

# UDLØBEREN



MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB

NR. 82

JUNI

1989

18. ÅRGANG

## VIGTIGE ADRESSER

### BESTYRELSEN

Formand  
Preben Jørgensen, Havmarksvej 5, Søvind, 8700 Horsens - 05 65 94 79

Kasserer (klubbens gironummer: 6 76 74 86)  
Johannes Andersen, Skolesvinget 22, 8700 Horsens - 05 64 07 91

Kommunikation  
Even Andersen, Svalevej 12, 8700 Horsens - 05 61 45 02

Arrangementer  
Gunner Gjermandsen, Hovdige 16, 8722 Hedensted - 05 89 05 36

Træning, Instruktion og Ski  
Karsten Knudsen, Søkærvej 17, 8721 Daugård - 05 89 03 32

Klubhus  
Karl Ditlevsen, Svanevænget 34, Hatting, 8700 Horsens - 05 65 33 17

Ungdomsudvalg  
Egil Nielsen, Herregårdsparken 83, 8700 Horsens - 05 65 78 13

Korttegning  
Troels Jensen, Husoddebakken 7, 8700 Horsens - 05 65 77 37

---

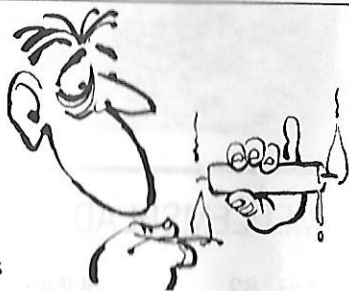
Klubhuset, Åbjergskoven - 05 62 80 73

Tilmelding til åbne løb - giro 6 30 51 13  
Karen Mønster Jørgensen, Skrænten 3, 7130 Juelsminde - 05 69 01 01

Materialeforvalter  
Finn Christensen, Paukevej 28, 8700 Horsens - 05 64 52 60

### UDLØBEREN

REDAKTION: Ulla Sørensen, sekr.  
Preben Jørgensen  
Even Andersen  
Svend Åge Sørensen  
Erling Karlsson  
Karin Karlsson  
Karl Ditlevsen (ansv.)  
Svanevænget 34, 8700 Horsens



SCT. HANS-FEST den 24.6.1989 kl. 18<sup>00</sup>  
i KLUBHUSET.

Program:

Velkomst.

Fællesspisning med medbragt madkurv.

Præmieoverrækkelse efter FIDUSLØB.

Lege, bål, sang, snobrød, pølser og hygge.

Øl, sodavand, snobrød, kaffe og pølser kan købes.

Med venlig hilsen  
Arrangementsudvalget.



# TRIATHLON

## INDBYDELSE.

### TIL TRIATHLON OG BIATHLON I ROLD SKOV.

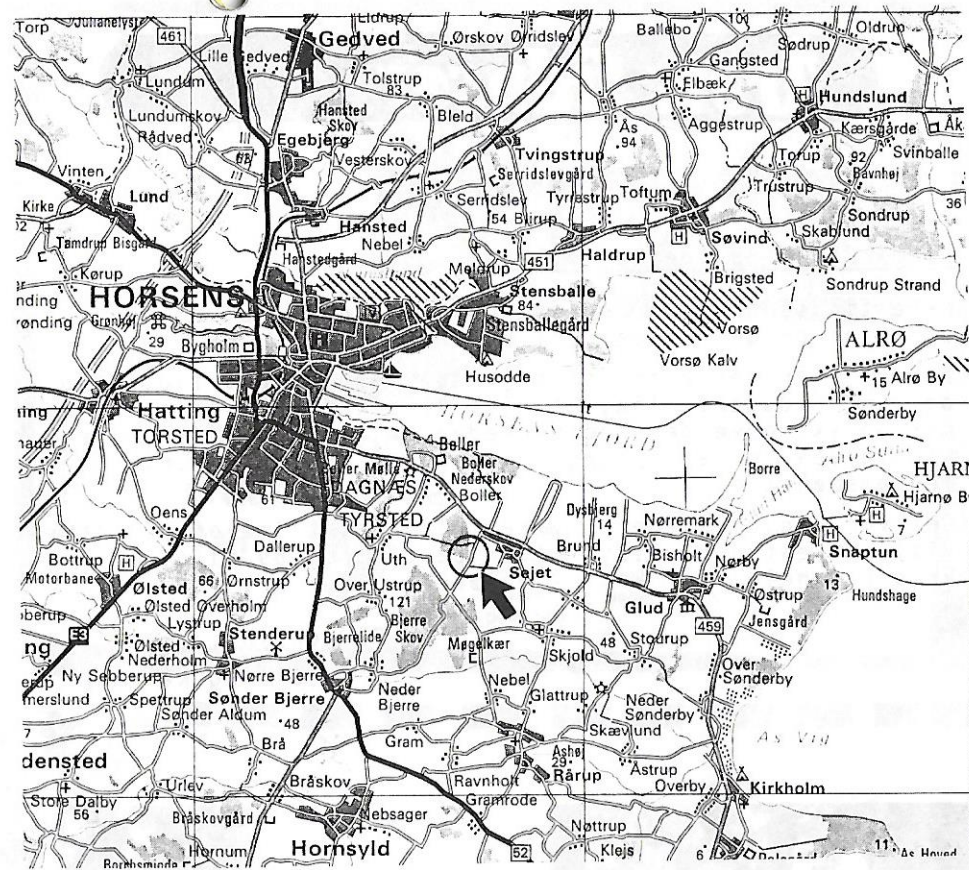
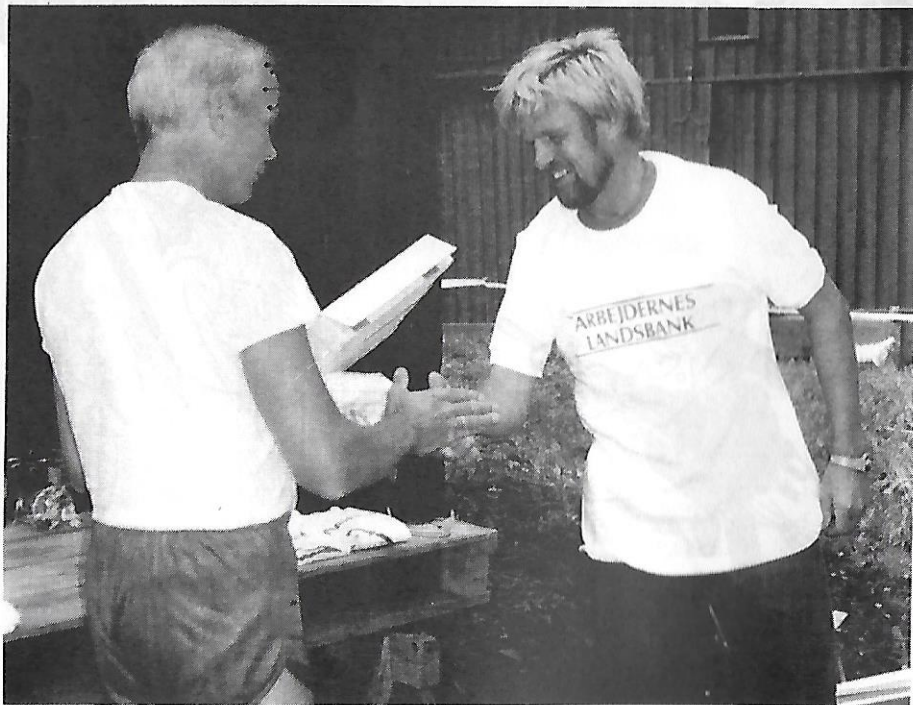
Ligesom sidste år ligger ruterne i Bjerre Herred med start og mål i "Rold" Skov, hvor også o-løbet er lagt. I år har vi udvidet med Biathlon, et tilbud til dem, der ikke ønsker at deltage i o-løb.

