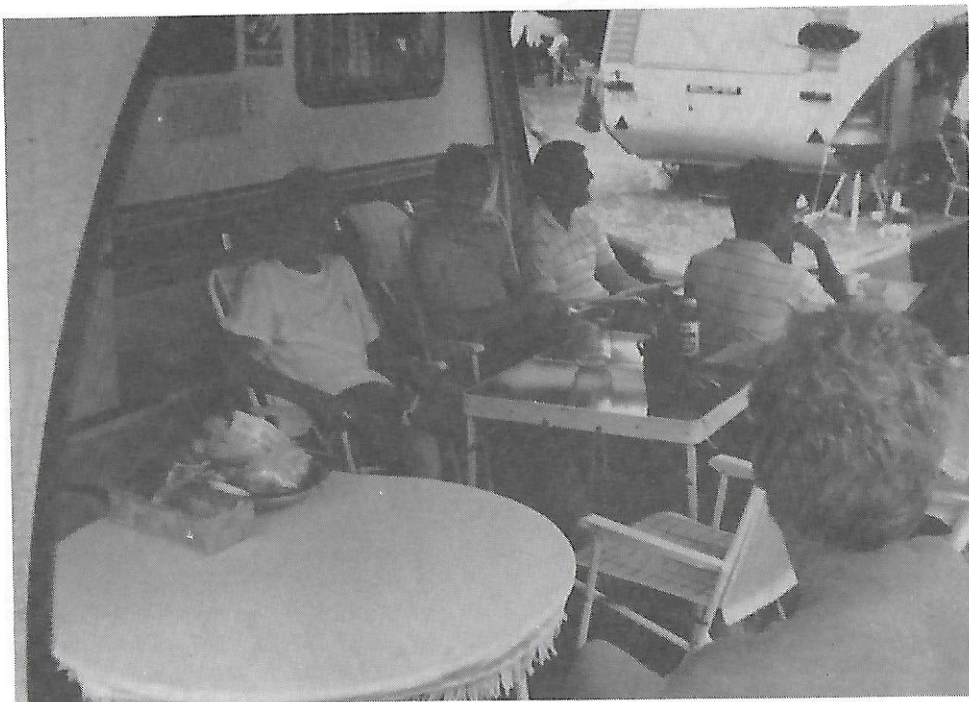


ØSTRIGSTUREN

Efter O-ringen i Borås sidste sommer med regn og ikke ret megen sol, besluttede vi, at i år ville vi drage sydpå for at få sol og varme. Da vi så så, at der var løb i Østrig, luftede vi tanken for de øvrige HOK'ere, som også var i Sverige. Karen og Ole var straks interesserede og luftede ideen videre, og inden tilmeldingsfristen udløb, havde Karen lavet en ny klub, nemlig "Nordkredsens OK", som talte 19 aktive løbere: Ole, Bo, Karen, Søren Skovbjerg, Finn, Birgit, fam. Jansson, fam. Vogelius, Else Weis, Randers og fam. Hansen, Djurs og så os.

Det viste sig at være alle tiders ide. Vi fik en god samlet plads på campingpladsen, med en "gade" i midten, som fungerede fint til fællesspisning og hvad dertil hører af socialt samvær.





I udkanten af "vores" plads lå fam. Munksgård, der jo er gamle HOK'ere, samt familien Klixbüll-Jessen fra Gorm. Anna fyldte 40 år om onsdagen, og det blev fejret med stort fødselsdagsbord i vores gade. Mens vi sad og sang fødselsdags-sang for hende, kom Leo Rosschou fra OK-73 med sin harmonika og spillede til. Det benyttede vi os af og tog en omgang rundesa. Det blev en meget fin aften.

Fredag aften var vi "gamle" ude at se storken og spise grill-mad på en hyggelig landsbykro, medens de unge var på "Pizzeria" for at fejre, at Iben blev 18 år.

Selve løbene, hvordan de er ??

Joh, sådan ret kompakte efter danske forhold.

Forestil jer 4 løb af de bedste fra Silkeborg, Munkebjerg e.l. presset sammen til et løb med din normale banelængde, men med samlet stigning og sværhedsgrad.

O-kort af bedste karat og perfekt banelægning.

Hvordan man løber det ??

-bare mere kompakt, sådan koncentreret, mener jeg, og det er der jo god tid til med den stigning og vores kondi.

Det er bare skønt og en fantastisk oplevelse, som alle klubbens o-fans burde prøve. Spørg bare de andre "Pinkær"!

Men for østrigerne gælder det, at det er en mandesport, så hvis koner og børn vil løbe, er det deres problem. Der bliver ikke taget specielle hensyn. Har man ligeret eller ej..? Forresten er det også en betingelse, at konerne først har ordnet de daglige gøremål, og maden er klar, når fatter kommer hjem fra løbet.

