

UDIOBEREN



MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB
NR. 145 - DECEMBER 1999 - 28. ÅRGANG

VIGTIGE ADRESSER

Formand

Lars Sørensen, Nygårdsvej 28, 8700 Horsens 75.64.10.27

Kasserer (klubbens gironummer: 6 76 74 86)

Knud Christensen, Mågevej 3, 8700 Horsens 75.62.07.21

Kortudvalg

Tove Straarup, Sydvestvej 8, 8700 Horsens 75.64.35.44

Kommunikationsudvalg

Claudia Schmidt Thomsen, Hørvangen 7, 7120 Vejle Ø. 75.81.49.99

Arrangementsudvalg

Heidi Petersen, Kirkevej 47, Ørridslev, 8732 Hovedgård

Ungdomsudvalg

Susanne Svendsen, Overholm 74, 8700 Horsens 75.65.36.99

Skov- og Træningsudvalg

Henning Hansen, Torpvej 57, 8700 Horsens 75.65.46.84

Klubhus

Ole Mønster Jørgensen, Skrænten 3, 7130 Juelsminde 75.69.01.01

Klubhuset, Åbjergskoven

75.62.80.73

Tilmelding til åbne løb - Giro 6.30.51.13

Erna & Poul Erik Christensen, Kirkebakken 13, 8700 Horsens 75.65.35.10

Materielforvalter

Karsten Stald, Østerhøjsvej 16, 8700 Horsens 75.65.67.76

UDLØBEREN Ulla Sørensen, Karen Mønster, Even Andersen, Karin & Erling Karlsson, Svend Aage Sørensen, Tenna Skovby, Karina og Tanja Knudsen, Karl Ditlevsen (ansv.) Svanevænget 34, 8700 Horsens - 75.65.33.17
e-mail: martinsd@post4.tele.dk

FORSIDE Grethe Knudsen modtager ungdomslobernes "TAK" af Jens C. ved ungdomslobernes klubfest. Begge i festtøj.
(Foto: Susanne Svendsen)

Formanden har ordet.

Nu er det afgjort, hvornår vi skal løbe divisionsmatcher til næste år. Datoerne er:

9.4. Stenbjerg (ved Thisted)

27.8. Hjerminde (ved Randers)

Vi prøvede til det sidste forgæves at undgå den lange køretur til Stenbjerg.

På Nordkredsens møde i november har der været en debat om flere B-Løb. Dette forslag støtter Horsens, og der er nu nedsat et udvalg, der skal se på det. Men det må betyde, at der skal være færre C-Løb, og her kunne det være oplagt at placere flere divisionsmatcher til det samme løb. Divisionsmatcherne beslægtet nu 8 C-Løb og vort forslag om at undgå at løbe i Stenbjerg kunne netop være et skridt i denne retning.

Klubben er nu repræsenteret i DOF's hovedbestyrelse, idet Henrik Thomsen er konstitueret som formand for Børne og Ungeudvalget. Samtidig indtræder Tage Baun i Nordkredsens Ungdomsudvalg, og i forvejen deltager Aase Thyssen også i Ungdomsarbejdet. Jeg glæder over dette, og når jeg samtidig ser mig omkring i klubben, hvor det vrirler med unge løbere, ja så stiger mit humør ekstra meget.



Klubmestre ved klubfesten

I sidste nr. af bladet håbede jeg på opbakning omkring klubfesten. Med 61 deltagere mener jeg, at vi fik vendt skuden ovenpå sidste års lave deltagerantal. Det var i øvrigt en rigtig god og hyggelig fest.

Ellers ser vi frem mod generalforsamlingen og jubilæumssammenkomsten, og naturligvis alle lørdagsløbene, herunder juleløbet og nytårsløbet.

Lars Sørensen

Generalforsamling

"Team Horsens Orientering"

Der indkaldes hermed til ordinær generalforsamling i Team Horsens Orientering.

Tirsdag den 25. januar 2000 kl. 19.00 i Klubhuset.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af revideret regnskab.
4. Fastsættelse af kontingent.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg af:
 - a. Formand
 - b. Kasserer
 - c. Bestyrelsesmedlem
 - d. 2 revisorer
 - e. Revisorsuppleant
7. Eventuelt.

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest den 18. januar 2000.