#### TRIATHLON

Kan der vælges mellem 2 baner, lang eller kort.  
Lang bane nonstop: Løb 10 km. Cykling 14 km. O-løb 6 km.  
Kort bane nonstop: Løb 5 km. Cykling 14 km. O-løb 3 km.

#### BIATHLON

Kan der vælges mellem 2 baner, lang eller kort.  
Lang bane nonstop: Løb 10 km. Cykling 14 km. Løb 10 km.  
Kort bane nonstop: Løb 5 km. Cykling 14 km. Løb 5 km.



MØDESTED.....:På vejen fra Sejet til Møgelkær.

FÆLLES INSTRUKTION.:Kl. 12.55.

SAMLET START.....:Kl. 13.00.

SKIFTEZONE.....:Foregår ved passage af skifteslusen, hvor der tages mellemtider.

LØBETUREN.....:Via Rold Skov,Uth,Purhøj,Neder Bjerre og gennem Bjerre Skov tilbage.

CYKELRUTEN.....:Lang og kort bane:Rold Skov,Sejet,Vester Bisholt,Skjold,Glattrup,Rårup,Nebel, Møgelkær.

Der skal på alle tre ruter bæres brystnummer.

STARTGEBYR.....:25 kr

DELTAGELSE.....:Sker på eget ansvar.

TILMELDING.....:På liste, som er i klubhuset, eller...

POUL ERIK KRISTENSEN, KARL DITLEVSEN, ROALD PEDERSEN  
75.65.35.10 75.65.33.17 75.64.78.40

Der vil samme dag også være selvbetjenings-o-løb.

# Årets fiduser

FIDUSLØB - 89, den 24.6.1989.

Kære fidusløbere - og andre, der synes, det er ligeså sjovt at bruge hovedet som benene.

Vi vil i år gerne invitere jer på "en rejse i tid, sted og rum" Fiduser? Tja, et vist kendskab til stjernebilleder og store verdensbegivenheder er ikke af vejen - resten gives ved et opslag i klubhuset fra den 13.6. (ved medlemsmødet).

Det vil dog allerede nu være muligt at tilmelde sig (parvis) - enten på liste eller på tlf. 05 69 01 01. Pris pr. hold 25,- kr. - U-løbere 15,- kr.

På gensyn

Ole og Karen



# SKELDAL

Tlf. 61 00 50 eller 61 07 77  
Sønderbrogade 44 - Horsens  
Aften tlf. Preben Skeldal: 621202



**Lokal biludlejning  
med verdenskendte  
bilmærker**



PS Biludlejning udlejer nyere personvogne, varevogne, flyttebusser, lastbiler og minibusser til yderst fordelagtige priser.

I personvogne kan De vælge mellem bl.a. FORD - MAZDA - VW - OPEL - BMW - VOLVO - FIAT eller TOYOTA.

I varevogne kan De vælge mellem bl.a. OPEL - TOYOTA - MERCEDES eller FIAT.

Desuden udlejes flyttebusser, lastbiler, minibusser (9 personer) til lille kørekort samt 20-pers. bus.



Salg af hårde hvidevarer, belysning og el-apparater.  
Hårde hvidevare-service -  
Oliefyrs-service - Køle-service -  
El-service - Tyverialarmer.



# 62 18 88

DERES **EL-KØB** CENTER

**CARL BÆK & SØN**

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

# Midgårdsormen

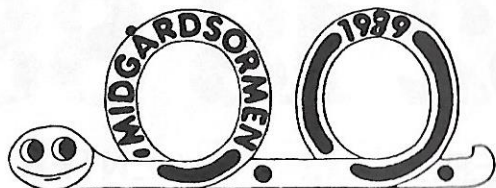
SÅ ER DET IGEN STÆVNETID.

HOK arrangerer MIDGÅRDSORM søndag d. 13. august i Palsgård skov. Det er som de fleste vel ved et stafetløb der består af to stafetter med hver 10 mand. Odin er for de mere "almindelige" o-løbere, mens Tor henvender sig mest til eliten.

Men lad mig starte med begyndelsen. Da HOK lavede Familiestafet og Hærvejsdykst var vores allestedsnærværende arrangementsudvalgsformand blandt mange ude at løbe. Han (Gunner Gjermansen) spurgte mig om jeg kunne tænke mig at være stævneleder sammen med ham på MIDGÅRDSORMEN. Og da jeg i mange år har været med til at hjælpe, var der ikke tvivl om svaret. Så jeg startede sammen med Gunner på at finde funktionsleder og stævneplads.

Indtil idag har vi fundet alle funktionslederne, banelæggerne arbejder på banerne, og Troels Jensen er sammen med sine dygtige folk gået igang med at revidere kortet over Palsgård skov. Så alt i alt kører det på skinner. Funktionslederne er som følger:

|             |                                             |
|-------------|---------------------------------------------|
| Teknik      | Henning Nikolajsen                          |
| Parkering   | Erling Karlsson                             |
| Kiosk       | Trille Ditlevsen                            |
| Beregning   | Karen Mønster                               |
| Materialer  | Finn Christensen                            |
| Speakning   | Mona Ingwersen                              |
| Start/mål   | Per Mønster                                 |
| Økonomi     | Jørgen Skovby                               |
| Presse      | Even Andersen                               |
| Banelægning | Morten Grønbæk, Bo Mønster, Søren Skovbjerg |
| Banekontrol | Henning Larsen                              |



Banelæggerne er, som I sikkert har bemærket, af den yngre årgang, men som vi har besluttet, det skal ikke altid være de "gamle" der skal bære hele byrden. Og jeg tror at det bliver spændende at se, hvordan vi klarer os med de nye ansigter, blandt andet med Mona Ingwersen som speaker. Derudover er det en stor udfordring for de unge at vise deres kunnen overfor de "gamle" i faget, ja det kunne oven i købet være, at de "gamle" kunne hente ny inspiration på denne måde.

