

# JUDDIØBEREN



MEDLEMSBLAD FOR HORSENS ORIENTERINGSKLUB

NR. 105

APRIL 1993

22. ÅRGANG

## VIGTIGE ADRESSER

### BESTYRELSEN

Formand Peer Straarup, Sydvestvej 8, 8700 Horsens	- 75 64 35 44
Kasserer (klubbens gironummer: 6 76 74 86) Kim Taylor, Hovmarksvej 140 A, 8700 Horsens	- 75.65.52.25
Kortudvalg Troels Jensen, Husoddebakken 7, 8700 Horsens	- 75 65 77 37
Kommunikationsudvalg Karin Karlson, Vestervang 6, 8350 Hundslund	- 86 55 02 81
Arrangementsudvalg Kai Skoubo Sørensen, Vedbæksalle 84, 8700 Horsens	- 75 64 54 07
Ungdomsudvalg Susanne Svendsen, Overholm 74, 8700 Horsens	- 75 65 36 99
Skov- og Træningsudvalg Jørn Egeberg, Solhjemsvvej 5, 8700 Horsens	- 75 64 68 67
Klubhus Jette Christoffersen, Skråningen 8, 8700 Horsens	- 75 65 45 44
Klubhuset, Åbjergskoven	- 75 62 80 73
Tilmelding til åbne løb - giro 6 30 51 13 Britta Pedersen, Seridslevvej 78, Tvingstrup, 8700 Hs.	- 75 66 71 26
Materialeforvalter Jørgen Skovby Larsen, Dagnæs Boulevard 52, 8700 Hs.	- 75 64 70 23

### UDLØBEREN

#### REDAKTION:

Ulla Sørensen, sekr.  
Karen Mønster  
Even Andersen  
Britta Pedersen  
Svend Aage Sørensen  
Karin & Erling Karlsson  
Katrine Nielsen, Martin Søvang  
Karl Ditlevsen (ansv.)  
Svanevænget 34, 8700 Horsens - 75.65.33.17



**FORSIDE:** Eigil Nielsen ved sidstepost i Kirkeby Skov på Fyn. Lige tidligt nok til den kortærmede. En frisk start på sæsonen!

# Referat

## GENERALFORSAMLING "HORSENS ORIENTERINGSKLUBS VENNER"

Generalforsamlingen blev afholdt 26. januar 1993 i klubhuset.

Der var fremmødt ca. 40 medlemmer og mødet varede i 7 minutter.

Ole Christensen styrede generalforsamlingen fint.

Som bekendt er foreningens formål at udgive Horsens OK's klubblad **UDLØBEREN** og Peer oplyste at bladet i 1992 var udkommet 6 gange med mange gode indlæg.

### Kontingentet er uændret 10 kr.

BESTYRELSEN består af:

**Formand Peer Straarup**  
**Kasserer Kim Taylor**  
**Karl Ditlevsen**  
**Karin Karlsson**  
**Revisorer: Roald Pedersen og Johannes Andersen**  
**Revisorsuppleant: Svend Aage Sørensen**

**KARIN**

## ORIENTERING

### ALT TIL O-LØB & TRÆNING

- Tasker
- O-skærme
- Kompasser
- Stolerygsæk
- Stiftklemmer
- Orienteringssko
- Pandelamper & udstyr
- Orienteringsbeklædning



SILVA ASICS KÄMPÉLA /SPORT till Åsunden  
Rwliac SPORT jalas

## MOLLER SPORT

EGERNVEJ 18. 8680 RY TELEFON 86-891996

# Referat fra generalfor- samling.....

Generalforsamlingen blev afholdt den 26. januar 1993 i klubhuset.

Der var mødt ca 49 medlemmer op.

Ole Christensen blev valgt til dirigent og styrede generalforsamlingen på bedste vis.

Peer supplerede sin skriftlige beretning i UDLØBEREN med at undskylde, at han ikke i beretningen havde fået alle sølvvindere med, han havde glemt Elin, Trille og Ellen, der vandt dette metal i JM-stafet, og Elin sølv i JM-individuel.

Peer opfordrede medlemmerne til at være flinkere til at melde sig til at arrangere træningsløb m.m. Vi får kun de aktiviteter, vi selv er med til at lave.

Jette fremsatte et ønske om ny lås og nye nøgler i klubhuset, da det er umuligt at holde styr på hvem, og hvor mange der nu har nøgler. Efter diskussion i forsamlingen blev der enighed om, at der kan komme ny lås i, og at de gamle nøgler bliver ombyttet til nye for 25 kr., og at nye nøgler koster 50 kr.

Det blev besluttet, at det nye Bjerre-fad fra 1994 bliver uddelt til vindere af fidusløbet.

Der blev igen i år diskuteret, om der er for mange aktiviteter i klubben, til det antal aktive der er. Men som Britta udtalte, gør det så noget at det er "Tordenskjolds soldater", hvis disse gerne vil? Det fremgik også af diskussionen, at vi skal passe på ikke at nedprioritere de daglige arrangementer til fordel for mere prestigeagtige.

En eventuel udbygning af klubhuset blev af hensyn til det arbejde, det vil være at skaffe penge foreløbig er sat i bero.



Med hensyn til klubmesterskab blev der nedsat en gruppe bestående af Tove, Lars, Jan og Troels Nielsen til at komme med forslag til klasser. Samtidig meldte Lars og Jan sig til at arrangere dette års klubmesterskab.

Bestyrelsen blev opfordret til at sende forslag til DOF's repræsentantskabsmøde om, at forventede vindertider bliver genindført. Jeg kan nu meddele, at forslaget blev nedstemt, men at det i stedet blev besluttet at overveje ved DM og KUM at erstatte gældende banelængder med forventede vindertider.

Kontingentet blev ændret til: **For seniorer 230 kr. - for familiemedlemskab til kr. 470 og for ungdom 160 kr.** Noget af forhøjelsen skyldes at 0-posten stiger med 20 kr.

**BESTYRELSEN ser nu ud som følger:**

Formand	Peer Straarup
Kasserer	Kim Taylor
Arrangementsudvalgsformand	Kai Skoubo
Skov- og træningsudvalgsformand	Jørn Egeberg
Lokaleudvalgsformand	Jette Christoffersen
Kortudvalgsformand	Troels Jensen
Ungdomsudvalgsformand	Susanne Svendsen
Kommunikationsudvalgsformand	Karin Karlsson

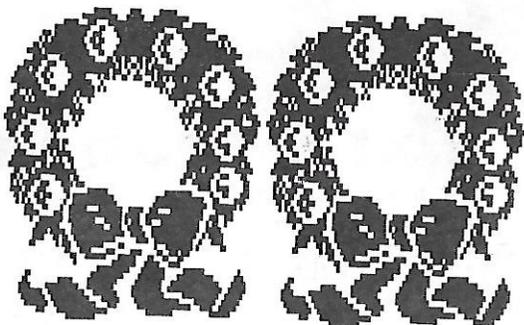
Til slut informerede Britta om Thy-lege og Elin om spisning til påskeløb og Peer takkede Eigil for godt arbejde i bestyrelsen.

KARIN

# Tak for indsatsen!

Endnu en gang vil jeg sige Eigil tak, for den store indsats han har ydet, for at få ungdomsafdelingen til at fungere på et meget højt niveau. Eigil har med stor fantasi, engagement og familieopbakning skabt en meget bredt fungerende ungdomsafdeling. Eigil giver dog ikke sådan slip på det organisatoriske, for nu vil han hellige sig arbejdet som stævneleder sammen med Aase til Junior WM i 1995.

PEER



# Velkommen til!

Det er dejligt, at klubben til stadighed kan finde nye, som er villige til at være med til at få klubben til at fungere. Nye koste fejer, som ordsproget siger, bedst, men mon ikke vi bør lade lidt af det gamle blive lidt endnu. Sagt på en anden måde, 2 mennesker vil ikke udføre det samme job på samme måde, og alligevel vil arbejdet blive gjort.

Velkommen til Susanne og tak for at du tog udfordringen op, og sprang ud i opgaverne. Jeg håber, at jeg på denne måde har banet vej og forståelse for, at du selvfølgelig vil klare opgaverne på din måde.

PEER

# Præsentation:



SUSANNE SVENDSEN

Jeg har ikke været orienteringsløber i så mange år, og kendte ikke noget til orienteringsløb før end Jens begyndte at interessere sig for det i 1988. Jeg skulle da også prøve hvad det var for noget, og begyndte med lidt træningsløb i starten.

Jeg har været medlem siden 1990, har deltaget i nogle B-løb de sidste par år. Jeg kan godt lide at være med i Horsens OK, hvor jeg syntes der er et godt klubliv. Jeg har været med til at hjælpe i kiosken, når Horsens OK har haft nogle arrangementer.

Jobbet i ungdomsudvalget vil jeg prøve at gøre på bedste måde, da der er meget jeg skal sætte mig ind i.

SUSANNE

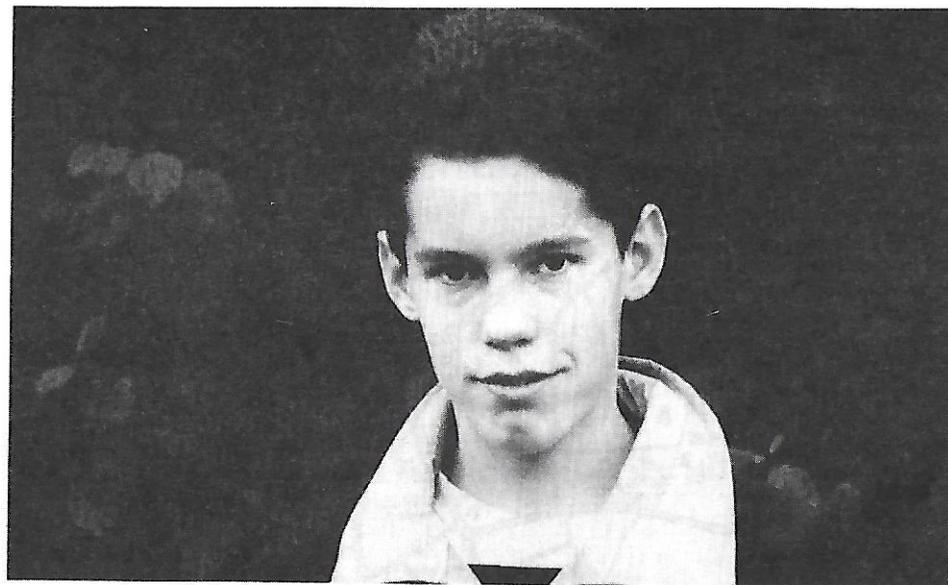
# I skoven 4. april!

**SKOVRENSNING** bliver ikke til noget i år. Kommunen har ca 50 ledige igang med at forskønne vor by. For ikke at gøre disse mennesker arbejdsløse har jeg, i samråd med Ole Kristensen, Horsens Kommune besluttet at springe over i år. Vi må beklageligvis også undvære den sociale del søndag morgen. Som en trøst kan jeg gøre opmærksom på at der afholdes DM-lang den planlagte dag d.4.april 1993, man kan komme i skoven. Vi kan overveje om en anden skov kan komme under vore kyndige hænder i fremtiden.