Lars Sørensen

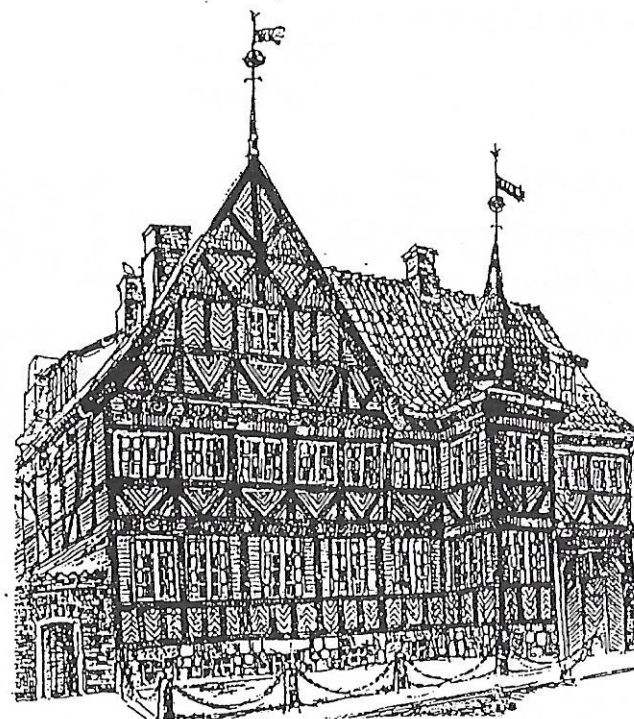
GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSSENS

Sikkert i MÅL

NÅR DU HANDLER HOS...



DanBolig

-samarbejder med Unibank

Kirkegaards Ejendomskontor

Statsautoriserede ejendomsmægler

Sundvej 9

8700 Horsens

Tlf. 75 628899 - Fax 75 624099

E-mail: info@horsens.danbolig.dk

Hjemmeside i www.danbolig.dk

Generalforsamling i "Horsens Orienteringsklubs Venner."

Der indkaldes hermed til ordinær generalforsamling i Horsens Orienteringsklubs Venner
tirsdag den 25. Januar 2000 kl. 19.30 i Klubhuset.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af revideret regnskab.
4. Behandling af indkomne forslag.
5. Fastsættelse af kontingent.
6. Valg af:
 - a. Formand
 - b. Kasserer
 - c. 2 bestyrelsesmedlemmer
 - d. 2 revisorer
 - e. Revisorsuppleant
7. Eventuelt.

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest den 18. januar 2000.

Lars Sørensen



BRDR. MADSEN
MASKINTEKNIK A/S

CNC-drejning - CNC-fræsning
Fræsning - Boreopgaver
Værktøj

Speci.: Drejning af rustfrit stål
Gotlandsvej 11,
8700 Horsens
Tlf. 75 64 31 14

Vi er også sponsorer
for eliteidrætten i Horsens



*Vi udvikler mennesker
- fagligt og personligt*

Bliv ingeniør i Horsens

Bygningsingeniør
Maskiningeniør
Eksportingeniør



INGENIØRHØJSKOLEN I HORSENS

Chr. M. Østergaards Vej 4 . DK 8700 Horsens . Tlf. 75 62 88 11 . Fax 75 62 64 56 . www.horsens.ih.dk

Generalforsamling

Der indkaldes hermed til ordinær generalforsamling i Horsens Orienteringsklub.

tirsdag den 25. januar 2000 kl. 19.45. i Klubhuset.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af revideret regnskab
4. Behandling af indkomne forslag
5. Fastsættelse af kontingent
6. Valg af:
 - a. Formand modtager genvalg
 - b. Kasserer modtager genvalg
 - Skov og træningsudvalgsformand modtager genvalg
 - Lokaleudvalgsformand modtager genvalg
 - c. Revisor
 - d. Revisorsuppleant
7. Eventuelt

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest den 18. januar 2000.