Jeg vil gerne opfordre alle til at støtte os, dels med gode råd, dels ved at sige ja når funktionslederne kommer og spørger, om I kunne tænke jer, at hjælpe på dagen/natten.

Jeg håber og tror på, at vi igen kan lave et godt arrangement i bedste HOK stil. På forhånd tak for Jeres hjælp.

Med venlig hilsen  
Jesper Skovby  
Torstedalle 29  
8700 Horsens.



# THY-Legene 1989

HORSENS ORIENTERINGSKLUBS årlige klubtur "Thylegene" arrangeres i år i Lild Klitplantage i week-enden den 15-16. juli '89.

Igen i år har vi lejet hytten "Hanbohus" for hele den efterfølgende uge frem til den 22. juli. Hytten ligger lige syd for Tranum Klitplantage, på adressen Sandmosevej 104, Tranum. Der er masser af plads til telte og campingvogne på området. I hytten er der 2 sovesale med ialt 42 sengepladser, derudover er der 3 lederrum, opholdsstue, køkken og bruserum. Lejren vil være åben fra lørdag d. 15.7.89 kl. 10 til lørdag d. 22.7.89 kl. 12.

Pris pr. overnatning ca. kr. 25,- pr. pers., max. kr. 80,- pr. familie.

Programmet ser nogenlunde således ud:

|                |                                                                         |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------|
| lørd. 15. juli | 0-løb i Lild Klitplantage kl. ca.14.                                    |
|                | bane 1 9,8 km svær                                                      |
|                | bane 2 6,0 km svær                                                      |
|                | bane 3 3,2 km svær                                                      |
|                | bane 4 3,5 km let                                                       |
|                | bane 5 1.8 km snitzlet børnebane                                        |
| sønd. 16. juli | Pointløb i Lild Klitplantage kl. 10<br>(præcis) der løbes i 60 minutter |
| Mand. 17. juli | 0-løb i Tranum Klitplantage kl. 10                                      |
| tirsd.18. juli | 0-løb i Svinkløv kl. 10                                                 |
| onsd. 19. juli | Stafetløb i Tranum Klitplantage kl. 10                                  |
| torsd.20. juli | ?????????                                                               |
| fred. 21. juli | ?????????                                                               |

Tilmelding sker på liste i Klubhuset, eller til Karsten tlf. 05 89 03 32 eller Jørgen 05 65 45 44, senest tirsdag den 27. juni '89.

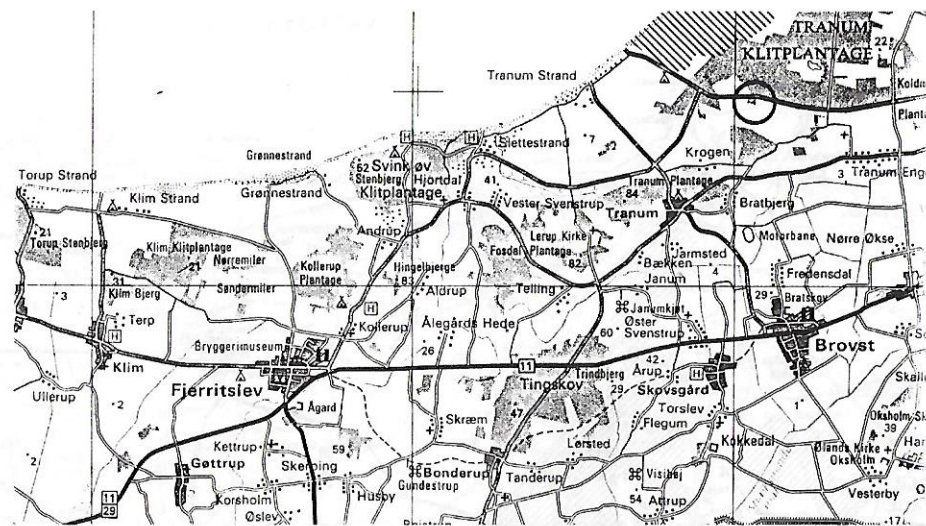
Med O-hilsen

fam. Knudsen & fam. Christoffersen

## SÅDAN KOMMER DU TIL HYTTEN:

Fra Fjerritslev forbi Slettestrand mod Tranum Klitplantage. Der er ophængt skærm ved vejen syd for Tranum Klitplantage.

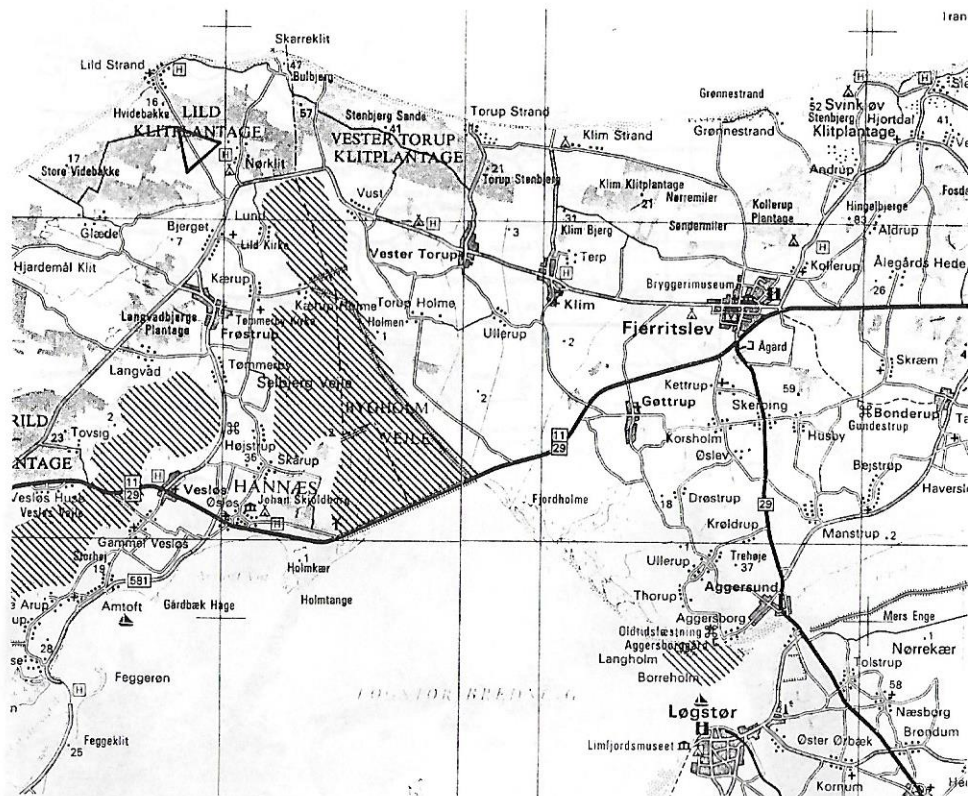
Vi ses!