Kaci



# Præsentation af en Medlemslistefører.



Midtersiderne i dette nummer indeholder revideret medlemsliste 1993. Pas godt på den.

Indtil nu har det været klubbens kasserer, der har holdt styr på listen. Fremover er det Troels Nielsen, der skal holde listen a'jour.

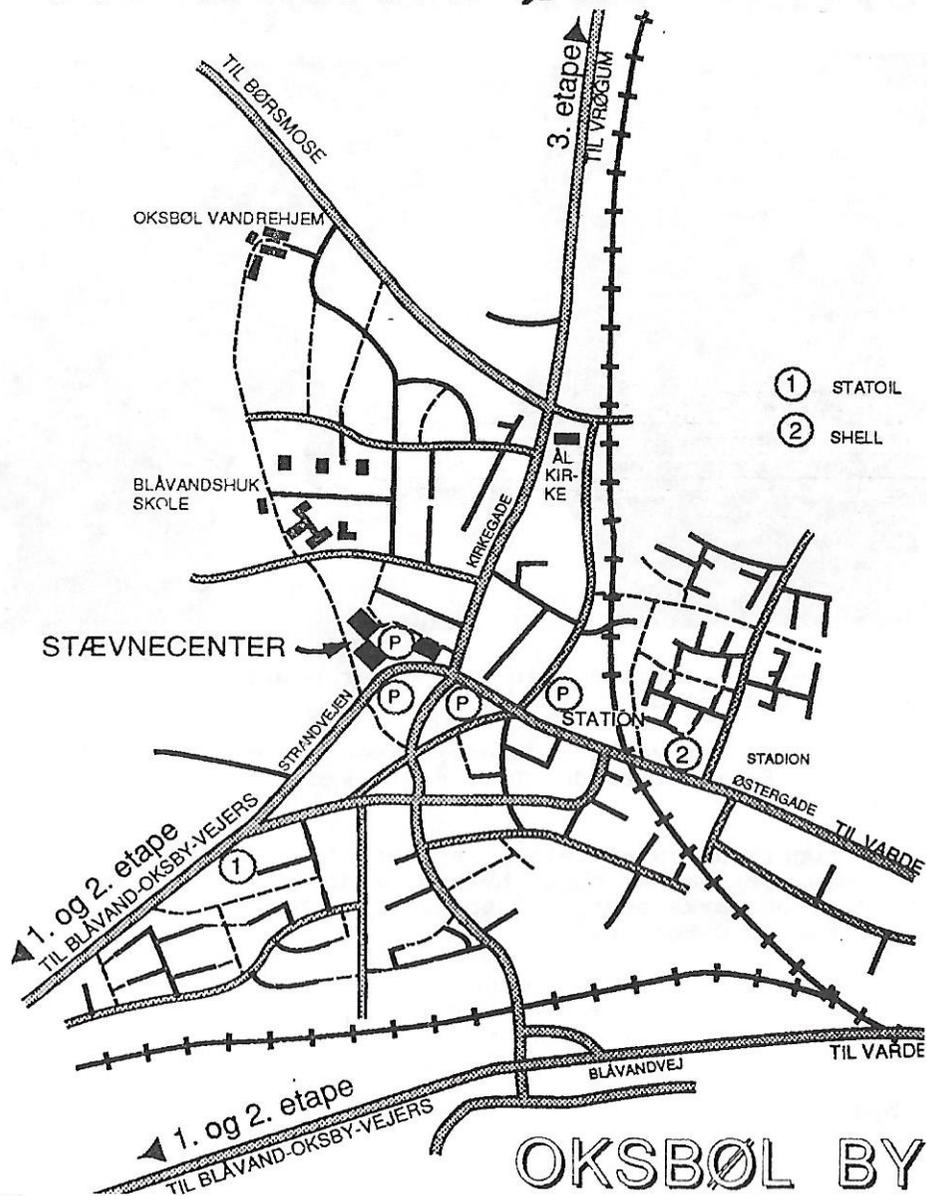
Er der noget, der skal rettes, er det altså her, du kan henvende dig. Det gælder også, hvis du ændrer adresse. Hvis du ikke får "Danmarks bedste klubblad", Udløberen, eller hvis det drejer sig om O-Posten.

Troels adresse: Troels Nielsen  
Herregårdsparken 83  
8700 Horsens  
Tlf: 75.65.78.13

Vi byder velkommen til Troels i det nye job!

Red.

# Kørselsvejledning til Påskeløb.



OKSBØL BY

## Påskens '93

### Overnatning:

Blåvandshuk skole i Oksbøl  
"Klynge B" er reseveret til Horsens OK

Der er 500 meter til stævnecenteret

### Morgenmad & Frokost:

medbringes selv  
HUSK opvaskebalje + karaklud

### Aftensmad:

spiser vi ude på Turisthotellet i Oksbøl kl.18.00,  
da vi ikke har nogen køkkenfaciliteter

Prisen er 35,- kr. pr. person

### Menu:

Torsdag: Sprængt svinekam  
kartofler og grøntsager  
champignonsovs

Fredag: Glaseret skinke  
stegte kartofler  
bearnaise sovs

Elin

75657737

# Til teknisk udvalg i Nordkredsen!



## Preben Jørgensen

er blevet valgt som formand for teknisk udvalg i Nordkredsen. Som sådan deltager Preben også som medlem i Orienteringsforbundets tekniske udvalg.

Vi kender jo Preben som en, der har styr på reglementet, så ham har kredsen været heldig med at få med.

Tillykke med jobbet, Preben!

Red.

## På tur med naturvejleder.

På biblioteket kan du hente en folder med program over de mange ture, som bl.a. statsskovenes naturvejledere tilbyder. Netop her i foråret kan man jo ikke komme for meget ud i det grønne.

Der er et utal af gode tilbud. Et af dem er søndag d. 9. maj kl. 5.00 (!) ved Ny Vissingkloster. Tirsdag den 11. er der aftentur ved Munkebjerg. Purhøj kan også besøges. Ølsted, Palsgård osv.

Der er lidt for enhver. Også for dig. Mød blot op. Du skal ikke engang melde dig til.

Red.

# Ændret starttid - 1. maj, Stagsrode.

På denne dag afholder brdr. Larsen, Hedensted, løb i Stagsrode Skov.

Samme dag er skovfoged Lars Aage Hansen turleder rundt i skoven, og han fortæller om området: (Se nedenfor.) Brdr. Larsen har lovet at være klar til start kl. 12.-, så de som har lyst, kan nå at være med på turen i "Den lysegrønne bøgeskov" Denne tur starter kl: 13.30.

Svend Aage.

## Med Lars Aage ved Stagsrode.

### Lø. 01. Den lysegrønne bøgeskov

Mødested: Kl. 13.30 P-plads ved Stenhøj, Stagsrode Skov.  
Emne: Forårstur gennem forskellige bevoksningstyper og terrænformer med en alsidig blomsterflora. Turleder: Skovfoged Lars Aage Hansen. Arrangør: Randbøl Skovdistrikt.

**GULDSMED LIND**

GRUNDLAGT 1867

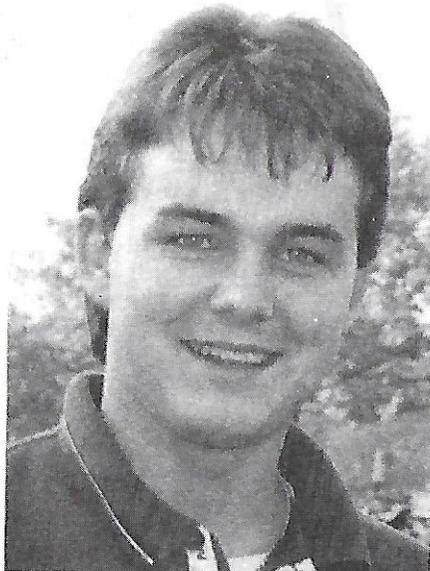
SØNDERGADE 36 - HORSSENS - TELEFON 62 54 77

# Legat til Carsten.

## SPORTSSAMMENSLUTNINGENS LEGAT TIL UNGE LEDERE

Efter indstilling fra bestyrelsen i Horsens Orienteringsklub har Sportssammenslutningen besluttet at tildele **Carsten Thyssen** et af de 5 legater, som er uddelt ved Sportssammenslutningens repræsentantskabsmøde i marts. Som begrundelse er givet: Carstens utrættelige arbejde som træner, både med at arrangere kurser, ture og andre former for træning/aktivitet for klubbens ungdom. Et stort tillykke til Carsten med hæderen.

PEER



# Aktivitetspokal.

## NORDKREDSSENS AKTIVITETSPOKAL 1993

På årets repræsentantskabsmøde blev aktivitetspokalen overrakt til **Berit Thyssen** for det store arbejde, der er ydet for fortsat at beholde O-sportens pigeløbere. **Team Nordlys** kalder pigerne deres arrangementer, som fortrinsvis afholdes i forbindelse med andre løbsarrangementer. Et stort tillykke til Berit Thyssen med hæderen.

PEER



# Forårets atletikløb.

Foråret kan nogle år være "tyndt" m.h.t. åbne løb for orienteringsfolket. Herunder kan du vælge og vrage mellem diverse atletikløb som supplement.

Undersøg selv tilmeldingsfrister og startgebyr. Pris kan være svingende. Nogle gange som dem vi kender. Andre gange dobbelt eller mere.

<u>Dato</u>	<u>Åbne O-løb</u>	<u>Atletikløb</u>	<u>Distance</u>
03/4	-	Rødekre, 1/10 triathlon	
04/4	DM-lang	IHS-løbet, Sønderborg	3.5 - 5 - 8
		Korup ½-marath.Odense.	
18/4	Høgildgård (B)	Århus 1900 stafet	10 x 10
		OBS-løb, Esbjerg	3.5 - 5 - 8
24/4	-	Ålborg Marathon	1 - ½ - par
25/4	Ulbj.& Damgrd.(C)	Kongeålb, Vamdrup	3.5 - 10
		Gårslev ½-marathon	
		Randers Duathlon	5.7/32/5.7
		Middelfartsløbet	5 - 10
01/5	-	Odder Allé ½-marathon	
02/5	Præstbjerg, cup!	Diverse...	
07/5	Stafet, Kolding	Billund triathlon	1/10 - 1/5
		St.Beded.løb,Silkeborg	6.3 - 10
09/5	-	Århus 1900 ½-marathon	
15/5	-	Hedenstedløbet	3.7 - 8.4
16/5	Wild West	Bikubenløb, Varde	4.5 - 8
		Vejleløbet	4.2 - 8.1
23/5	Viborg (B)	Horsens Triathlon	1/5 - 1/10
		Engsølb, Grindsted	7.5
30/5	-	Gjeller Odde, Lemvig	6-12-20.8
		Wonderful Copenhagen Marathon	
31/5	-	Brødstrup Triathlon	1/10
05/6	Vejle (C)	Horsensløbet	5.1 - 10
06/6	Vejlestafetten!	Diverse...	
07/6	-	Firmaidr. 1/10-tri, Horsens Svømmehal.	
08/6	-	Kvindeløbet, Århus	7.2
09/6	-	Jellingløbet	5.2 - 10.2
12/6	Tri. i Bjerre!		
15/6	-	Ring Skov-løbet,Brødstr.	5 - 10
20/6	-	Ribe, 1/10 Triathlon.	