Lars Sørensen

K. WESTERGAARD

VOLVO / RENAULT

HØEGH GULDBERGSGADE 18 · 8700 HORSENS
TLF. 75 62 51 33

Vi er også sponsorer
for eliteidrætten i Horsens



... og står som eliteidrætten for

- Professionel indstilling
- Kvalitet
- Samarbejde


SønderbroHus
STATSAUTORISEREDE REVISORER

Sønderbrogade 16 · DK-8700 Horsens
Telefon 75 62 56 88 · Fax 75 61 37 27
E-mail: sbh@sbh.dk · Internet: www.sbh.dk

- Revision
- Regnskabsudarbejdelse
- Bogføringsassistance
- Budgettering
- Rådgivning:
 - økonomi
 - finansiering
 - skatte- og afgiftsret
 - generationsskifte
 - etablering af virksomhed
 - køb og salg af virksomhed
 - selskabsstiftelse, - omdannelse og rekonstruktion
 - støtteordninger

SønderbroHus er en
selvstændig revisions-
virksomhed, der beskæftiger
35 medarbejdere,
heraf 6 statsautoriserede
revisorer:

Børge Andersen
Jens Dalsgaard
Gunnar Hyldgaard
Palle Hansen
Bjarne Madsen
Lars Schou

Nytårsløbet 2000 "millenniumløbet"

Så har I chancen for i fremtiden at kunne dokumentere over for børn og børnebørn, at I som både de første og sidste O-løbere løb Millenniumløbet. For med Nytårsløbet 2000 i Horsens kommer I til at løbe efter et kort, der er revideret helt frem til Nytårsaften. Det magiske år 2000 vil være påtrykt det computerud tegnede kort. Så skøn på det! Mød op, nyd løbet og hjemfør det enestående O-kort, der uden tvivl vil blive et samlerobjekt.

Samlet start: Fredag den 31. december 1999.

Kort: Horsens Nord 2000 (revideret december 1999) 1: 12.500

Lang bane: Kl. 10.00 16 km 21 poster

Mellem bane: Kl. 10.05 8 km 12 poster

Kort bane: Kl. 10.10 5 km 7 poster

Der er telefontilmelding for udenbys løbere for at sikre dem O-kort ved start, men ikke for Horsensianere og HOK'ere. Så kom i god tid, inden de ind tegnede kort (Lang 36 stk., mellem 72 stk., kort 48 stk.) bliver udsolgt (25,- kr.)

Starten sker som sædvanlig på P-pladsen ved Langmarksvej foran Parkhallen, hvor der både kan omklædes og bades. Her er også målet og præmieoverrækkelsen kl. 12.00.

Inden start har I mulighed forevt. at skrive jeres signaturer ned på kontrolkortet, uden dog at rækkefølgen af posterne A - X er givet.

Sløjfeløbet er delvis et byorienteringsløb. Ingen har jo i dag noget imod at løbe i en by, men sådan har det ikke altid været. Jeg husker især en situation fra de første nytårsløb i begyndelsen af 1980'erne. Da spurgte det tidligere Horsens OK - medlem Jørgen Rasmussen mig inden løbet, om der skulle løbes i byen, for så deltog han ikke. Jeg trøstede ham med, at ruten gik uden om Nørrestrand. Hvad kun var delvist rigtigt, for det gjalt kun den lange bane. Jeg modtog dog ingen protest fra ham, efter han var kommet i mål. Så det må ikke have været så slemt at løbe i byen.

Vel mødt
og
Godt nytår!

Jakob Ravn

Tidligere vindere af Nytårsløbet

1979	Jørn Jepsen	Atlética
1980	Svend Erik Christensen	Atlética
1981	Kim Taylor	Atlética
1982	Svend Erik Christensen	Atlética
1983	Kent Hansen	Horsens OK
1984	Kent Hansen	Horsens OK
1985	Svend Erik Christensen	Atlética
1986	Svend Erik Christensen	Atlética
1987	Torben Kristensen	Vejle
1988	Kent Hansen	Horsens OK
1989	Flemming Jørgensen	OK Pan, Århus
1990	Jan Eg	Kolding OK
1991	Jan Eg	Kolding OK
1992	Flemming Jørgensen	OK Pan, Århus
1993	Torben Skovlyst	OK Gorm, Jelling
1994	Thomas Hjerrild	OK Gorm, Jelling
1995	Chris Terkelsen	OK Gorm, Jelling
1996	Jens Knud Mårup	OK Pan, Århus
1997	Thomas Hjerrild	OK Pan, Århus
1998	Carsten Thyssen	Horsens OK
1999	Chris Terkelsen	OK Gorm, Jelling
2000	???	