## SÅDAN KOMMER DU TIL START VED THY-LEGENE:

Kør til Fjerritslev. Mod vest gennem Klim og Vester Torup. Kør videre gennem et par gode sving forbi Nørklit. Her drejer du ind af en vej, der ligner et Y på kortet. Kør mod Lild Strand. Her finder du afmærkning og skærm!

Velkommen til !



# GULDSMED LIND

GRUNDLAGT 1867

SØNDERGADE 36 - HORSENS - TELEFON 62 54 77

# Skovrensningssdag

I år var skovrensningssdagen lagt til søndag den 23. april med start i klubhuset kl. 10<sup>00</sup>, hvor klubben var vært med "morgenkaffe" og rundstykker. Efter en halv times tid blev deltagerne inddelt i hold og de enkelte områder fordelt.

Som noget nyt havde vi i år fået en henvendelse fra Bygholm lystfisker- og bådelaug om at måtte være med til vort arrangement. Vi har kun al mulig grund til at være tilfredse med dette samarbejde, som jeg håber må gentage sig fremover. Vi havde på forhånd diskuteret, hvorvidt det var nødvendigt med en rensning hvert år, men det vidner den indsamlede mængde skidt i hvert fald om, at det er.

Der var enighed blandt de medlemmer, som også deltog sidste år, at det opnåede flotte resultat (= stor mængde) var af ca. samme størrelse som sidst. Det skal dog lige bemærkes, at vi i år også var ovre i lergraven, men her var indsamlingen koncentreret om de større ting, ellers var vi jo aldrig kommet hjem igen. Vi må nok næste år sætte lidt mere ind her.

Der deltog ca 25 medlemmer fra hver klub. Jeg synes dog, at vi havde for lille fremmøde, men det skyldes måske en dårligt valgt dato (DM-lang, konfirmation). Vi må nok næste år vurdere tidspunktet bedre, dog må det ikke være senere på året af hensyn til begyndende underskov.

Gunner Gjermansen.



# FOTOUDSTILLING

Da vi efter jul begyndte at forberede os på **ORIENTERINGENS DAG**, fik jeg den tanke, at de mange fotos, der er blevet taget mellem år og dag, kunne være velegnede til at fortælle om vores idræt. Jeg kontaktede derfor Rådhuset for at få lov til at holde udstillingen der. Det blev til et afslag, da der netop i ugerne op til den 6. maj var en iøvrigt fortrinlig udstilling af historiske idrætsbilleder fra Horsens.

På Horsens Bibliotek i "Tobaksgården" var jeg mere heldig. Vi kunne få en uge før og en uge efter o-dagen.

Så ringede Birte Helms fra DOF og spurgte om jeg ikke ville lave..... Jeg turde ikke sige ja (-midt i banelægning til Hørvejsstafetten, Palsgård), før jeg havde snakket med Niels Gaardsted og Gunnar Poulsen. Begge ville heldigvis være med, og så begyndte vi at vælge billeder ud. Det blev også til nogle stykker fra "O-Posten". Kim Rud indvilgede og så blev de mange billeder forstørret, og der blev lavet overskrifter. Modulia-køkkenet savede 8-mm lamineret køkkenplade ud til 12 moduler. Der blev knoklet i kælderen på Hattingskolen. Målt ud og limet. Udstillingen til biblioteket nøjedes vi med at lave på karton. Værst var det, da ophængen til laminatpladerne skulle konstrueres, men færdigt blev det. Det var dejligt, da Ove Gasbjerg kørte væk med resultatet. Det blev brugt ved et presseløb på Sjælland.

Det var også dejligt at se det anvendt ved JM i Silkeborg og ved C-løb ved Ebeltoft.

Tak for godt samarbejde til Gunnar og Niels!

Karl.



## SKÆRMNYMFENS REDAKTION:

Peter Wennerberg  
Line Stobberup, ansv.  
Adr. Bjerrevej 25o  
3781 Stenderup

# UNGDOMSTRÆF I HERNING

## U-TRÆF

Lørdag den 13.-5. kørte vi med bus til Herning for at være med til ungdoms-træf. Vi var 19 ungdomsløbere fra Horsens. Ellen, Eigil og Elin var med som ledere. Vi var 109 deltagere i alt.

Da vi kom til Århus, tog vi Torben Voetmann og nogle ungdomsløbere med. I Silkeborg stod Kenneth Skaug og nogle flere på. Ved 11-tiden kom vi til Lind Skole ved Herning. Vi fandt vores sovepladser og gik ned for at spise.

Først løb vi et stafet-løb, hvor vi skulle finde ingredienser til snobrød, som vi bagte og spiste. Vi var også nede i svømmesalen og svømme. Om aftenen var der "TREKLØVER-SHOW". De forskellige hold skulle lave en sketch. Så skulle vi sove.

Da vi vågnede søndag morgen, skulle vi hurtigst muligt ned i svømmesalen. Efter morgenmaden var der mange-athlon, hvor vi skulle løbe point-løb. Efter frokost var der uddeling af præmier både for løb, snobrødsbagning og sketch - også for hurtigst at komme i svømmesalen og i vandet. Alle fik præmier: En gratis billet til Legoland.

Så sagde vi farvel til hinanden og til lederne og kørte hjem. Turen var god, og vi vil gerne have et u-træf igen til næste år.

Martin Søvang.



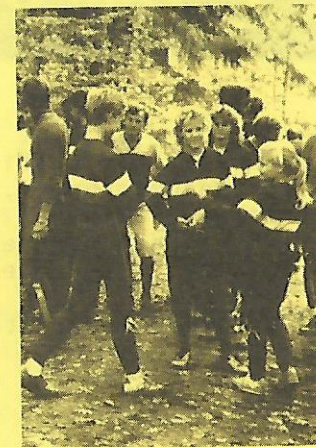
## KLUBDRAGTER

EN NY KLUBDRAGT?