- med venlig hilsen

*Karl*

# Forårstøj!

Mandag den 26. april 1993 kl. 19.00 indbyder

## DAMERNES MAGASIN

hermed alle pigerne i klubben til en hyggelig aften i klubhuset.

**Forårstøjet vil blive vist !**

Derefter kan man prøve tøjet, og hvis man har lyst, kan man købe det.

Der er ingen købetvang.

Da der bliver et mindre traktement, vil jeg gerne have tilmelding på listen i klubhuset eller på tlf. 75654544. Senest tirsdag den 20. april 93.

**Kom og vær med til en hyggelig aften.**

Ta' en veninde med.

Jette Christoffersen.



# Damernes B-løb.



# Hvem vandt x'en?



## Vandret

- 1 Lange løb
- 17 Sort guld
- 18 Oversvær
- 19 Erna Pih
- 20 Norsk skrænt
- 21 Vera Dam
- 22 Stille
- 24 Finne
- 26 England m. fl.
- 27 I "Udløberen"
- 29 x
- 30 Overstadighed
- 31 Fire vokaler
- 32 Sal
- 33 Børge Grøn
- 34 ÷ 9

- 35 Eng. for "stof"
- 37 Dyrebarn
- 38 Ø
- 39 Husk ej
- 41 2. vokal
- 42 Dulle
- 44 Lager
- 47 Syrisk stednavn
- 50 Landsby

## Lodret

- 1 Plutos skræk
- 2 Sol
- 3 Tal
- 4 Grusomhed
- 5 2. vokal
- 6 Svensk massage

- 7 Små dyr på rug
- 9 Plan
- 10 Brian
- 12 Identifier
- 13 O-løb
- 15 Købmandens bagdør
- 16 Ret
- 23 Sy igen
- 25 3. vokal
- 28 Virksomhed
- 40 Leif Kaas
- 43 Boldklub
- 45 4. vokal
- 46 --- sammenløb
- 48 1. vokal
- 49 2. vokal

Navn: TOVE STRÅKUP

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
V	I	N	E	R	T	R	I	N	I	N	G	S	L	Ø	B
17	O	L	I	E	U	M	U	L	I	G	E	P	L	I	
21	V	D	R	O	L	I	G	V	E	I	N	O	U	K	
27	S	K	R	M	N	Y	M	F	E	I	K	R	Y	D	S
30	E	U	F	O	R	I	I	I	A	I	E	T	A	G	E
33	O	G	R	I	N	U	R	U	G	N	L	A	M		
38	A	L	S	G	L	L	M	L	D	O	N	N	A		
44	D	E	P	O	K	K	A	A	N	L	Y	G	D		

# Skærmnymphens



redaktion

Katrine Nielsen og Martin Søvang.

# Tirsdagstræning.

## Tirsdagstræning

Uge	Dato	Sted	Arrangør	Moment
13	30/3	Bygholm	Carsten T.	Kompas & skridt
14	6/4	Dybdal	Bo og Per	Finorientering
15	13/4	Bygholm	Jens og Ulrich	Sjovt løb
16	20/4	Bygholm	Kamilla og Heidi	Point(saml.start)
17	27/4	Ussinggård	Henrik og Morten	Grov-orientering
18	4/5	Rold	Martin og Thomas	Valgfrie poster
19	11/5	Bjerre	Troels Nielsen	Interval/Kurve
20	18/5	Ølsted	Rikke og Rasmus	Sjovt løb
21	25/5	Ustrup Bjrg.	Morten/Liselotte	Fin-orientering
22	1/6	Bygholm	Jens og Ulrich	Sværtede/urvek.
23	8/6	Rold	Katrine	Grov-orientering
24	15/6	Lystrup	Henrik	Sjovt løb

Starttid fra kl. 18.00

Arrangørerne kan/skal kontakte undertegnede for materialer til momentbaner og kort med forbudte områder.

God fornøjelse

Carsten.

# Ungdommens "Hvem gør hvad"?

## HVEM GØR HVAD I UNGDOMSAFDELINGEN:

Opgaverne i ungdomsafdelingen er blevet fordelt på følgende personer som fremgår af skemaet i bladet.

Horsens Orienteringsklub		GRETHE KNUDSEN	ELLEN NIELSEN	ARRANG.UDV.	JØRGEN CHRISTOFFERSEN	KATRINE NIELSEN	KARINA KNUDSEN	TIM CHRISTOFFERSEN	BO MØNSTER	FLEMMING THYSSSEN	AASE THYSSSEN	ELIN H. JENSEN	BRITTA PEDERSEN	UDVALGSFORMAND	CAREN THYSSSEN	KARL DITLEVSEN
ARRANGEMENTER	FASTELAVNSFEST	X														
	U-KLUBFEST	X														
	VINTERCACAO		X													
	VÆDSKEORDNING		X													
	SKOLE -PR. ARR			X												
C-KURSER				X												
KURSTILMELDING	C-KURSER				X		X									
	U-I KURSER							X								
	U-II KURSER og PIGEPROJEKT					X										
	JUN B KURSER							X								
	JUN A KURSER								X							
	U-U INSTRUKTØRKURSER									X						
U-U TURE	SPRING CUP		X													
	NJ 2 DAGES			X												
	PÅSKELØB										X					
	SJ /JYSK 3 DAGES											X				
	DM									X						
	KØRSELS TILBUD											X				
	TILMELDINGSOPFØLGNING												X			
	EFTERÅRSTUR		X													
TRÆNING	TILRETTELÆGGE TIRSDAGSTRÆNING															
	TØRTRÆNING VINTER														X	X
	DELTAGERREGISTRERING														X	X
DIVERSE OPG.	LØBER-FORÆLDREKONTAKT													X		
	INFOR. JUN ELITEGRP.														X	
	PANDELAMPER															X
	KOORDINERE STAFETHOLD													X		
	MEDDELELSER TIL KLUBBLADET												X			
	LODSEDELSALG			X												
MØDER	TILMELDING AF LØBERE TIL KREDSU-U												X			
	BESTYRELSESMØDER MV												X	X	X	
MØDER	BERETNING												X	X	X	
	NK U LEDERMØDE												X	X	X	
	NK C-SYDGRUPPE			X												
	EVT ANDRE MØDER EFTER AFT. I BEST-													X		

# Kursusoplevelser.

## UNGDOM II KURSUS

Weekenden den 29-31. januar var Ungdom II'erne på kursus på Ravnkilde skole. Denne gang handlede det om fin-kompas og skridttælling.

Den første aften slap vi for natløbet, som lederne havde truet med. Men i stedet fik vi en aften, hvor vi kunne slappe lidt af. Det eneste vi skulle var at have lidt instruktion, om morgen-dagens løb i Rold Skov.

Det første vi skulle om lørdagen, var at vi skulle i skoven, hvor vi så skulle have beregnet vores skridttal på sti og i terræn.

Derefter skulle vi løbe en lille kompasbane, som var tegnet på hvidt papir. Det skulle vi gøre fordi, vi skulle træne vores brug af skridt-tælling.

Søndagen gik på samme måde, det vil sige med kompasløb i skoven.

ULRICH



## UNGDOM II KURSUS

UNGDOM II løberne var på kursus igen den 26 - 28. februar 1993. Denne gang var vi på hjemmebane, nemlig på Højvangskolen i Horsens. Kurset handlede her om vejvalg og derved også om temposkift under løbet.

I indbydelsen stod, at vi skulle mødes kl. 20.00 på Højvangskolen. Det gjorde vi også, men denne gang slap vi ikke for natløbet. Der var nemlig lavet et point-løb i Byggholm Skov. Det var sjovt, skønt det var en våd omgang, fordi det sneede samtidig med at der var + grader. Efter løbet, var der instruktion vedrørende emnet for kurset.

**Lørdag var der løb i Hansted.** Det gik ud på, at vi skulle følge den linie, der var tegnet. Det ville sige, at vi kom til at løbe i både vådt og tørt, og i let og svært fremkommeligt terræn. Der var to forskellige baner på vores kort. Det vil sige, at vi skulle der ud og løbe to gange om lørdagen.

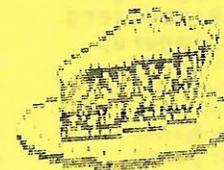
Da vi var færdige med andet løb, og havde fået et varmt bad, skulle vi have aftensmad. På menuen stod "Aases lagsagne" special, og det var noget vi kunne lide. Da vi havde gået nogle timer og sundet os, var vi klar til at indtage lagkage. Det var nemlig Martin S. Ditlevsen's fødselsdag, og vi sang for ham mens vi spiste lagkagen.

**Søndag var der løb i Bjerre Skov.** Men da vi ankom til skoven, opdagede vi, at den var fuld af pingviner og isbjørne. Dem måtte vi skræmme på flugt først, så derfor blev vi en lille smule forsinkede med starten. Da vi først var kommet i gang, gik løbet uden problemer fra pingvinerne.

Løbet søndag gik ud på, at vi skulle lave temposkift, på de forskellige stræk.

Jeg synes vi havde et godt og lærerigt kursus i den weekend.

Venlig O-hilsen  
UNGDOM II løber & pingvinjæger  
Ulrich Krogh



# Intervaltræning.

Træning

- HUSK - HUSK - HUSK - HUSK -

-at der udover tirsdagstræning også er intervaltræning hver torsdag kl. 17.00 fra klubhuset.

På gensyn!

Carsten

## Vinter-cacao.

VINTER - CACAO i KLUBHUSET

har givet et overskud på kr. 2.226,50 til ungdomsafdelingen, - vi vil gerne sige tak til alle dem der har ydet en indsats med at bage boller og kage til det.

Med venlig 0-hilsen

SUSANNE

# ..og så er der kørsel!

UNGDOMSKALENDEREN:

Til følgende løb vil der blive tilbudt kørsel....