Det var måske en ide at sende rødstrømper på o-kursus i Østrig?!

Kaj Klingberg.

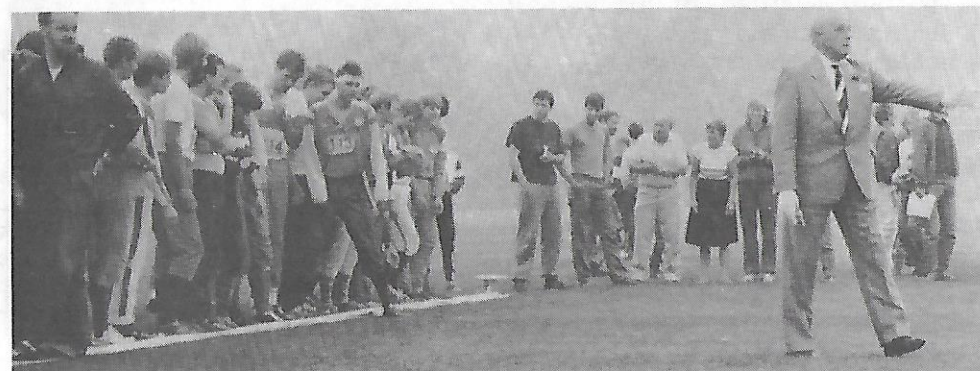


Klubdragt ?

Ring og spørg
hos **Ulla & Per!**

MØLLER SPORT

EGERNVEJ 18 8680 RY
TELEFON 06 89 19 96



Fra starten ved "Vejle-stafetten".

solstrålehistorie

5-DAGARS - Sommerens STORE oplevelse.

I januar måned overtalte en vis fru Thyssen undertegnede til at melde familien til svensk 5-dagars. Som tiden nærmede sig afgang til Norrköping, fik jeg mere og mere "kriller" i maven.

Selve turen til Norrköping gik fint, næsten non stop, dog stop, da Karl skulle have morgenmad ved Vätterens sydlige del. Karl ledte som en besat efter en bager i byen Gränne, kendt for sine stribede slikkepinde, "POLKAGRISER". Hver gang Karl troede sig sikker på en bager, viste det sig at være et udsalg for polkagrise. Vi fik hverken polkagrise eller friske rundstykker, men måtte nøjes med kardemommeboller ved Gränne lystbådehavn. Turen gik nu videre ad fine svenske motorveje til Norrköping i det frodige Östergötland.

C-orten, vi skulle bo på sammen med 20.000 andre, var meget let at finde. Vi ankom den 17./7., og løbene skulle først starte d. 20., så campingpladsen var ikke overbefolket, da vi ankom. Det viste sig, at vi boede meget fint ned til Motalaströmmen, og at vi kunne gå aften-tur og se på helleristninger -soltegn og skibstegn hakket ind i klip-perne af folk i bronzealderen (1500 f.Kr.), som også syntes, at her var godt at bo. Af nutidige faciliteter kan nævnes, at der var 50 m til "toa", 500 m til dagligvarer, ligeledes til udstillinger, discotek, sportsbeklædning, information, torvet, friluftsscene opbygget til åbningshøjtidelighed, prisuddeling og finale. Selv om vi boede her mellem 20.000 andre, havde vi det meget roligt og fredeligt i "Horsens-gaden" (Vi var 13 deltagere fra Horsens OK).

Karl var meget ivrig for at hive Martin og mig ud i det svenske terræn, så han købte flukks 6 træningskort over terræner i nærheden. Det viste sig at være en udmærket fortræning til de næste dages løb. Både Karl og jeg var nok mest nervøse for Martin, om han nu kunne klare sig. Heldigvis klarede han igennem alle dagene. Karin og Erling var flinke til at tage ham med til start 5, også deres startsted. 1.-dagens gode oplevelse for mig var, at Martin stod og vinkede ved målslusen (5-delt og 2-500 m lang!). Hvad mit eget løb angik, følte jeg mig bombet tilbage til tiden før Prebens Horsens-kursus!