HENVENDELSE TIL

PREBEN JØRGENSEN

TLF. 75.65.94.79



## ORIENTERING



### MØLLER SPORT

EGERNVEJ 18 . 8660 RY  
TELEFON 06 89 19 96

ALT TIL O-LØB & TRÆNING

TASKER  
O-SKÉRME  
KOMPASSER  
STOLERYGSEK  
STIFTKLEMMER  
ORIENTERINGSSKO  
PANDELAMPER & Udstyr  
ORIENTERINGSBEKLÆDNING

**PA** Fickan

**SwedSki**  
The original roller-ski

**Pandeluppen**



## GL. VIN PÅ NYE FLASKER

De 3 kredse har hidtil haft forskellige betegnelser for deres ungdomsgrupper, mens indholdet stort set har været det samme. Dette har ofte givet anledning til misforståelser. Forbundet har derfor besluttet, at grupperne skal have samme betegnelse fra 1990.

For Nordkredsen indebærer dette at:

|                      |             |
|----------------------|-------------|
| C-gruppen bliver til | UNGDOM      |
| B yngre "            | " UNGDOM A  |
| B ældre "            | " JUNIOR    |
| A gruppen "          | " JUNIOR A. |



## VIL DU VÆRE MESTER?

Som afslutning på forårets træningsløb bliver der afholdt et "FORÅRSMESTERSKAB" i 2 klasser - tirsdag den 20.6. i Åbjergskoven - 1. start kl. 18<sup>00</sup>.

Start fra P-pladsen øst for de små søer.

Som ved alle mesterskaber er startafgiften dyrere end normalt, og vi har set os nødsaget til at sætte den så højt som - 1 sodavand og 3 Toms guldkarameller pr. deltager.

Arsagen til den voldsomme stigning skal naturligvis findes i det stigende udgiftsniveau.

Tilmelding på liste i klubhuset eller ved træningsløb vil være en fordel, men ingen betingelse.

Yderligere instruktion gives på løbsdagen.

Med venlig hilsen  
Egil.



RASMUS BLEV JYSK MESTER I SILKEBORG.  
TILLYKKE RASMUS!

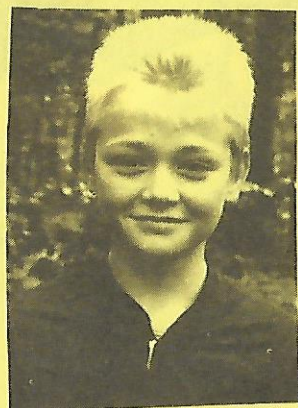
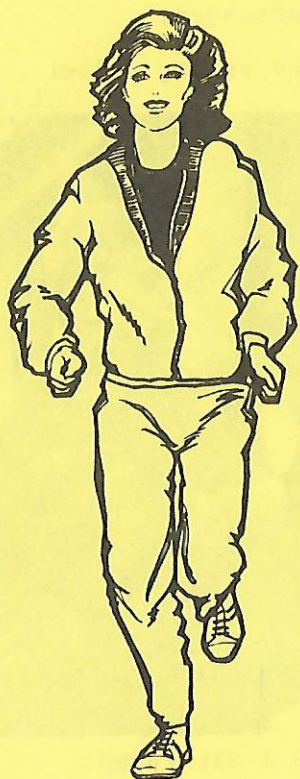
## TIRSDAGSTRÆNING.

Jeg er blevet bedt om at skrive lidt om TIRSDAGSTRÆNING, hvor det i år er ekstra spændende træning. F. eks. i Bygholm d. 25.4., der var der parløb, det er en utrolig god træning, man var to om et kort, og man skiftes til at løbe og aflæse kortet, mens den anden løb efter det han lige havde læst.

Eller i Lystrup d. 9.5., hvor der var en 2 km rute, først løb man i en gruppe uden kort og bagefter med 1 minuts mellemrum, også uden kort. Derefter med et gammelt kort fra Vråds, hvor man skulle tælle stierne, der hvor en rød streg passerede og til sidst uden kort, hvor man skulle løbe banen hurtigt igennem.

Til sidst vil jeg opfordre flere nye og gamle løbere og ungdomsløbere til at komme til TIRSDAGSTRÆNING, det er en virkelig god og spændende træning.

PETER



## SOMMERFERIEPLAN 1989

Hermed får du en oversigt over en række orienteringstilbud som afvikles i sommerferieperioden, og som du og dine forældre eventuelt kan deltage i:

- |            |                                        |
|------------|----------------------------------------|
| 24.6.      | Sct. Hans løb + fest (Klubhuset).      |
| Uge 26     | Sommerlejr for A-gruppen.              |
| 1+2 juli   | VIKINGEDYST - Jels.                    |
| 7 - 9 juli | Sjællandsk 3-dages.                    |
| 10-14 juli | Vestküstens 4-dages (Sverige).         |
| 15-16 juli | Horsens OK's THYLEGE - Hanbohus.       |
| Uge 28     | Klubophold med træningsløb - Hanbohus. |
| Uge 29     | Sommerlejr C-gruppen - Grenå.          |
| Uge 30     | Sommerlejr B-ældre - Göteborg.         |
| Uge 30     | Sommerlejr B-yngre - Silkeborg.        |
| 4+5 aug.   | DM individuel + stafet Bornholm.       |

Til sommerlejrene udsendes særlig indbydelse.

Husk tilmelding i god tid til Sjællandsk 3-dages + Vestküstens 4-dages.





**Dag/nat**  
**Vi er her bare altid**  
**Tank, kiosk, vaskemaskine,**  
**Hertz biludlejning**



**Shell**

v/Kim Taylor  
 Allégade 61-65  
 Tlf. 05 62 99 85

**Døgnåbent**



**raackmann**  
 RAACKMANN'S FABRIKER A/S

*produkter i  
 løbende baner...*



## Debat

Jeg vil gerne tage din udfordring op, fra UDLØBEREN nr. 81 Trille, hvor du stiller nogle spørgsmål til debat.

Hvis alle udvalg i klubben kunne få de ressourcer (penge) de gjorde krav på, var der givetvis flere, der ville være udvalgsmedlemmer- og formænd. Det kan da ikke være rigtigt, fordi du er blandt "de frelste", altså udvalgsmedlem, kan kræve at alt hvad du og dit øvrige udvalg har lyst til, skal vi andre betale og bagefter endda helst takke Jer for, at I vil arrangere tingene (for vores penge).

Derimod vil jeg give dig det råd, brug de ressourcer der er stillet ungdomsudvalget til rådighed, så alle klubbens ungdomsløbere får størst mulig gavn/nytte heraf. Det vil overbevise os om ungdomsudvalgets kvaliteter.

Hvis de løbere, der har medaljchancer på Bornholm, vil forfølge den chance, er de sikkert også villige til at ofre det nødvendige. Jeg tror ikke, vi får bedre løbere, fordi vi giver dem flere penge, tværtimod har jeg en idé om, at i fald de er bekendt med, hvad det koster såvel økonomisk som træningsmæssigt, er de mere motiverede for at yde en toppræstation.