Elkøb

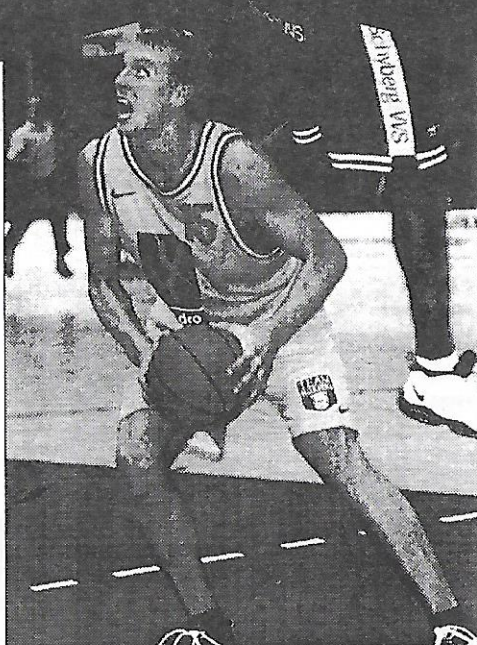
Vestergade 31 - 33 . 8700 Horsens
Telefon 75 61 56 88



Carl Bæk & Søn

Vestergade 31 - 33 . 8700 Horsens . Telefon 75 62 18 88

Vi er sponsorer for eliteidrætten i Horsens



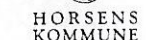
Horsens Folkeblad



Team Horsens er et samarbejde om at sikre et økonomisk fundament, som kan give lokale eliteidrætsudøvere optimale muligheder for at udøve deres idræt og derigennem være med til at profilere Horsens.

Team Horsens er blevet til på initiativ af Horsens Kommune, Horsens Erhvervsråd og Sportssammenslutningen i samarbejde med en række erhvervsvirksomheder.

Team Horsens finansieres i et samspil mellem sponsorerne og Horsens Kommune.



Indbydelse

Horsens Orienteringsklub fylder 30 år

I anledning af klubbens 30 års fødselsdag indbydes du hermed til en uformel reception

søndag den 30. januar 2000
kl. 11³⁰
i Klubhuset, Åbjergskoven

Dagens program:

Kl. 11³⁰
Velkomst v. Lars Sørensen

Kl. 11⁴⁵
Gåtur i skoven inspireret af klubbens bestyrelse.
Der vil være indlagt momenter om klubbens historie.
Deltagerne deles i hold.

Kl. ca. 13⁰⁰
Spisning
Klubben er vært ved et let traktement.

Kl. 16⁰⁰
Afslutning, hvis stemningen er dertil.

Der vil være mulighed for at købe øl, vand, vin og kaffe

Tilmelding på liste i klubhuset.
Af hensyn til planlægning og indkøb vil vi gerne have din tilmelding, men skulle du glemme det, er der sandsynligvis alligevel en ledig plads, så mød op alligevel.

Vel mødt
Bestyrelsen / festudvalget

NB! Medbring praktisk fodtøj og påklædning af hensyn til turen i skoven.

Banelægningskonkurrence.

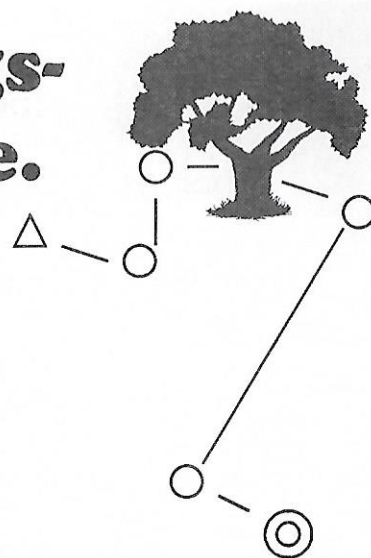
Som sædvanlig kobler vi os på DOF's banelægningskonkurrence og kårer den bedste banelægger i klubben -

Jeg foretager en samlet tilmelding inden jul.

Tilmelding derfor til mig senest den 14.12.99.

Det er gratis at deltage.

Lars



Lørdagsløb - i januar og februar i Åbjergskoven

Banelæggere søges!