8.4.	-	10.4.	Påskeløbet
18.4.			Høgildgård
2.5.			Præstbjerg
23.5.			Finderup

# Medlemsliste 1993.

004 75653558 Aase	Thyssen	Østerhåbsvej 22	8700 Horsens
008 75624007 Amse	Christensen	Borgmestervej 17	8700 Horsens
692 75682370 Anders	Hjortsholm	Nørremarksvej 67	8700 Horsens
714 75615906 Anders	Jensen	Vestergårdsvej 98	8700 Horsens
720 Anders	Harfot	Kantorparken 71, 2. tv.	8240 Risskov
618 75650047 Anders	Kildehøj	Anneksvej 17	8723 Løsning
702 75656640 Andy	Pedersen	Buen 16	8700 Horsens
513 Anita Grotker	Sørensen	Nørregade 48, 2.	8700 Horsens
625 75685061 Anker	Andersen	Holstdalsvej 30	7130 Juelsminde
725 86846114 Anne	Poulsen	Sortbørvej 95	8600 Silkeborg
660 75890536 Anne Marie	Gjermansen	Hovdiget 16	8723 Løsning
683 86577335 Anni	Jensen	Skanderborgvej 107	8660 Skanderborg
701 75656640 Anni	Pedersen	Buen 16	8700 Horsens
153 75628300 Aranka	Sig	Flintebakken 144 1.sal th	8700 Horsens
003 75615456 Arne	Jeppesen	Bævervej 7	8700 Horsens
374 75651588 Arne	Ebbesen	Skjoldborgvej 16	8723 Løsning
669 75643586 Astrid Sander	Nielsen	Kirkeskovvej 11	8700 Horsens
032 75681194 Axel	Stobberup	Bjerrevej 250	8781 Stenderup
612 75602135 Axel	Antonsen	Rønnevej 19	8700 Horsens
655 75656062 Axel Bech	Christensen	Grusdalsvej 28	8700 Horsens
409 75640160 Bent	Hansen	Violvej 187	8700 Horsens
677 75652318 Bent Vestergård	Jensen	Solvangsgade 12	8723 Løsning
205 Berit	Thyssen	Kantorparken 71 2. tv.	8240 Risskov
252 75645260 Birgit	Christensen	Paukevej 28	8700 Horsens
634 75614502 Birgit	Andersen	Svalevej 12	8700 Horsens
416 75629224 Birgitte	Christensen	Ny Havnegade 18	8700 Horsens
718 75682370 Birgitte	Hjortsholm	Nørremarksvej 67	8700 Horsens
183 75629847 Birthe	Christensen	Nørrestrandsgade 71	8700 Horsens
348 75646959 Birthe	Hansen	Kløverbakken 27	8700 Horsens
227 75617504 Bjarne	Hoffmansen	Højbovej 18	8700 Horsens
474 75690101 Bo Mønster	Jørgensen	Skranten 3	7130 Juelsminde
241 75656574 Bodil	Jørgensen	Vandværksvej 16	8700 Horsens
033 75681194 Britta	Steinicke	Bjerrevej 250	8781 Stenderup
542 75667126 Britta	Pedersen	Serridslevvej 78	8700 Horsens
167 75646246 Cai	Skovbjerg	Ørnstrupvej 40	8700 Horsens
206 75653558 Carsten	Thyssen	Østerhåbsvej 22	8700 Horsens
435 75653390 Carsten	Lyneborg	Stationsvej 40	8700 Horsens
605 75665714 Carsten	Hansen	Odinparken 8	8751 Gedved
682 75640791 Charlotte	Andersen	Skolesvinget 22	8700 Horsens
673 75640791 Christina	Andersen	Skolesvinget 22	8700 Horsens
724 86250731 Claus	Blok	Oehlenslægervej 30	8230 Abyhøj
709 75611224 Clement	Noe	Frejagade 9	8700 Horsens
593 75821114 Doris	Blok	Syrenvej 29	7100 Vejle
284 75657813 Egitil	Nielsen	Herregårdsparken 83	8700 Horsens
314 75641636 Ejnar	Thomsen	Liljevænget 20	8700 Horsens
123 75657737 Elin Holm	Jensen	Husoddebakken 7	8700 Horsens
476 75657813 Ellen	Nielsen	Herregårdsparken 83	8700 Horsens
689 86924214 Else Marie	Nielsen	Brunhøj 100	8362 Herning
647 86521910 Erik	Gronker	Skranten 2	8660 Skanderborg
039 75657506 Erik	Nielsen	Agervej 8	8700 Horsens

145	75712431	Erik Warncke	Lervangen 32	7120	Vejle Øst	092	75653114	Kaj B. Hansen	Kirkebakken 17	8700	Horsens
429	75614642	Erik Dalby	Stensballe Strandvej 109	8700	Horsens	588	75644724	Kamilla Kristensen	Kirkeskovvej 7	8700	Horsens
534	86550281	Erling Karlsson	Vestervang 6	8350	Hundslund	479	75690101	Karen Monster Jørgensen	Skrenten 3	7130	Juelsminde
553	75657807	Erling Thoisen	Grønningen 5	8700	Horsens	535	86550281	Karin Karlsson	Vestervang 6	8350	Hundslund
607	75653510	Erna Christensen	Kirkebakken 13	8700	Horsens	661	75890536	Karin Gjermansden	Hovdiget 16	8723	Løsning
006	75614502	Even Andersen	Svalevej 12	8700	Horsens	681	75890332	Karina Boen Knudsen	Søkervej 17	8721	Daugård
091	75657744	Finn Ingversen	Husoddevej 20	8700	Horsens	287	75653317	Karl Ditlevsen	Svanevænget 34	8700	Horsens
131	86754011	Finn Sig	Højlundvej 34	8660	Skanderborg	295	75890332	Karsten Knudsen	Søkervej 17	8721	Daugård
220	75645260	Finn Christensen	Paukevej 28	8700	Horsens	477	75657813	Katrine Nielsen	Herregårdsparken 83	8700	Horsens
450	75653558	Flemming Thyssen	Østerhåbsvej 22	8700	Horsens	589	75644724	Katrine Kristensen	Kirkeskovvej 7	8700	Horsens
712	75890980	Gert Munkholm	Pilealle 4	8722	Hedensted	151	75612346	Kent Bo Hansen	Borgergade 1, 2. th.	8700	Horsens
597	75614882	Gitte Mønster Jørgensen	Konsul Jensensgade 1 st tv	8700	Horsens	638	75655225	Kim Taylor	Hovmarksvej 140 A	8700	Horsens
405	75890332	Grethe Knudsen	Søkervej 17	8721	Daugård	273	75646246	Kirsten Skovbjerg	Ørnstrupvej 40	8700	Horsens
015	75623018	Gunnar Poulsen	Griffenfeldtsgade 24	8700	Horsens	684	75645670	Kirsten Thuesen	Hvedevænget 20	8700	Horsens
089	75891111	Gunnar Munkholm	Vestergade 18	8722	Hedensted	594	75645445	Kjeld Jensen	Saxofonvej 5	8700	Horsens
428	75614642	Gunnar Dalby	Stensballe Strandvej 109	8700	Horsens	598	75656572	Knud Nielsen	Hanstedvej 28	8700	Horsens
631	75890536	Gunner Gjermansden	Hovdiget 16	8722	Hedensted	722	75640724	Knud Christensen	Lindholt 27	8700	Horsens
637	75644024	Heidi Kock Petersen	Kirkeskovvej 16	8700	Horsens	007	75624007	Knud Erik Christensen	Borgmestervej 17	8700	Horsens
020	75657738	Henning Nikolajsen	Tulipanparken 9	8700	Horsens	484	75681430	Knud Erik Nielsen	Lystrupvej 15	8781	Stenderup
242	Henning Larsen	Friggsvej 15 3.sal var.7	7000	Fredericia	561	75645407	Kristian Skoub Sørensen	Vedbøksalle 84	8700	Horsens	
286	75890102	Henning Larsen	Præstevænget 7	8722	Hedensted	312	75641027	Lars Sørensen	Nygårdsvej 28	8700	Horsens
713	75815100	Henrik Thomsen	Viemosevej 8	7120	Vejle Øst	698	75684181	Lars Eskesen	Klydevej 11	8700	Horsens
609	75653033	Henrik Kallestrup	Eriknauervej 13	8700	Horsens	667	86551700	Lars Roupe	Kalvsømadevej 75	8300	Odder
687	75611087	Henrik B. Nielsen	Søllingsvej 9	8700	Horsens	483	75657744	Lasse Ingversen	Husoddevej 20	8700	Horsens
715	75615906	Inge Jensen	Vestergårdsvej 98	8700	Horsens	707	75611224	Lauge Noe	Frejaagade 9	8700	Horsens
530	75657501	Ingrid Poder	Husoddebakken 22	8700	Horsens	347	Leif Rene Hansen	Michelsen	Borgergade 23 B. , 4.	8700	Horsens
711	75667126	Irene Ank Jørgensen	Serridslevvej 78	8700	Horsens	507	75647774	Leon Christensen	Sølsikkevej 102	8700	Horsens
285	75891194	Ivan Larsen	Jacobsminde 7	8722	Hedensted	250	75640791	Linda Christensen	Skolesvinget 22	8700	Horsens
012	75612050	Jakob Ravn	Fjordsgade 31	8700	Horsens	297	75681194	Line Stobberup	Bjerrevej 250	8781	Stenderup
309	75617394	Jan Thomsen	Borgergade 21 st. tv.	8700	Horsens	443	75890102	Lis Larsen	Præstevænget 7	8722	Hedensted
499	98191236	Jan Møller	Frank Rygårdsvej 10 st th	9400	Nørresundby	071	75612050	Lisbet Ravn	Fjordsgade 31	8700	Horsens
268	75621353	Jane Andersen	Fabrikvej 30	8700	Horsens	666	75655225	Lisbeth Hansen	Hovmarksvej 140 A	8700	Horsens
599	75654544	Jens Christoffersen	Skråningen 8	8700	Horsens	662	75891021	Liselotte Grønbæk	Mosegade 34	8722	Hedensted
719	Jens Pihl	Møllebakkevej 9	8305	Sønder	705	75656752	Lisette Pedersen	Birkeholm 25	8700	Horsens	
640	75653699	Jens Svendsen	Overholm 74	8700	Horsens	704	75656752	Louise Pedersen	Birkeholm 25	8700	Horsens
559	75891368	Jens Christian Thing	Fogedvænget 82	8722	Hedensted	695	97421274	Mads Ingvardsen	Lyngbakken 11	7500	Holstebro
636	75614502	Jesper Andersen	Svalevej 12	8700	Horsens	696	75616329	Marianne Lundfald	Danasvej 27 1. sal	8700	Horsens
723	Jesper Krogh	Søndrevej 2	8700	Horsens	510	75658481	Marianne Poder	Charlotteparken 45	8700	Horsens	
237	75642157	Jesper Skovby Larsen	Ndr. Torstedvej 35 nr.13	8700	Horsens	717	75614502	Martin Andersen	Svalevej 12	8700	Horsens
467	75654544	Jette Christoffersen	Skråningen 8	8700	Horsens	526	75653317	Martin Ditlevsen	Svanevænget 34	8700	Horsens
005	75640791	Johannes Andersen	Skolesvinget 22	8700	Horsens	691	86924214	Mette Rasmussen	Brunhøj 100	8362	Hørning
545	86551700	John Nissen	Kalvsømadevej 75	8300	Odder	292	75646246	Mette Skovbjerg	Ørnstrupvej 40	8700	Horsens
078	75653114	Jytte Rasmussen	Kirkebakken 17	8700	Horsens	351	75646959	Michael Hansen	Kløverbakken 27	8700	Horsens
315	75615906	Jytte Jensen	Vestergårdsvej 98	8700	Horsens	635	75614502	Mikael Andersen	Svalevej 12	8700	Horsens
152	75653558	Jørgen Thyssen	Østerhåbsvej 22	8700	Horsens	136	75657652	Mogens Andsager	Vangevej 42	8700	Horsens
288	75654544	Jørgen Christoffersen	Skråningen 8	8700	Horsens	305	75653325	Mogens Dam	Oensvej 14	8700	Horsens
674	75643923	Jørgen Porsgård	Apollovej 27	8700	Horsens	049	75657744	Mona Ingversen	Husoddevej 20	8700	Horsens
656	75657691	Jørgen Jensen	Kingosvej 28	8700	Horsens	558	75891021	Morten Grønbæk	Mosegade 34	8722	Hedensted
699	75665201	Jørgen Markvad	Hasselvej 30	8751	Gedved	564	ingen	Morten Kallestrup	Fabrikvej 4, nr. 26	8700	Horsens
235	75647023	Jørgen Skovby Larsen	Dagnæs Boulevard 52	8700	Horsens	616	75657744	Morten Hjorth Ingversen	Husoddevej 20	8700	Horsens
009	75647272	Jørn Mathiesen	Juelsvej 34	8700	Horsens	708	75611224	Noe Nicolaine	Frejaagade 9	8700	Horsens
017	75658211	Jørn Hansen	Søndergade 43, 2. sal	8700	Horsens	104	75625477	Niels Lind	Søndergade 36	8700	Horsens
678	75646867	Jørn Egeberg	Sølhjemsvej 5	8700	Horsens	688	86924214	Niels Rasmussen	Brunhøj 100	8362	Hørning
221	75645407	Kai Skoubo Sørensen	Vedbøksalle 84	8700	Horsens	026	75657281	Olaf Bjørn Rasmussen	Grønningen 20	8700	Horsens
108	75891021	Kaj Grønbæk	Mosegade 34	8722	Hedensted	115	75629847	Ole Christensen	Nørrestrandsgade 71	8700	Horsens
381	75657643	Kaj Klingberg	Kingosvej 7	8700	Horsens	586	75644724	Ole Kristensen	Kirkeskovvej 7	8700	Horsens