Du nævner selv Eigil's dobbeltrolle, jeg vil ikke citeres for at sige, at Troels Jensen og Eigil Nielsen på generalforsamlingen skinargumenterede for selv at komme til Bornholm på klubbens regning, men jeg har hørt "mumlen i kroge" om at noget sådan kunne være baggrunden. Dette kan muligvis forklare visse medlemmers markante modstand mod Eigil's forslag.

Afslutningsvis vil jeg kommentere Eigil's skrivelse af 8. februar 1989, hvor der skrives, "at tilskud fra Horsens Orienteringsklub ikke kan forventes, da et flertal på generalforsamlingen fandt, at ungdomsløbere selv må afholde transportudgiften, ligesom de selv havde gjort, da de var unge, og måtte cykle langt for at kunne deltage i forskellige mesterskaber".

Eigil, du må respektere et generalforsamlings-flertal, og så synes jeg iøvrigt ikke det klæder en ungdomsformand, at han reagerer som en anden misfornøjet skoledreng og gejler klubbens ungdomsløbere op imod de øvrige klubmedlemmer ved at "pege fingre ad dem", der har en lidt anden holdning. Jeg tror næppe det fremmer bevillingerne til ungdomsudvalget.

Med venlig hilsen  
 Jan Thomsen

# TIL UDLØBEREN

Trille bad i sidste nummer af "Udløberen" om en debat angående formålet med Horsens O.K.'s ungdomsafdeling.

På generalforsamlingen var den afd. for jeg ved ikke hvilken gang oppe for at vende - og for jeg ved ikke hvilken gang var holdningen (fra en stor del af de fremmødte medlemmer): Hvor lidt kan de nøjes med? Nårnogen har denne modvilje mod ressourcer til u-afd., kan man fristes til at spørge: Ved de overhovedet, hvad der foregår af ungdomsarbejde - i klubben og på kredsplan? Skal o-løb kun være for børn med velhavende forældre og/eller med forældre, der selv dyrker sporten?

Vi skal have fornyelse, og da vi hverken kan - eller skal - være selvsupplerende, må vi lave hvervekampanjer (på skoler bl.a.) og lave introduktion for de potentielle nye medlemmer, eksempelvis ved hjælp af tirsdagstræning, som - i parentes bemærket - også kommer "gamle" medlemmer til gode.

Disse nye skal på et tidspunkt ud og have fair konkurrence og måle sig med jævnaldrende, og dette sker bedst ved åbne løb.

Vores ellers udmærkede træningsløb du'r ikke i den sammenhæng - det er ikke rimeligt, at nye u-løbere skal tvinges til at sammenligne sig selv med garvede, gamle rotter, der ofte kender skoven ud og ind.

Det er derfor nødvendigt, at der er en kørselsordning. Der fråsdes ikke med disse penge, for kan der skaffes plads i private biler, bliver det gjort. Og rigtig mange voksne støtter denne ordning, selv om det til tider er både hurtigere og billigere at fylde bilen og køre selv.

En anden måde at give nye såvel som "gamle" u-løbere positive o-oplevelser på, er at sende dem på sommerlejr, kurser, træf, m.v. Det har to formål: 1) en utrolig god social oplevelse der 2) medfører teknisk dygtige o-løbere.

Det er den konklusion, der må drages, efter at Nordkredsen i de senere år har arbejdet utroligt seriøst med begge områder. Resultatet er, at "vores" unger to år i træk til KUM har banket de andre kredse sønder og sammen. Horsens har i mange år bidraget med løbere - 1/6 eller 10 er det blevet til denne gang!

Til sidst en kommentar om begrebet "dobbeltrolle". Eigil befinder sig ikke i en, men indtil flere "dobbeltroller". Han er dog ikke den eneste. Alle aktive voksne - med aktive o-børn - står i denne rolle. Når der snakkes økonomi, holder vi ofte vores mund, måske fordi vi er bange for at få skudt nogle forkerte motiver i skoene?

Kære læser - hvis du stadig hænger på: Der skal være råd til at sende vores "børn" til åbne løb uden forældre, og der skal være råd til at sende dem på kurser, træf m.v.

Det er nemlig dem, der skal ta' over efter os. Og hvis klubben vil, kan den få gavn af dem i en ung alder. Som eksempel vil jeg nævne "Midgårdssormen". Bo, Morten G. og Søren (3x16 år) sagde med det samme "ja" til at "strikke" baner sammen - efter at voksne havde taget forbehold!

Og som rimelig erfaren funktionsleder ved mange arrangementer ved jeg, at spørger man ungerne, får man "ja" med det samme - nogle voksne "vil hellere løbe, hvis det kan lade sig gøre...". Tja, det er da også det sjoveste, men...?

For at vende tilbage til generalforsamlingen: Bestyrelsen forholdt sig denne aften bemærkelsesværdigt tavs, men et vist indtryk må debatten denne aften, samt Trilles indlæg, dog have gjort, for vi skal den 13. juni - på medlemsmødet - atter diskutere ungdomsarbejde. Kan vi denne aften få besvaret Trilles spørgsmål: Har Horsens O.K. (overhovedet) et formål med sin ungdomsafdeling?

Karen Mønster.



# REBUS

11.11.89 11.11.89 11.11.89

11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89

11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89

11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89 11.11.89

# DM-LANG

## RAPPORT FRA EN SATSER.

Denne beretning er kun udtænkt for at videregive, hvad der sker i en satsende o-løber-hjerne inden og under et stort o-løb. Hvis I ser, som klogeligt er, helt andre aspekter end mesterskaber i orienteringssporten, så advares I hermed mod fortsat læsning.

Allerede ved terminslistens offentliggørelse lagde jeg min slagplan: Dansk mester i langorientering 89, det var mit mål. Mange asfaltkilometer i vintersæsonen skulle være grundlaget. Til Påskeløbene viste formen sig allerede. Jeg kunne trods skadet baglår køre Påskeløbene igennem, men derefter ikke træne intenst op til DM lang. Svømning og cykling erstattede løb for at holde formen vedlige. Nu nærmede tiden sig. Da jeg så startlisten i klubhuset, satte drømmene ind. Jeg drømte mange DM-lang løb. I øjeblikket husker jeg ikke, hvem vinderne var. Men der blev fabuleret om et DM til Horsens OK. Og jeg havde mange vejvalgsproblemer i drømmene.