Et nyt årtusind starter, og sammen med det vil jeg byde jer velkommen til en ny sæson i Horsens Orienteringsklub. Sædvanen tro starter vi i Åbjergskoven de to første måneder, og til disse løb skulle vi gerne have nogle banelæggere, og hertil vil jeg gerne opfordre nye medlemmer, som har lyst og mod til at lave et løb, at skrive sig på listen ovre i klubhuset eller henvende sig til mig, så vil jeg finde en rutineret banelægger, som vil hjælpe jer.

Her er følgende datoer, I kan vælge imellem:

lørdag d. 08-1-2000
lørdag d. 15-1-2000
lørdag d. 22-1-2000
lørdag d. 29-1-2000

lørdag d. 05-2-2000
lørdag d. 12-2-2000
lørdag d. 19-2-2000
lørdag d. 26-2-2000

Når resten af programmet er færdig, ca. midt i december, bliver listen også hængt op ovre i klubhuset, hvorefter man har mulighed for at skrive sig på.

Venlig hilsen

Henning Hansen
Skov- & træningsudvalget

Skærmnymfen



Redaktører:
Tanja & Karina Knudsen

Udtagelses- og iagttagelsesløb til "KUM" – forår 2000

Følgende løb er valgt som udtagelsesløb eller iagttagelsesløb:

12.03.	Grund	Horsens OK
18.03.	Bunken	Vendelboerne
19.03.	Uggerby	Vendelboerne
25.03.	Spring Cup	-kun H/D 17-18 og H/D 19-20
20.04	Fanø	HTF
21.04	Linnet-Hønning	HTF

For klasserne H/D 11-12, H/D 13-14 og H/D 15-16 er løbene **udtagelsesløb**, hvor de 4 bedste udtages på point. De sidste to pladser kan udtages på skøn af de respektive udtagelsesgrupper.

For klasserne H/D 17-18 og H/D 19-20 er løbene **iagttagelsesløb**. Her udtages alle løbere på skøn.



Nordkredsens ungdomspokal år 2000

Disse fem løb tæller til ungdomspokalen:

12.03	Grund	Horsens OK
19.03	Uggerby	Vendelboerne
20.08	Ravnø	
- ? -	Fosdalen	
09.09.	Ulfborg	Uldjyderne/Holstebro

-med venlig hilsen

Susanne

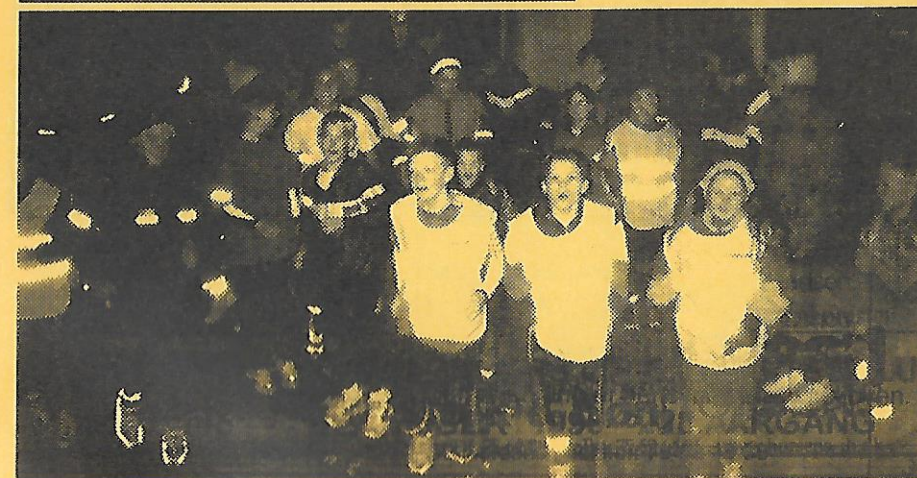
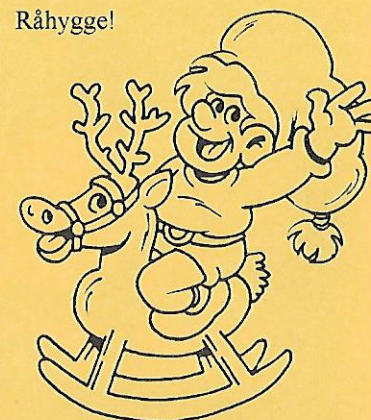
kl. 18.00

hver tirsdag samler Jørn Jepsen en velsignelse af børn, unge, forældre til en løbetur "i natten".