190 75690101 Ole Monster	Jørgensen	Skranten 3	7130 Juelsminde
034 75626447 Oscar	Madsen	Stensballe Strandvej 115	8700 Horsens
552 75891045 Ove	Hansen	N C Huttelsvej 20	8722 Hedensted
676 Palle Møller	Nielsen	Sanatorievej 38	7140 Stouby
580 75761527 Pauli	Christiansen	Storegade 50	8765 Kløvborg
694 75890474 Peder	Roungkvist	Arupparken 54	8722 Hedensted
084 75643544 Peer	Straarup	Sydvestvej 8	8700 Horsens
165 75723113 Per	Filskov	Grundet Bakke 24	7100 Vejle
498 86891996 Per	Møller	Egernvej 18	8680 Ry
457 75614882 Per Monster	Jørgensen	Konsul Jensensgade 1 st.tv	8700 Horsens
663 Pernille Vous	Jensen	Stenrosevej 32	8330 Beder
539 75681391 Peter	Wennerberg	Dallerup Skovvej 18	8781 Stenderup
097 75657208 Poul	Holm	Ulfeldtvej 14	8700 Horsens
100 75656574 Poul	Larsen	Vandværksvej 16	8700 Horsens
280 75629672 Poul	la Cour	Ny Havnegade 36	8700 Horsens
391 75617500 Poul	Schwarz	Poppelvej 7	8700 Horsens
096 75657279 Poul Erik	Sørensen	Hovmarksvej 186	8700 Horsens
606 75653510 Poul Erik	Christensen	Kirkebakken 13	8700 Horsens
110 75667126 Preben	Jørgensen	Serridslevvej 78	8700 Horsens
298 75657737 Rasmus Holm	Jensen	Husoddebakken 7	8700 Horsens
266 75657737 Rikke Holm	Jensen	Husoddebakken 7	8700 Horsens
317 75647840 Roald	Pedersen	Danasalle 32	8700 Horsens
657 75644557 Ruth	Taylor	Højalle 27	8700 Horsens
610 75657740 Simon	Klarke	Herregårdsparken 53	8700 Horsens
382 75657643 Sonja	Klingberg	Kingsøvej 7	8700 Horsens
587 75644724 Sonja	Kristensen	Kirkeskovvej 7	8700 Horsens
458 Steen Monster	Jørgensen	Skanderupgade 25	8660 Skanderborg
652 Steffan	Nielsen	Hattingvej 49	8700 Horsens
690 86924214 Stine	Rasmussen	Brunhøj 100	8362 Herning
675 75653699 Susanne	Svendsen	Overholm 74	8700 Horsens
703 75656752 Susanne	Pedersen	Birkeholm 25	8700 Horsens
613 75644557 Sven	Taylor	Højalle 27	8700 Horsens
651 75657343 Svend	Klingberg	Kingsøvej 7	8700 Horsens
188 75621124 Svend Arnold	Rosenaeyer	Egernvej 25	8700 Horsens
396 75643893 Svend Erik	Kristensen	Ternebakkevej 95	8700 Horsens
603 75654869 Svend Age	Sørensen	Engvangen 35, 1. sal	8700 Horsens
471 75647978 Søren	Kristensen	Søndergårdsalle 20	8700 Horsens
679 75618751 Søren	Thorgaard	Ny Havnegade 8	8700 Horsens
685 75653653 Søren	Kristensen	Gedhøjen 49	8700 Horsens
376 86800301 Tage	Baun	Rudbølvej 29	8600 Silkeborg
296 75681194 Tanja	Stobberup	Bjerrevej 250	8781 Stenderup
590 75890332 Tanja	Knudsen	Søkervej 17	8721 Daugård
236 75647023 Tenna	Larsen	Dagnæs Boulevard 52	8700 Horsens
617 75640791 Thomas	Andersen	Skolesvinget 22	8700 Horsens
697 75653639 Thomas	Poulsen	Østerhåbsvej 13	8700 Horsens
608 75653510 Thomas	Christensen	Kirkebakken 13	8700 Horsens
591 75657740 Thomas	Klarke	Herregårdsparken 53	8700 Horsens
648 75657695 Thor	Johannesen	Husoddebakken 46	8700 Horsens
600 75654544 Tim	Christoffersen	Skråningen 8	8700 Horsens
512 Tina	Wennerberg	Store Ørnstrupgårdvej 4	8781 Stenderup
216 75653390 Tommy	Lyneborg	Grundtvigsvej 20 1. lej 4	8660 Skanderborg
218 75657281 Tove	Rasmussen	Grønningen 20	8700 Horsens
415 75643544 Tove	Straarup	Sydvestvej 8	8700 Horsens
527 75653317 Trille	Ditlevsen	Svanevænget 34	8700 Horsens
056 75657737 Troels	Jensen	Husoddebakken 7	8700 Horsens
478 75657813 Troels	Nielsen	Herregårdsparken 83	8700 Horsens
406 75645407 Ulla	Sørensen	Vedbøksalle 84	8700 Horsens
501 86891996 Ulla	Møller	Egernvej 18	8680 Ry
700 75646855 Ulrich	Krogh	Søndrevej 2	8700 Horsens
721 Vibeke	Sørensen	Bøgsgade 58	8700 Horsens
706 75611224 Viggo	Noe	Frejsgade 9	8700 Horsens
223 75621353 Villy	Andersen	Fabriksvej 30	8700 Horsens

# Tørtræning

Kære ungdomsløber!

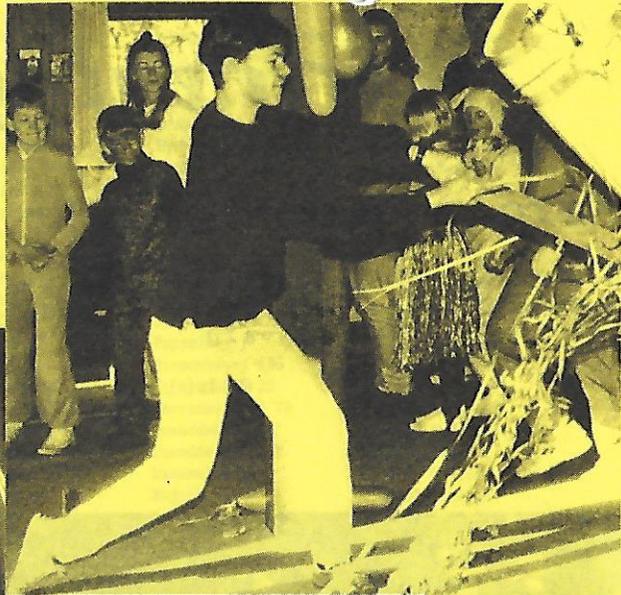
Husk, når du har deltaget i et konkurrenceløb at medbringe dit kort den efterfølgende tirsdag, hvor vi gennemgår jeres vejvalg.

O-hilsen  
Carsten



HEIDI PETERSEN VED STARTEN I TINNET  
SKOV DEN 7/3 1993.