I mere nøgtern tilstand var jeg optaget af, at Jørgen Poulsen OK 73, den regerende mester, skulle starte 2 min. før mig. Og foran mig havde jeg navne, som jeg med lidt held kunne løbe op og derved måske få en gratis post. For under alle omstændigheder er posten mere synlig, når en løber klipper den. Selvfølgelig gik jeg også i seng med nabo-o-kortene til det ukendte løbskort Hellum Siem i ugen forinden. Det må være en fordel på forhånd at vænne sig til korttegningen og terrænet.

Så oprandt dagen. Af sted med Lisbet fra sommerhuset i Thy, hvor jeg ved hårdt havearbejde bevidst havde tømt mine normale fødedepoter for derefter at kunne fylde dem op med særlig kulhydratholdig kost (kartofler, brød, rosiner og slik + 1 liter kondivand under de 2 timers kørsel til Rold. Jeg søgte at dæmpe min interesse for det forestående. Altså ikke for mange egotrip-bemærkninger til hustruen.

Standsningskort før løbsområdet for lige at mærke skovduften og for at forrette min nødtørft. Den hævede pegefingertil mig her være tilladt. Alt for mange o-løbere laver ikke en lille fordybning i skovbunden og jorddækker derefter ikke deres efterladenskaber. Det gjorde jeg og gav derved skoven næring i stedet for forurening. Godt 1 time til start. Sidste valg af påklædning. Det er blæsende koldt, så angora-underbukserne beholdes på.

# HELLUM SIEM

Målestoksforhold 1:15000  
Ækvivalens 2,5 m  
Misvisning 0° 1988



Ikke alt for overbevisende opvarmning mod start. Det er som om den megen opladning i dagene forinden har toppet. Der er han så, Jørgen Poulsen i levende udgave: en lille fin sjællansk løbertype - let pukkelrygget med plads til den lungesæk, der med sit iltindtag gør ham så stærkt løbende, plus de forholdsmæssigt store løbe-lægsmuskler. Lisbet bemærkede kun, at han havde fine ansigtstræk. Det havde jeg godt nok ikke hæftet mig ved. Til at opveje disse iagttagelser må nævnes, at Lisbet ved startstedet hørte nogle bemærkninger om hurtigløberen fra Horsens. Det styrkede selvtilliden lidt.

Jeg er forholdsvis rolig i starthoksen. Det manglede også bare, når man har været urolig hele ugen igennem. Vælger kompasretning direkte mod post 1. Bliver dog slået ud af baneleggerens snedighed med to ligheder efter hinanden: grøft - bakkekam, grøft - bakkekam. 2 min.s bom, men har dog indhentet Bertelsen fra Fåborg, der er startet 6 min. før mig. Nu gælder det. Jeg gentager vedvarende højt for mig selv: "Koncentration - koncentration - det gælder kun næste post!" Væk med drømmen om Danmarks mester in spe og væk med, at nu er det løb kørt på grund af et lille bom. Tænk positivt og undgå bom.

Til post 3, et 2 km delstræk, vælges den sikre omvej for at få hold på nerverne. Nu går det problemfrit - hurtigt tempo, når jeg er med på kortet, men måske lidt for langsom i finorienteringen før posterne.

Så sker selvfølgelig det, jeg har frygtet. Efter radioposten mod post 10 kommer jeg til at bruge 1:10.000-skriddetælleren på mit kompas i stedet for 1:15.000. Det har jeg fundet ud af efter løbet. Resultat: 2 min.s bom, og nu dukker Jørgen Poulsen pludselig op. Det er både skuffende og opmuntrende, for så må jeg jo være gået forbi ham. Jeg tiltaler ham kammeratligt med ordene: "Så, nu skal de andre løbes ned!" Jeg erfarer dog hurtigt, at hans agt er at løbe mig ned.

Skønt forholdsmæssig mindre lungesæk og lægmuskler er jeg fast besluttet på ikke at slippe ham, selv om han løber som død og helvede. Jeg får uog også lejlighed til at sætte mig i respekt ved ind imellem at tage teten. Og så hjælper så sandelig også bevidstheden om, at mesterskabet har 2 min. at give af. Så det gør ikke noget, at jeg må slippe ham i opløbet.

Så er jeg imål med tiden 1.41.41 time. Foreløbig bedste tid. Er optimistisk, men tør dog ikke håbe på, at tiden holder. Og det gør den da heller ikke, for Nils Jansson fra Randers med den finske sisu i behold piner sig 3½ min. hurtigere igennem de 12,4 km, 21 sek. foran den gamle o-veteran Ole Hansen fra OK 73. Men 3.pladsen holder, og den føler jeg mig faktisk ret stolt af. Lidt barnligt måske. Men lad dog barnet. Vigtigst var under alle omstændigheder det herlige løb i den storslåede natur.

Jakob Ravn 23/4 1989

**Horsens Fragtcentral**

Ove Jensens Allé 19-21, 8700 Horsens, Tlf. 05 62 58 99, Fax. 05 62 58 08

# VIKINGEDYST

På opfordring fra redaktionen vil jeg skrive lidt om VIKINGEDYSTEN som er et 2-dages løb arrangeret af OK H.T.F. i Haderslev.

Begge løbene er D-løb og løbes lørdag d. 1.7. i Vesterskoven (ved Haderslev) og søndag d. 2.7. i Jelskovene.

Første start er lørdag kl. 14<sup>00</sup> og søndag kl. 09<sup>30</sup>.

Stævnecentret er Jels skole, hvor man kan overnatte for - 15,- kr. pr. person. (Skal bestilles ved tilmelding 20.6.).

Jeg kan anbefale at i tager derned, da det plejer at være et godt arrangement, men ikke mindst fordi det nærmest er en tradition at man tager til VIKINGESPIL lørdag aften.

Jeg har været dernede tre gange før og skal også i år, og VIKINGESPILLET har hver gang været en stor oplevelse.

Især sidste gang var det meget flot med VIKINGESKIBET der sejlede bort i solnedgangen over søen bag ved scenen. (Spørg bare Eigil og Ellen og Troels). Efter vikingespillet er der mulighed for at gå i Valhalla hvor vikingerne underholder med sang og musik, her vil jeg lige komme med en ADVARSEL, pas på VIKINGEBOVLEN, den smager som saftevand, men slår som en hest sparker, så hvis man vil have et godt løb dagen efter, skal man nok holde sig fra den og drikke noget andet.

Jeg vil anbefale at man bestiller billetter i forvejen, især til VALHALLA. Det kan gøres ved at ringe til Jels turistkontor tlf. 74 55 21 10, hvor man også kan høre om andre overnatningsmuligheder, så jeg synes at i skal afsætte weekenden d. 1.7. + 2.7. til VIKINGEDYSTEN.