Reflekser, lommelygter, en enkelt pandelampe glimter. Sjovt er det kan man både høre og se.

Bagefter er det lille ungdoms-lokale virkeligt under pres inde fra.

Råhygge!



Tirsdags-trænings-toppen

Der har været lavet 19 tirsdags-træningsløb i 1999. Her de flittigste deltagere:

1	Jens Christoffersen	18
1	Kim Højmark	18
3	Karina B. Knudsen	17
4	Karsten Pedersen	15
4	Joanna Thomsen	15
6	Sarah Thomsen	14
6	Niels C. Lind-Frandsen	14



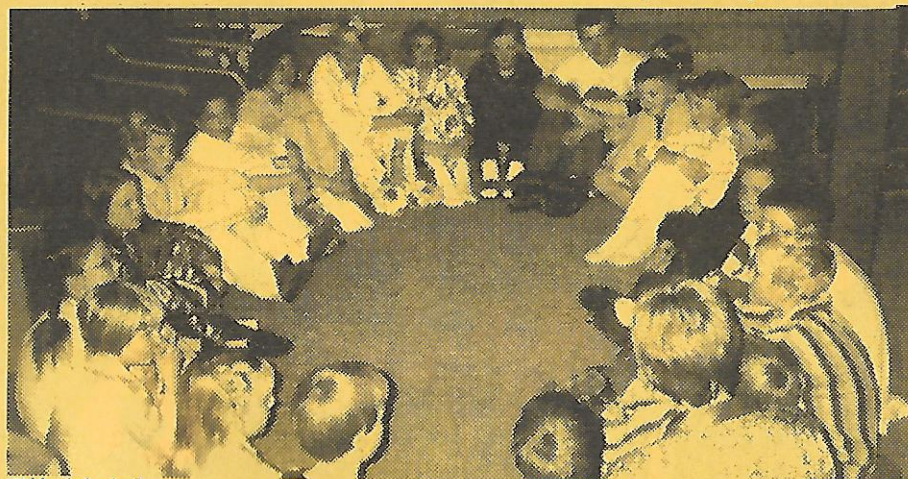
*Karsten - Sarah - Jens - Kim - Grethe
Joanna - Karina*

Tillykke til de flittige løbere

Ungdoms-klubfest



Ovenfor ses de glade ungdomsklubmestrer og sovedyrene...



Til klubfesten var der navneleg, så alle fik chancen for at lære alle at kende.

Ungdomslandskamp 99

I år fandt Baltic cuppen sted på Bornholm med danskere (/fiskere) som arrangører. Denne forrygende tur startede med, at de to Horsensløbere, en med lilla hår og jeg, satte os i toget fredag aften og toffede lige så langsomt afsted mod hovedstaden sammen med de andre løbere fra Jylland, som var udtaget. Vi nåede færgen til Bornholm, så det hele startede jo godt nok.

Efter en lille lur på 7 timer lød det i højtalerne: ”ding dong, færgen er i havn om 10 minutter...Billister bedes gå til...” Og der lå vi så i vores soveposer. Folk lå lige stille i 4 sekunder, for lige at tænke om det virkelig kunne passe, for alle sprang op, og fik pakket deres ting sammen så hurtigt som aldrig før.

Udenfor ventede ”Kisser,” og vi blev kørt til skolen i Åkirkeby, hvor der lidt efter blev serveret morgenmad og udleveret landsholdsdragter i størrelser, der næsten passede. Derefter tog vi lige en time eller to på øjet inden der var instruktion og afgang til Varperne. På vej derud var der selvfølgelig også tid til sightseeing med rundvisning af ”Kissers” chauffør. Der så vi Varperne og en flok meget dvaske bornholmske jægere. På stævnepladsen var der rundvisning, og vi fandt ud af hvordan



alle snitzlingerne, kortskiftene og målsluserne fungerede.