1.-dagen foregik i Söderköping. 2.- og 3.dagene foregik i områder omkring Linköping. 4.dag nordvest for Norrköping i Finsprång kommune, og sidstedagen, der også var udnævnt til "anti-voldsdagen" foregik nordøst for Norrköping. Hver dag blev alle 17.000 deltagere kørt ud til stævnepladserne i store harmonikabusser. I Al anden trafik om morgenen blev holdt tilbage af politiet, for at vi kunne komme frem!! Som dagene gik, blev vi alle mere og mere dus med de skønne terræner. Karl lærte da noget om svenske moser, for en af dagene brugt han 2 timer og 4 minutter på banen! Jo, Karl og Jørgen havde noget at snakke om om aftenen, når vi modtog det samlede klubresultat for dagens løb og placeringer. Aase og jeg havde enkelte fællesposter, som vi kunne snakke om. I øvrigt havde vi nok ikke kunnet klare en 5-dagars uden Aases ekspertise. - Hun vidste hele tiden, hvordan man gjorde, f.x. i badet! "Du skal huske, hvor du lægger tøjet i græsset!", sagde hun. Sidste år kunne Aase ikke finde tøjet. Det var også et godt råd, for "badet" ude på stævnepladsen var lige så stort som en fodboldbane, omkranset med sort plast. 72 brusere var sat op med varmt vand, der løb fra kl. 9 til sidste løber var kommet ind. Alle dage var der lunkent vand, som endda blev genbrugt på toa'erne. Jo, i det mylder var jeg nødt til at bade med briller på!

jeg er her!



Fra velkomstarrangementet ved "5-DAGARS". Vor fotograf bringer en undskyldning til de 18.273, der ikke kom med på billedet..



Der var festligt hele tiden ved "5-dagars". På stævnepladserne var der masser af flag, klubflag, bannere..fest og farver. Hjemme på c-orten var der ofte optræden, revy, underholdning, discotek...



Aase var også leder på vores Norrköping-dametur. Karin og jeg fulgte med, så godt vi kunne, for Aase skulle jo prøve, om vores buskort kunne bruges både til dobbeltdækkerbusser og sporvogne. Det gik! Vi så både smukke parker, rådhuset, 3-4 store supermarkeder og sportsforretninger med en masse "klude".

Til slut vil jeg lige nævne alle danskeres samtaleemne - nemlig vejret! Tro det eller ej, vi var i Sverige i det bedste, varme, østlige sommervejr! Midt i ugen var temperaturen så højt oppe, at Martin fik beduin-turban på, og Karl gik konstant på indkøb i hallerne for at komme i skygge. Trine og jeg gik i bikini! -Jo, de svenskere havde sørget for alt - og tænk jer... ved afslutningshøjtideligheden blev alle 21 nationers flag taget ned. Derefter o-ringens flag, som blev lagt pænt sammen og bragt til scenen, hvor det blev overdraget folkene fra Sundsvall (næste års arrangører). I samme øjeblik kom en flyver hen over stadion med en streamer, hvorpå der stod: "Velkommen i Sundsvall"....

Alt var bare timed! Her i familien snakker vi meget om at deltage til næste år igen, selv om køreturen er dobbelt så lang. Vi vil gerne opfordre andre til at prøve svensk 5-dagars, som fru Thyssen opfordrede os. Det er en ooplevelse, du aldrig glemmer.

Trille.

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

VÄSTKUSTENS 4-DAGARS

Sommerferieturen i år gik først til Thy-lege, derfra til Väst kustens 4-dagars ved Varberg og så direkte til Sjællandsk 3-dages.

Jeg var på forhånd temmelig betænkelig ved at skulle løbe i Sverige, hvor jeg forestillede mig, at der ikke var nogen stier, men til gengæld masser af moser og stejle klipper. Men på den anden side syntes jeg også, jeg efterhånden havde løbet tilstrækkeligt mange løb i Danmark, til at jeg godt kunne tage nye udfordringer op. Når man har gennemført Thy-lege-løb og løb efter kort som Lottrup og Hovedgård, lader man sig vel ikke sådan slå ud af, at tæthederne skal være meget tætte for at komme med på kortet, ligesom "små" sten kun er med, hvis de er over 1,5 m.

Mine forventninger til det svenske terræn og de svenske kort blev delvis indfrie, og jeg følte mig da flere gange på gyngende grund - også bogstaveligt. Men jeg kom igennem samlet knap 100 min. efter vinderen, og de forventninger, der talte om en storslået natur, hvor du kan opleve skovens ophøjede ro og balance, blev også indfrie. Til trods for at alle fire løb foregik tæt på vestkysten på gammel dansk grund, var der ikke noget dansk overterrænet, og løbene der var en oplevelse, der taler for gentagelse.