*Fra*



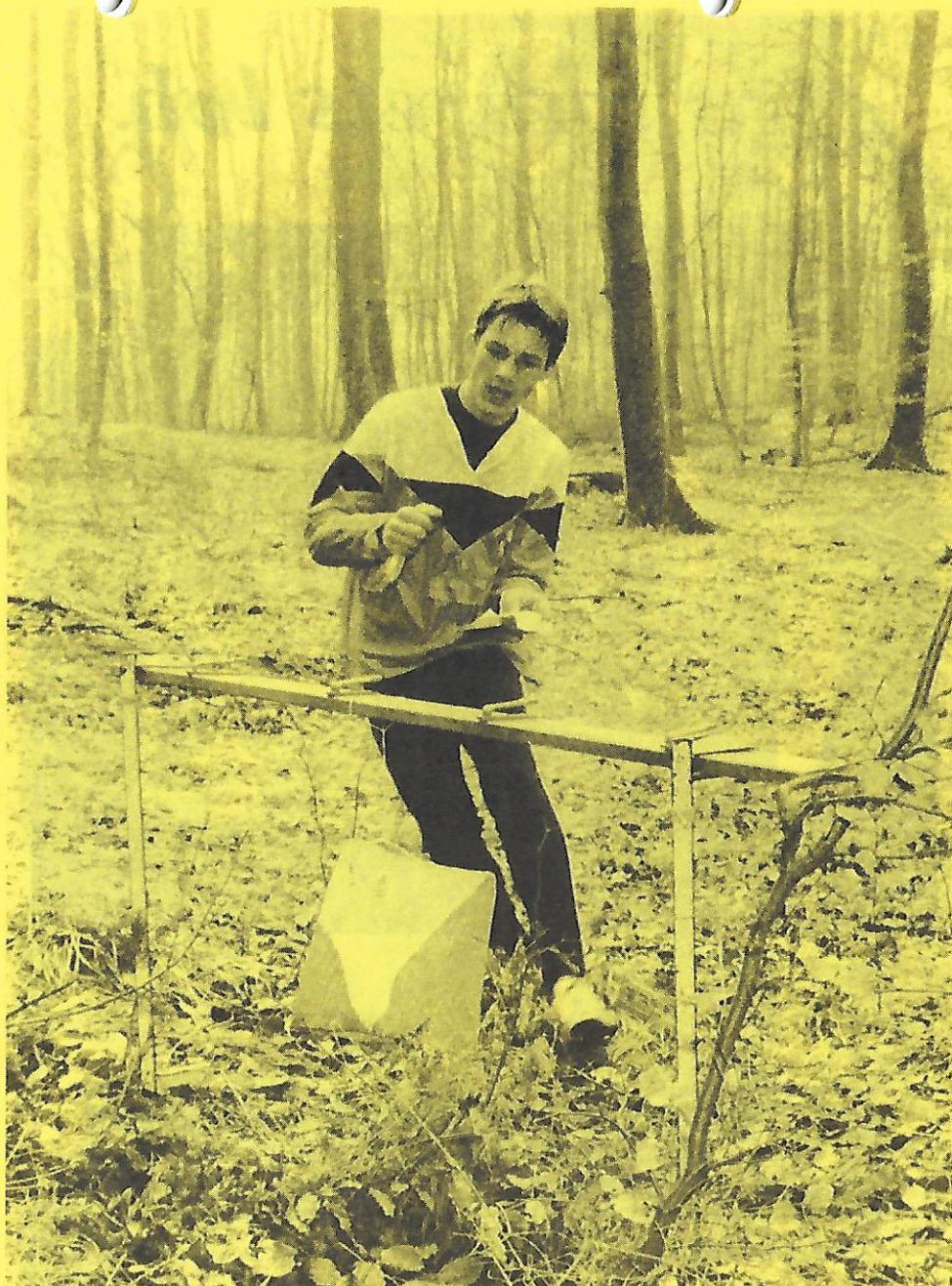
*fastelavn..*

*Fra forårets løb.*



**Horsens Fragtcentral**

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



# Talentmiljø

Talentmiljøet er nu startet. Vi er i miljø sammen med Silkeborg OK, Randers OK og OK Djurs.

Der er 15 deltagere, hvoraf de 7 er fra Horsens OK. Træneren for miljøet er Rolf Duedahl fra OK Djurs, og styregruppens medlemmer er Max Hansen, Erik Bobach, Anne Mette Rokkjær, Niels Snedker og undertegnede.

Praktiske oplysninger:

Træningen består af praktik og teori under forskellige former.

Der er mødedisciplin.

Løberne sørger selv for transport. (Kontakt Carsten)

Horsens OK betaler transport for egne løbere.

## Aktivitetsplan for talentmiljø 2

Som udgangspunkt skal der være aktiviteter hver 14. dag.

Mødetid kl. 1800, hvis ikke andet er nævnt.

### April

14. Troidhøj, afm. vejen mellem Tvillum og Sminge (o-teknisk træning)

28. Sostrup, vest for Sostrup slot, (o-teknisk træning)

### Maj

12. Vesterskov, Silkeborg Klubhus (o-teknisk træning)

26. Horsens Klubhus (Idræts psykologi)

### Juni

9. Sønderskov, Silkeborg Klubhus (o-teknisk træning)

### August

4. Troidhøj (o-teknisk træning)

11. Skramssø (o-teknisk træning)

25. Rye Sønderskov (o-teknisk træning)

### September

19. Randers Klubhus (samling)

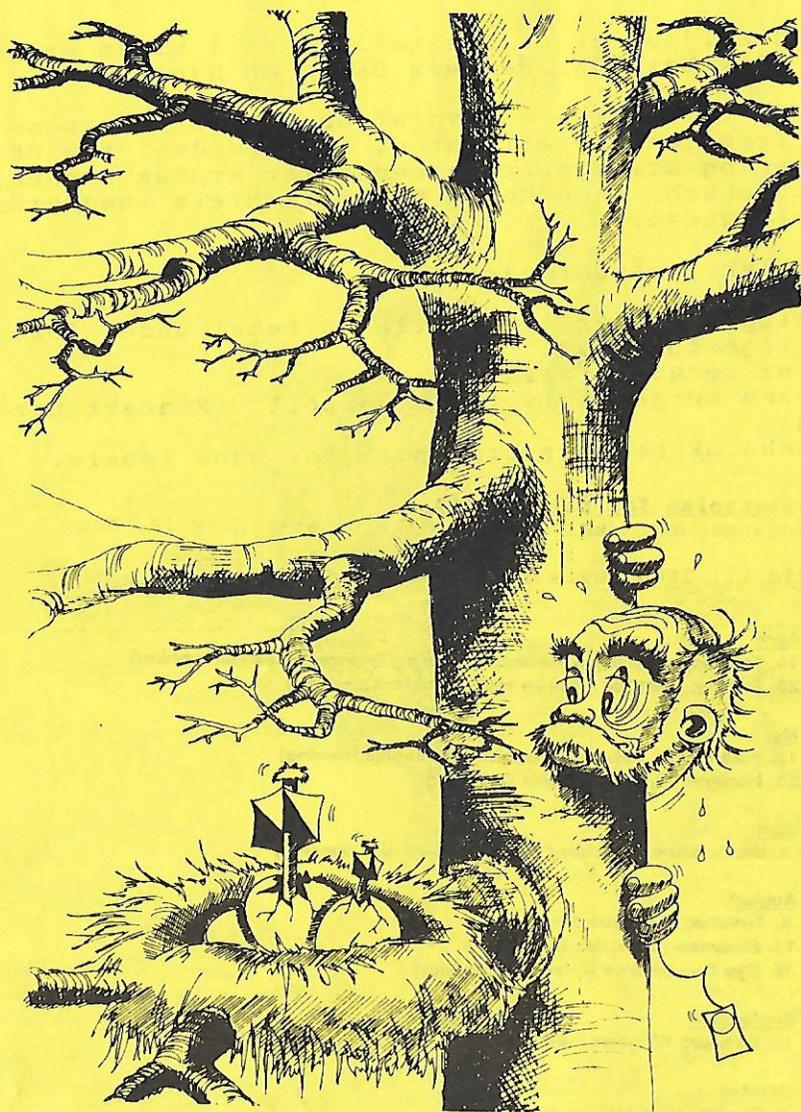
### Oktober

9. Stagsrode (o-teknisk træning)

30. Grenå (samling)

O-hilsen

Carsten Thyssen.



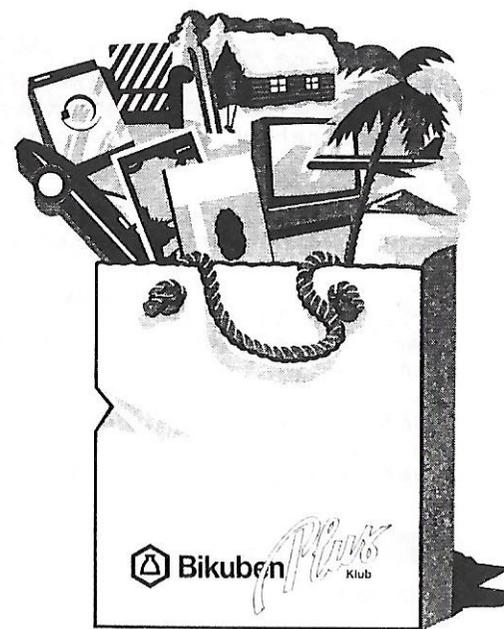
## *Annonce!*

*Ny Mountain Bike sælges p.g.a  
fejlkøb.*

*Shimano 18 gear : Kr. 999,-*

*Henv. Jette Christoffersen*

*75.65.45.44*



**Bikuben Plus Klub**  
-en helt ny måde at være kunde på

# Thylege på Livø

Igen i år bliver Horsens OK's Thy-lege en ø-lejr. I hvert fald for så vidt angår selve løbet.

Vi indbyder nemlig til Thy-lege på Livø lørdag den 3.juli. Søndagens pointløb regner vi med at kunne afvikle i Flamsted Skov lige uden for døren af spejdercentret Tyvdalhøj, hvor vi skal bo.

Tyvdalhøj ligger ved Flamsted i det østlige Himmerland. Cirka midtvejs mellem Aalborg og Rold/Rebild-området. Tæt på Lindensborg å og gods. På randen af det spændende bakke-landskab ud mod østkysten. Så vi anbefaler, at I benytter lejligheden til en uges ferie i det nordjyske.

## Nogle facts:

**Baner:** Lang, mellem og kort svær bane til o-løberne. Mellemsvær mellemdistance-bane til de medbragte ægtefæller og de halvstore børn. Snitzlet børnebane til de mindste.

**Startafgift for begge løb:**

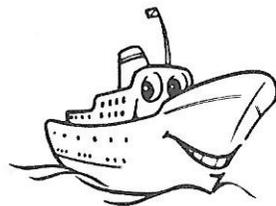
Senior 30 kr. Junior 15 kr.

**1. start lørdag:**

Kl. 11.30 (da 1) vi skal have samlet poster ind, inden vi forlader øen, og 2) der er godt en times kørsel til lejren.

**Færg:**

Fra Rønbjerg Huse vest for Ranum. Nærmere detaljer skaffer vi til næste nr. af Udløberen. (Kun personfærg - Livø er bilfri).



**Overnatning:** Tyvdalhøj, Flamstedvej 276.

To sovesale à 26 sovepladser. To familierum à 4 sovepladser. Stor kuperet grund med mulighed for opstilling af campingvogne og telte. Veludstyret køkken med bl.a. fryser, opvaskemaskine samt service til 100 personer. Til rådighed fra fredag den 2. juli kl. 12.00 til fredag den 9. juli kl. 12.00.

**Pris pr. nat:** 30 kr. for seniorer. 15 kr. for første barn, 5 kr. for efterfølgende børn.

**Tilmelding:** På tlf. 75 66 71 26 eller på liste i klubhuset fra sidst i maj. Senest 20. juni.

Nærmere oplysninger med kørselsvejledning, færgaefgange m. v. følger i Udløberen i juni.

Preben & Britta



## Biludlejning

PERSONVOGNE

VAREBILER

FLYTTEBILER

LASTBILER

m. llft op til 40m<sup>3</sup>

MINIBUSSER

9-15-18 PERS.

KONFERENCEBUS m/TV

LIMOUSINE BUS

m/bar, video, telefon  
for 7-10 personer

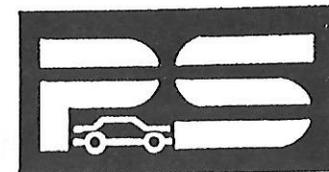
Skeldal

CAMPINGBIL



75 61 07 77

75 61 00 50



# " 3 x Triathlon "



Herover ser du "familie-foto'et" fra et af vore triathlonarrangementer i Bjerre Skov. Det startede småt og er stadig et af de hyggelige små arrangementer, vi kan glæde os til.

Datoen er i år lørdag den 12.-juni.

Distancerne vil være som tidligere med en lang og en kortere udgave. Der vil være både med løb, cykling og O-løb.