God fornøjelse

Henning Larsen



JAN MØLLER KUNNE TAGE HJEM FRA SILKEBORG NORDSKOV SOM JYDSK MESTER. VI ØNSKER TIL LYKKE.

# BOLLER SKOVDISTRIKT

Der har det sidste års tid været en del tale om, at Boller Statsskovdistrikt skulle nedlægges og fordeles på tre andre distrikter.

Enden på al denne snak er foreløbig blevet, at Boller drives parallelt med Randbøldal. For os som løbere og dermed brugere af skovene i Bjerre Herred er der altså ikke sket den store ændring, som man regnede med. Der er fortsat kun en adresse:



## BOLLER SKOVDISTRIKT

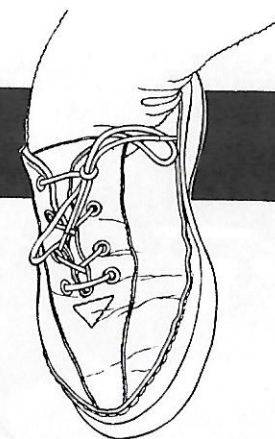
Gjæddinggård . Førstballevej 2  
7183 Randbøl . Tlf. 05 88 3199

Lidt ændring er der dog: Nogle mindre områder, bl.a. nogle grunde ud for Horsens Fjord er nu ikke længere under Boller.

Red.



# Av min fod!

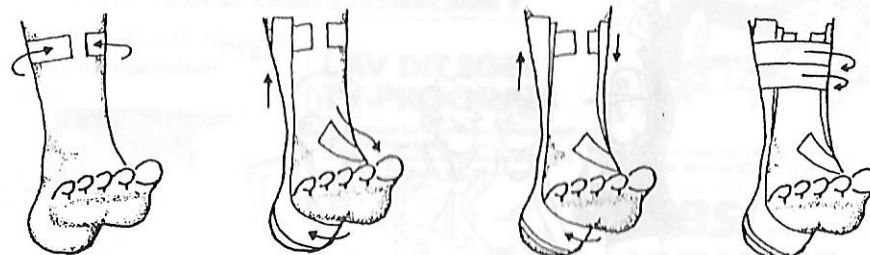


Ved et løb i efteråret i Rold var jeg så uheldig at træde "forkert" på vej gennem et rodet og ujævnt terræn. Op igen og videre. Bedst som jeg var ved at få lidt fart på, gik det galt igen. Jeg humpede igennem banen (dumt!) og kom i mål i moderat tempo.

Da jeg igen syntes, at jeg skulle ud at løbe, prøvede jeg at tape foden op. Det gik tilsyneladende. Fodledet blev låst og så gik det ellers af sted igen. Det gjorde lidt ondt, og hvad værre var: Skaden fandt andre veje. F.eks. blev achillessenen øm. Nu er det jo noget pjat ikke bare at lade skaden få den ro, den har krav på, men...

Sådan gør du: (fra "Motionsløberen" dec.-85)

## Tapening af fodled med skade på det ydre ledbånd



Fodledet holdes i 90 graders vinkel. Start med at lægge et »anker« omkring nedre del af lægmusklen, som vist. Dets funktion er at virke som fæste for de næste tape-strimler.

En tape-strimmel lægges med start fra oversiden af vristen, føres ned under svangen, ind under hælbenet og op på ydersiden af underbenet.

Lad tapen blive på rullen og rul den af efterhånden, som du fastgør den til huden.

En ny tape-strimmel lægges med start fra undersiden af underbenet, føres ned under svangen, ind under hælbenet og op på ydersiden af underbenet. Hvor de to tape-strimler overlapper hinanden forskydes de ca. en fingersbredde for at undgå ophøjede kanter.

Tapeningen »låses« med to »ankre« omkring nedre del af lægmusklen. Lad en lille glids på ca. en fingersbredde stå åben på bagsiden af lægmusklen, således at tapen ikke snøres for stramt omkring benet og derved evt. hindrer blodcirkulationen.

Også klubmesterskabet blev gennemført. Efter turen så jeg, at Jørgen Christoffersen havde en enkel måde at tape op på. Efter et år gentagne gange at have trådt forkert havde han fået vist denne enkle måde, og siden var der ikke sket flere uheld.



7-9-13. Nu har det så også gået godt for mig en tid, så måske er det en god måde at forebygge på. Jeg har været en tur på biblioteket og jeg har lånt et par bøger ved Britta om løb og løbeskader. Ingen steder har jeg fundet noget om denne måde at tape på, men det kan jo egentlig også være ligegyldigt, når bare den hjælper.

Jeg tænker overhovedet ikke på nogen risiko, når jeg styrter gennem ujævnt terræn, så jeg kunne let vinde en del løb, hvis det ikke havde været på grund af knæet..... Har nogen et godt råd for et dårligt knæ??

- med venlig hilsen

Karl



Genoptag ikke konkurrencepræget idræt, før skaden er helt væk.



MENS DET ENDNU GIK GODT I CUP. VED VIBORGS C-LØB VANDT VI, MEN MÅTTE I NÆSTE OMBÆRING (UNDER 20 DELTAGERE) TAGE MOD KLØ FRA ULDJYDERNE.

## SUCCESEN ER HJEMME

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

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

MUSIKANLÆG til næsten alle lokalestørrelser - f. eks.:

1. Bestående af: Pioneer forstærker 2x45 watt m. mikrolon indgang Teac cassette m. Dolby Bose højttalere 402 m. stativer 2x400 watt
2. Bestående af: Technics forstærker 2x90 watt Teac cassette m. Dolby Bose højttalere 802 m. stativer 2x1000 watt
3. Specialanlæg til rundbordsmøder, paneldiskussioner m. v. m. div. mikroloner og mixerpult, Technics forstærker 2x90 watt, Bose højttalere 602 m. stativer, høj virkningsgrad, stor spænding, slagfæst, 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 forlængerledning til kamera. Vil du sælge i markeder og filme? Så lej transportabelt videokamera: 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

- 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

5906

70



PEER STRAARUP

SYDVESTVEJ 8  
8700 HORSSENS

# I Arbejdernes Landsbank gør vi ikke forskel på folk.



**H**os os er det dig der er kunden – ikke dine penge. Vi interesserer os for dine ønsker, dine planer – og dine tørre lommесmerter, hvis du er i den situation. Om du har mange eller få penge er ikke afgørende for os. Det væsentligste er, at vi sammen finder løsningen.

Kom ind og få en snak om dine planer og ønsker. Selv om vi ikke gør forskel på folk, kan det godt betyde en forskel for din økonomi. Til det bedre.

**ARBEJDERNES LANDSBANK**  
Søndergade 48, 8700 Horsens. Tlf. 05-611177