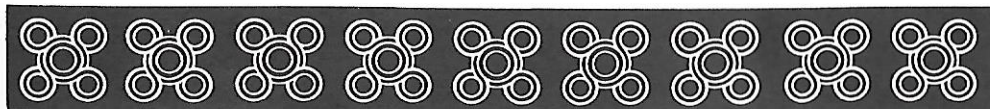
Jeg havde været nødt til at tilmelde mig en B-bane, for der var ingen D 21 C. Og banerne var da også svære, men jeg havde lovet mig selv at tage den med ro, og så gik det stille og roligt derudaf. Kun én gang blev jeg helt i tvivl om, hvor jeg var, og da jeg den dag allerede havde været 3-4 svenske på rette vej, syntes jeg også, jeg kunne tål-lade mig at spørge! Der er ikke så mange stier at orientere efter som herhjemme, men til gengæld gav løbene træning i at læse kurverne og bruge kompasset. Og så var det faktisk dejligt for en gangs skyld at være godt varmet op inden start. Det er jeg ikke god til normalt, men med mellem 1000 og 2500 m. til start, var opvarmningen med i prisen.

Der var 12-1300 deltagere i løbet, og det, synes vi, er meget passende. Den holdning deles åbenbart af arrangørerne, for det blev bebudet, at der vil blive sat deltagerbegrænsning ved 1500, så Väst kustens 4-dagars fortsat kan være et lille, hyggeligt løb.

Rammerne for vores ophold i det svenske var helt ideelle. Eigil havde bestilt tre teltplasser (til fam. Nielsen, fam. Jensen og så til os) ved Åkulla Friluftsgård, der viste sig at være et skønt sted med fine faciliteter og venlige værter. Der er o-kort over området og faste poster, minigolfbane, robåde og vandcykler i søen. Så der var heldigvis ikke nogen tilskyndelse til at turiste ret meget. Efter løbene er man faktisk tilstrækkeligt brugt til bare at slappe af resten af dagen.

Vi var lige ved straks at bestille plads på Åkulla Friluftsgård til næste år, hvor Väst kustens 4-dagars foregår ved Falkenberg, men vi fik det dog ikke gjort. Så er der flere, der skal med, kan de endnu nå at melde deres interesse. Løbet kan vistnok også næste år kombineres med jysk 3-dages ligesom med sjællandsk 3-dages i år.

Britta Pedersen



Medlemsliste-nyt..

Nye Medlemmer:

Gitte Bøjlesen, Aprilvej 18, 8700 Horsens
Knud Nielsen, Hanstedvej 28, 8700 Horsens
Jens Christoffersen, Skråningen 8, 8700 Horsens
Tim Christoffersen, Skråningen 8, 8700 Horsens
Anette Thing, Fogedvænget 82, 8722 Hedensted
Bjarke Thing, Fogedvænget 82, 8722 Hedensted
Svend Åge Sørensen, Hybenvej 29, 3.sal, 8700 Horsens
Finn Sig, Højlundvej 34, 8660 Skanderborg

VELKOMMEN I KLUBBEN!

Adresseændringer:

Flemming Bjerre Larsen, Frederiksdalsvej 10 D, I.tv.2830 Virum
Steen Christoffersen, Sædderup Kirkevej 17, 6705 Esbjerg Ø
Thomas Christensen, Niels Bohrs Alle 23, vær.2014, 5230 Odense M
Hans Bank Olesen, Voldgade 12, I., 8700 Horsens
Gitte Nielsen, Spangevej 21, 8700 Horsens

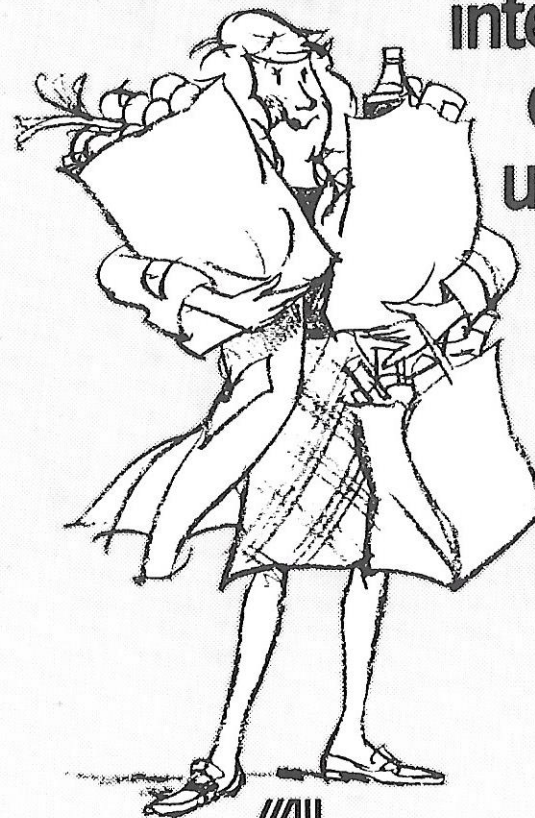
9290

70 00

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