Det var en ganske spændende stafet men stillingen endte med, at det danske førstehold vandt med rigtig mange længder. Da vi var på vej hjem fik vi at vide at både 1., 4. og 5. holdene var diskede. Der blev nedlagt protester og 2. holdet var meget stolte og sagde at sådan noget kunne ikke ske for dem. Men til sidst endte det med at 2. holdet havde feljklip!!! Alle problemerne opstod fordi klippetængerne var meget dårlige, og vi tænkte ikke på at trykke hårdt. Der var til gengæld ingen problemer med østlandene for det er sikkert deres standard. Jeg havde et rigtigt godt løb og fik den bedste tid på banen. Så det...

Lørdag aften var der mad og præmieoverraskelse og senere noget underholdning fra hvert land der bl.a. gik ud på at iføre sig polakkernes snuskede skjorter og huer hurtigst muligt, synge sange m.m. Endnu senere var der disco for dem der havde lyst til det. Og det havde letterne helt bestemt. Det var både med boggie woogie og folkedans.

Søndag fik vi lov til at sove en time længere, fordi havemøblerne skulle stilles tilbage.(Vintertid!) så det kunne jo ikke passe bedre. Efter morgenmaden var der afgang til Bolsterbjerg, hvor der skulle løbes klassisk. Denne skov kunne forbindes lidt bedre med svensk terræn. Det gik dog meget fint bortset fra lidt krimskrams i starten. Det betød at jeg blev nr. 10 og fem minutter efter vinderen, som var dansker. Tim havde desværre kludret lidt i klippene...

Efter præmieoverraskelsen vendte vi snuden hjemad - og der var langt. Den samlede stilling var at Lithaun og Skåne/Blekinge blev henholdsvis nr. 1 og to og Danmark nummer tre. Sejlturen var ikke ret behagelig, da der var kuling. Vi nåede det ”tidlige” tog kl. 21 hjem fra København, men vi havde ingen pladsbilletter så vi måtte opholde os i det spændende flex-areal, sammen med nogle hippiere, og så stenede vi ellers det vildeste resten af vejen hjem. Næste år er der landskamp i Polen og det er jo værd at se frem til...

HILSEN KARINA

Norgesturen

Vi startede i Lund kl. Halv seks der efter kørte vi i ca. 4 timer, indtil vi kom hen til skibet. Derefter skulle vi til at holde i kø. Der udnyttede nogle af os chancen til at købe noget slik. Efter et stykke tid kom vi om bord. Sejlturen tog et par timer, endelig var vi i Sverige. Så skulle vi til at køre igen. Det tog ca. tre timer før vi kom hen til den Norske grænse. Der holdt vi ind for at strække vores ben. Da vi havde gjort det, kørte vi igen. Det tog ikke så lang tid at køre fra grænsen til hytten.

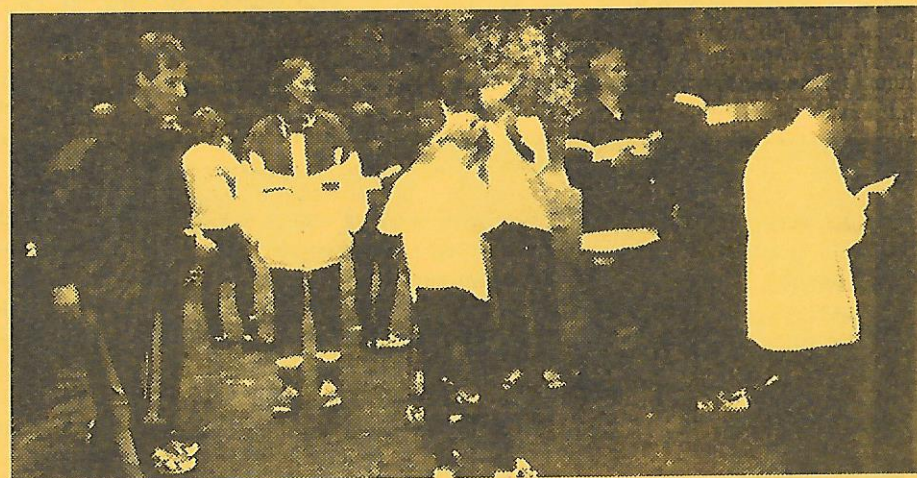
Da vi havde båret vores ting ind på de to værelser, skulle vi ud og kikke på de nye signaturer, der er i Norge. Vi skulle ikke bare se signaturerne på kortet, vi skulle også ud og se dem rigtigt. Da vi kom hjem igen, pakkede vi ud og fandt ud af, hvor vi hver især skulle sove. Resten af dagen hyggede vi os. Vi skulle tidligt i seng, fordi var der nogen der skulle løbe "Blodslitet" næste dag.