1/10 Triathlon ved Horsens Svømmehal plejer vi jo at arrangere sammen med Firmaidræt. Det gør vi igen i år.

Datoerne bliver 7.-juni og 16.-august

Vi håber på godt vejr. Mere om arrangementerne i vort juni-nummer!

- vi ses derude

Med venlig hilsen

# Grundlovsfest!

I lighed med tidligere år, holder vi festaften efter HORSENS LØBET på grundlovsdag, lørdag den 5 juni.

Vi kører til klubhuset, umiddelbart efter løbet. Tager et bad, og går så i gang med at lave mad.

Vi skal have fundet ud af menuen, så gode ideer efterlyses.

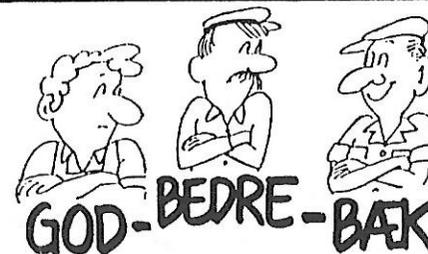
Af hensyn til indkøb, bedes du skrive dig på listen i klubhuset senest den 1/6.

Egne drikkevarer medbringes.

Alle kan deltage, også dem, som ikke løber Horsens løb.

Mød talrigt op, det plejer at være en skæg aften.

Svend Aage.



- Salg af hårde hvidevarer, belysning og el-apparater
- Gas/oliefyrs-service
- Hårde hvidevarer - service
- El-service
- Tyverialarmer

**ELKØB**

**CARL BÆK & SØN**

Vestergade 31-33, 8700 Horsens, Tlf. 75 62 1888



**ELKØB**

GI'R BEDRE RÅD

# Divisionsturnering

## NORDKREDSSENS DIVISIONSTURNERING 1993

Nordkredsens klubber er delt op i følgende divisioner:

1. Division      2. Division      3. Division N.      3. Division S.

OK PAN	Karup OK	Skagen	Holstebro
Randers OK	Nordvest	Skive AMOK	Horsens OK
Silkeborg OK	OK Djurs	Vendelboerne	Mariager
Uldjyderne	St. Binderup	Aalborg	Viborg
			Aarhus 1900

Matcherne i de enkelte divisioner afvikles således at klubberne mødes en gang. I 1. division går vinderen til landsfinalen og taberen rykker ned i 2. division. I 2. division rykker vinderen op i 1. division og taberen rykker ned i en af de 2 3. divisioner. I 3. divisionerne skal de 2 vindere mødes i en match om den ledige plads i 2. division. Datoen for denne match kendes endnu ikke.

De planlagte matcher i 3. division S. er for Horsens OK følgende:

- Den 2. maj i Præstbjerg ved Holstebro mod Viborg.
- Den 28. august i Fussingø ved Randers mod Mariager.
- Den 18. september i Sjørup ved Karup mod Aarhus 1900.
- Den 10. oktober i Rold Nørreskov mod Holstebro.

Tilmelding til divisionsmatcherne foregår som til alle andre åbne løb, så hold selv øje med indbydelserne, og vi skal alle være med til at klubben hurtigst muligt kan kravle lidt op i divisionerne.

Du kan finde den bane, du skal løbe i divisionsturneringen ved at tage udgangspunkt i hvilken B-løbsklasse du tilhører.

- Bane 1: Svær 8-9 km.  
Deltagere: H 21A, H 21AM, H 17-20A og H 35A.
- Bane 2A: Svær 5,6 - 6,5 km.  
Deltagere: H 40A, H 17-20AK, H 45A, H 50A, H 21AK og 15-16A.

- Bane 2B: Svær 5,5 - 6,5 km.  
Deltagere: D 21A, D 17-20A og D 35 A.
- Bane 3: 4,5 - 5,5 km.  
Deltagere: H 55A, H 60A, H 45AK, D 45A, D 15-16A og D 21AK. + D 40A.
- Bane 4: Svær 3,5 - 4,5 km.  
Deltagere: D 50A-, H 55AK, H 65A-.
- Bane 5: Mellemsvær 4,5 - 5,5 km.  
Deltagere: H 13-14A, H 15-16B, H 17B og H 35B.
- Bane 6: Mellemsvær 3,5 - 4,5 km.  
Deltagere: D 13-14A, D 15-16B, D 17B og D 35B.
- Bane 7: Let 3,0 - 4,0 km.  
Deltagere: H 11 - 12A, H 13-14B, D/H 15C, D 11-12A og D 13-14B.
- Bane 8: Begynder 2,0 - 3,0 km.  
Deltagere: H 11-12B, D 11-12B og begyndere.

### Pointgivning:

På banerne 1, 2A og 3 tæller 4 løbere fra hver klub, på banerne 2B, 5 og 6 tæller 3 løbere fra hver klub, på banerne 4 og 7 tæller 2 løbere fra hver klub, på bane 8 gives 1 point til max. 3 løbere.

Herudover er der begrænsninger på enkelte baner som afklares ved tilmelding.

Noter allerede nu løbsdatoerne og sørg for i god tid at tilmelde jer til Britta.

**Sidste tilmelding til første match er den 15. april.**

### PEER



# Praktisk skema!

Til et o-løbs stævne, er der utrolig mange personer indvolveret.

Det kan for en stævneleder ofte være svært, at have overblik over alle funktioner, og være sikker på, at funktionslederne har hjælpere nok. Endelig kan det være rart at vide, hvem er disse hjælpere.

Skemaet på modsatte side, mener jeg dækker stort set alle funktioner.

Bestyrelsen finder stævnelederen. Denne sætter navne på funktionslederne efterhånden som de siger ja.

Funktionslederne får 2 skemaer med navnene. Noterer navnene på sine hjælpere, og sender det ene retur til stævnelederen.

Stævnelederen overfører navnene på sit skema, og har nu det fulde overblik.

Hvis nogen mener det er et brugbart redskab, kan det fås hos undertegnede i A4 format.

Svend Aage.



Funktionslederskema.

Arrangement:

Dato:

Stævneleder:-----Stævnekontrol:-----Overdommer:

1: 1: 1:

2:

-----Kasser:  
1:

-----Tilmelding:  
1:

-----Beregning:-----Hjælpere:  
1: 1:  
2:  
3:  
4:  
5:  
6:  
7:  
8:

-----Banelægger:  
1:

-----Banekontrol:  
1:

-----Start:-----Hjælpere:  
1: 1:  
2:  
3:  
4:

-----Mål:-----Hjælpere:  
1: 1:  
2:  
3:  
4:  
5:  
6:

-----Niveau baner:-----Hjælpere:  
1: 1:  
??

-----Åbne Baner:-----Hjælpere:  
1: ??

-----Parkerings:-----Hjælpere:  
1: 1:

-----Kiosk:-----Hjælpere:  
1: 1:  
2:  
??

-----Toilet:-----Hjælpere:  
1: 1:

-----Børneparkering:-----Hjælpere:  
1: 1:  
2:  
??

# Massage - Ah!!!

En ordinær tirsdag i klubhuset får formanden den geniale ide, at det at deltage i et massagekursus ville være sagen for Damernes Magasin.

Vi var kun 3 fra DM, Elin, Tenna og undertegnede, der tog mod tilbuddet fra SFHO. Instruktøren, Henrik Løvenstein fra Dansk Idrætsforbund, skulle hele weekenden lære os så meget som muligt af det, han selv havde brugt 4 år på at lære.

Vi mødte på skolen lørdag kl. 9.00 og var spændte på, hvad vi skulle, og hvem vi mødte.

Det var kursus i massage af raske idrætsudøvere, og instruktøren fortalte, at massagen var god både som forebyggende og som helbredende massage.

Det var en broget flok, der mødte op: 2 håndboldspillere, 2 karateudøvere, 3 basketballspillere, 2 judoøvrere, 2 styrkeløftere, 2 cykelryttere, 2 der trænede psykisk handicappede og så os 3 o-løbere.

Formiddagen blev brugt til at lære lidt om formålet med massagen, om anatomi og ikke mindst om massagegrebene.

Efter lørdagens frokost og resten af kursustiden gik vi over til praktisk undervisning.

Henrik gennemgik læg-, lår-, balle-, lysken-, ryg-, skulder- og brystmuskulatur. Han viste først en muskelgruppe og massagegrebsmuligheder på et offer, hvorefter vi parvis masserede området på hinanden. Der kom mange udbrud af forskellig art. Man brummede veltilfreds, og ingen var det mindste i tvivl, når de ømme punkter blev ramt, ligesom der var gemytlig snakken og udveksling af erfaringer med de forskellige sportsgrene.

Alt foregik stille og roligt under Henriks myndige vejledning. Henrik gik rundt og gav gode råd om arbejdsstillinger, ligesom vi blev rettet, hvis vi havde taget forkert eller uhensigtsmæssigt fat i musklerne.



Det var 5 greb, der skulle skelnes mellem:

Strygninger (effleurage)  
Gnidninger (friktion)  
Klemning eller æltning (petrissage)  
Bankning eller hakning (tapotament)  
Vibration og rystning

Til strygninger og gnidninger bruges creme til at fedte huden ind med. Resten er tørre greb. De tørre greb foregår på tværs af muskulaturen og bruges bl.a. til at få arvæv efter fibersprængninger smidiggjort. De fedtede greb bruges til afslapning af spændte muskler og foregår i muskelfibrenes retning.

## PRØV DET SELV:



En vigtig ting vi fik indprentet var, at der aldrig må masseres på en skade, der er mindre end 48 timer gammel.

En anden vigtig ting! Vi fandt ud af, at vi faktisk var bedre til at massere, end vi regnede med, da kurset startede, og at det gælder om at få så meget øvelse som muligt i en fart.

Vi er ikke verdensmestre, men vi vil godt prøve at hjælpe jer over et ømt punkt og giver naturligvis gerne vores viden videre til interesserede.

I den forbindelse kunne det være rart, hvis man i en eventuel udvidelse af klubhuset kunne tænke på at placere et bord eller en massagebænk, som de massagetrængende af klubbens medlemmer kunne lægge sig på og få en gang livgivende æltninger af kroppen.

Tove.

# Løbsstatistik 1992

## STATISTIK FOR 1992.

Uge	Træningsløb	Antal løbere	Åbne løb	Antal løbere	Total
1	Bygholm	74			74
2	"	65	Hjelm Hede	16	81
3	"	83			83
4	"	?			
5	"	50	Karup	12	62
6	"	70			70
7	"	?			
8	"	62			62
9	Nr. Mrk.skoven	?	Harrild Hede	9	9
10	Staksrode	60	Skramsø Vest	10	70
11	Hjortsballekr.	?	Hillerød, Jelling mm.	47	47
12	Hansted	46	Uggerby, Tornby m.fl.	63	109
13	Lottrup	43	Hørbylunde	45	88
14	Bygholm	37	Brahetrolleborg	11	48
15	Rold	42	Blokhush, Svinkløv	55	97
16			Påskeløb	174	174
17	Tornsbjerg	38	Sverige, Sollerup	27	65
18	Ølsted	48	Silkeborg Sdr.Skov	34	82
19			Vejlestafet m.v.	61	61
20	Skanderborg Dyrehave	?	Marielund	3	3
21	Bygholm	39	Horsens by	9	48
22	Sletten	?	Vestre Pl., Lilleh.mm	17	17
23	Palsgård	59			59
24	Bjerre (Triathlon)	50			50
25	Bygholm (Fidus)	44			44
	Thy-lege	56	Sommerferieløb	216	272
32	Mattrup	31	Tybrind m.fl.	29	60
33	Hansted	34	Trelde, Vindum	40	74
34	Vissinggård	35	Rønshoved	41	76
35	Addit	?	DM	63	63
36	Tornsbjerg	?	Marselis, Rold m.fl.	18	18
37	Palsgård	45	Sdr.Stenderup m.fl.	55	100
38	Vejle Nr.skov	33	Rold, Ølsted m.fl.	68	101
39	Fjeldløb	?	DM-nat, Silkeborg m.	31	31
40	Bygholm	36	Tvorup Øst	24	60
41	WMW	48	Rold	8	56
42	Lystrup	35			35
43	Silkeborg (Klubm.)	79			79
44			Bjerre, Fovslet	32	32
45	Skanderborg Dyrehave	45	Tisvilde	3	48

46	Klubfest				
47	Ussinggård	44			44
48	Ølsted	50			50
49	Staksrode	58			58
50	Rold	44			44
51	Bjerre (Juleløb)	75			75
52	Nytårsløb	110			110
43	træningsløb	1.768	64 Åbne løb	1.221	2.989

AR	ANTAL træningsløb	DELTAGERE	Snit pr løb
1992	43	1.768	41

### ÅBNE LØB

Forsk. løbere	Antal løbere
109	1.221



# Fra gamle dage.

VORT FØRSTE LØB HER I HORSSENS

d. 30-9-1951



## HFS' atletikafdeling arrangerer orienteringsløb

Niels Axelsen og Ib Konradsen har tilrettelagt et træningsløb på søndag — Alle interesserede kan deltage

HFS' atletikafdeling er ved at slutte sommersæsonen, men agter på ingen måde at ligge på den lade side i vintermånederne. Det har allerede været meddelt, at der bliver gymnastiktræning i vinterens løb, men desuden begynder man en ny form for træningen, nemlig orienteringsløb. To erfarne mænd på dette område, Niels Axelsen og Ib Konradsen, har tilrettelagt det første orienteringsløb, der vil blive holdt som et kortlæsningsløb uden kompas i skovene omkring Boller. Starten finder sted fra Torvet i Horsens kl. 9 søndag morgen, og omklædningen foregår i Møllekroen. Men omklædning er isvrigt ikke absolut nødvendig for folk, der ønsker at deltage i form af en spadseretur gennem terrænet. Det fremgår heraf, at det er et eksperiment, klubben foretager for at få så mange som muligt in-

teresseret i den udmærkede form for vintertræning. Det interessante er, at alle uanset alder, køn, træningstilstand og energi kan deltage med lige stort udbytte. Man afpasser blot farten efter sit eget behov, og det viser sig morsomt nok ofte, at den, der har taget den med ro og tænkt sig om undervejs, ofte opnår et bedre resultat end den, der styrter ubetænksomt af sted. Man bør møde iført terrængående fodtøj og isvrigt kun medbringe blyant. Kort udleveres på startstedet, og man starter i grupper på 2 eller 3. Den fornødne instruktion vil blive givet umiddelbart før starten. Damerne kommer til at starte i en særlig klasse, og deltagerne vil isvrigt blive inddelt så nogenlunde efter kondition. Søndag vil der blive enkeltkonkurrencer. Orienteringsløbenes formål er at samle proselytter til atletikken, og atletikafdelingen lader derfor deltagelse stå åben for alle interesserede. Forhåbentlig får HFS megen fornøjelse af den gode ide.



### Orienteringsløb

afholdes søndag d. 24. ds. i Stensballe.  
Afgang fra Torvet kl. 9,00 pr. cykle.  
Torsdag den 21. ds. kl. 19,30 afholdes instruktion på Østre skole. Orienterings-Sektionen.

Der har nu været drevet O-sport her på Horsenseggen i 41 år.

Det startede i HFS, og store og små begivenheder blev dengang som nu refereret videre til pressen. Sjovt er det at læse det i dag.

Klippene er fra Niels Axelsens udklip-samling.

### Kortlæsningsløbet blev en Succes

HFS' Atletikafdeling fik stor Succes paa sit Terrænløb i Boller og Klokkedalskovene i Gaar Formiddags. Løbet var tilrettelagt som et Kortlæsningsløb. Der var 18 Deltagere, der startede i Hold, hvoraf 7 fuldførte løbet. HFS vil snart paany afholde et saadant Løb. Resultatet i Gaar blev følgende:

1. Finn Conradsen—Jørgen Mathiasen 55,30 Min., 2. Benny Nybo—K. Bækgaard Jensen 59,10 Min., 3. Knud Møller—Jakob Ravn 1 T. 02 M. 20 Sek., 4. Kaj V. Hansen—Finn Bertelsen 1,06,00, 5. Anker Mortensen—Ib Villadsen 1,11,55, 6. Niels Petersen—Peter Rasmussen 1,22,10, 7. Arne Hansen—Paul F. Jensen 1,28,45.

### Orienteringsløb i Stensballe skov

På søndag begynder HFS orienteringssektion forårssæsonen med et løb i Stensballe skov. Banlægere er Niels Petersen og Th. Jørgen Iversen.

Løbet bliver lagt som kortlæsningsløb efter kort 1:20.000, men der vil også på flere af delstrækningerne blive brug for kompas,

således at orienteererne også kan blive fortrolige med dette.

Start og omklædning foregår ved og i Stensballe forsamlingshus. Alle interesserede er velkomne til at deltage. Vi kører fra Torvet kl. 9,00 på cykle.

Torsdag den 21. kl. 19.30 afholdes isvrigt instruktion i brug af kort og kompas på østre skole, hvortil alle er velkomne. Det er de »gamle« orienteerere, der instruerer og man behøver kun at medbringe blyant og papir samt evt. kompas. N. A.

de  
rig  
ed



Tinderen af A-Klassen, Karl Grønbyerg, Losning, ankommer til Mølle efter at have gennemført det anstrengende Løb paa 2 1/2 Time.



### Fra Orienterernes store Dag i Ølsted

30-8-53

Nu oprinder Orienteringssportens store Tid. H.F.S.'s Orienteringsafdeling havde i Gaar samlet ikke færre end 45 Deltagere til et godt Instruktionsløb i Ølsted Skov, tilrettelagt af Carl Grønbyerg, den nybagte Danmarksmeester i Feltspor. Carl Grønbyerg er her fotograferet (nederst i Midten) ved sit Dommerbord ved Ølsted Kro. Yderst tilhøjre Formanden, Niels Axelsen, der selv var Deltager. Mange kendte Atletiknavne deltog forøvrigt i Løbet. Til venstre puster Løberen Bækgaard ud efter Strabadserne. I Midten foroven Poul Bæk og Hans Lund, taget efter det anstrengende, men interessante Løb.

# Banelægnings- konkurrencen

Det har været meget glædeligt at konstatere den store interesse, der har været omkring deltagelsen i årets **banelægningskonkurrence**. 17 medlemmer har tilmeldt sig dysten, men beklageligvis har alle ikke indsendt opgaveløsninger. De der ikke har indsendt bedes snarest afregne med formanden. Den bedst placerede fra klubben vil blive erklæret som klubmester i banelægning, og præmien - et gavekort vil blive overrakt til medlemsmødet den 8. juni.

PEER



# ERSØ STORKØB

## ÅBNINGS- TIDER:

Mandag-onsdag	9-18
Torsdag-fredag	9-20
Lørdag	8-14
1. lørdag hver måned kl. 8-17	

Vejlevej

Smedetorvet

Sundvej

# PS! PS!

Årets **generalforsamlinger** blev på fornem vis ledet og afviklet af Ole C. Der blev trods alt nogle gode diskussioner om det forgangne år og om tiltag i det kommende år. Vi fik nedsat et udvalg til kulegravning af klubbens afvikling af klubmesterskab. Jan T., Lars S., Troels N. og Tove S. påtog sig opgaven, og har lovet at resultatet kan fremlægges til medlemsmødet.

På løbsfronten er året startet, som det plejer, med stor aktivitet både ved træningsløb og deltagelse i åbne løb. På arrangementssiden blev B-løbet på fornem vis afviklet i høj solskin i Tinnethuset, her kan vist kun uddeles roser til alle involverede.

Beklageligvis resulterede sidste års resultat- og budgetlægning i, at det blev nødvendigt at slette klubbens tilskud til kørslen til divisionsturneringen. Jeg tror og håber alligevel på sædvanlig stor deltagelse, så vi hurtigt kan rykke op i rækken.

På klubbens generalforsamling blev det besluttet, at vi skulle forsøge at fremme et forslag om at genindføre forventede vindertider i løbsreglementet. Til Nordkredsens repræsentantskabsmøde var der fuld opbakning bag forslaget, men til DOF's repræsentantskabsmøde blev forslaget nedstemt, men dog sendt i udvalg for evt. at indføre vindertider til KUM og DM'er.

Når nogen af klubbens medlemmer opnår gode resultater, er det dejligt også at andre vil værdsætte resultaterne. Hvert år uddeler Horsens Kommune idrætspriser til årets Jyske og Danske mestre ved et stort arrangement på Kilden. I 1992 havde vi 3 mestre med i det fornemme selskab, nemlig Sven Taylor, Jakob Ravn og Henning Nikolajsen i Cross og maraton. Nu håber jeg at klubben igen i år kan tilkæmpe sig nogle mesterskaber, så vi kan få flere op på podiet, - det skulle gerne være en behagelig vane.

PEER

05906

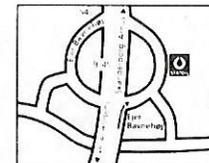
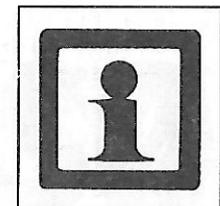
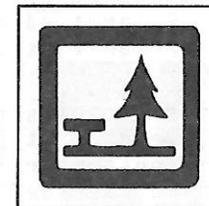
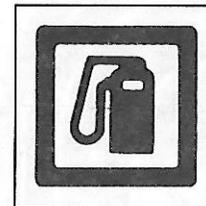
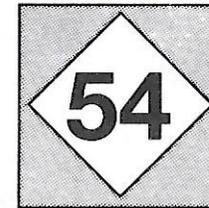
324

00

HORSENS ORIENTERINGSKLUB

SYDVESTVEJ 8  
8700 HORSENS

# **Statoil Motorvej Center Ejer Bavnehøj**



Ejer Bavnehøj



**STATOIL Motorvej Center**  
v/Kim Taylor  
Motorvejen 996 A  
8660 Skanderborg  
Tlf. 86 53 81 11  
Fax. 86 53 88 10