Næste morgen blev vi vækket kl. syv, fordi vi skulle spise morgenmad sammen med dem, der skulle løbe Blodslitet. Da de var sendt af sted, skulle vi andre ud og løbe et andet løb. Da vi var færdige og alle havde gjort sig klar, kørte vi ud til dem, der havde løbet Blodslitet, for at spise frokost sammen med dem. Om aftenen fik Jens. S og Ulrik bank.

Søndag blev vi vækket lidt senere. Da vi havde spist morgenmad og gjort os klar, løb vi et løb til. Det gik nogenlunde fint. Jeg løb forkert og måtte løbe tilbage til start. Sammen

med Henriette løb jeg ruten igen - bare rigtigt denne gang. Om aftenen så vi nogle film - bl.a. score Kaj og Taxi.



Mandag løb vi to løb. Det første var et stykke længere henne i skoven. Det gik fint. Det næste løb var en stafet, hvor en god og en dårlig løber var sammen. De skiftedes så om at løbe ud efter en post. Det gik ikke lige godt for alle - f.eks. blev jeg væk, men jeg blev fundet af Tim. Resten af dagen gik fint.

Tirsdag skulle vi hjem. Vi fik lov til at sove til ca. kl. otte. Da vi havde spist morgen-mad, lavede vi to madpakker - en til frokost og en til aftensmad. Da vi havde gjort rent og pakket, kørte vi af sted. Ved grænsen til Sverige spiste vi vores madpakker. Bagefter kørte vi, indtil vi kom hen til færgen. Der holde vi i kø igen. Da vi var kommet i gang med at sejle, spiste vi vores aftensmad. Da vi kom i land, kørte vi igen. Efter lang tid kom vi endelig hjem. Jeg synes det var en god tur.

Theis

(Foto: Susanne)



C-kursus d. 6 og 7 nov.

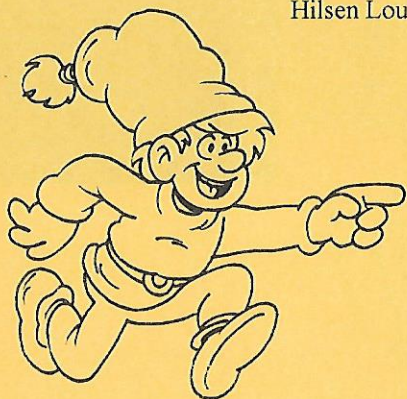
Lørdag mødtes vi kl. tolv ude ved Hattingskolen. Der pakkede vi ud og spiste frokost. Efter frokosten tog vi løbetøj på og så legede vi navneleg. Da vi var færdige med det, kørte Berit en overhead frem. På den lagde hun et kort. Så spurgte hun: "Hvordan ser en sø ud" og sådan noget. Så kunne man række hånden op hvis man vidste det. Det var sjovt.

Da vi havde lavet det lidt tog vi ud i Bjerre skov og løb. Nogle af posterne var godt gemt. Da vi kom hjem gik vi i bad. Pigerne først, drengene til sidst. Bagefter fik vi nogle opgaver. Vi skulle fx tegne opholdsrummet med signatur, sådan at en stol var en halv cirkel, et bord var en firkant o.s.v. Da vi var færdige med alle opgaverne og havde fået dem rettet, legede næsten alle pigerne navneleg igen. Man bruger en tennisbold eller noget lignende til denne her leg. Vi brugte en tennisbold. Pludselig tog Jens og Ulrik bolden. Så løb vi efter Jens for det var ham der havde den næsten hele tiden. Da vi skulle spise var Jens løbet udenfor. Men da det begyndte at regne kom han ind. Så spiste vi.

Efter maden legede vi sørøverleg. Det var rigtig skægt. Efter lang tid kom der en voksen og sagde vi skulle rydde op. Det var nu kun Jens, Ulrik og Joanna der gjorde det, tror jeg. Så børstede vi tænder og tog nattøj på. Så læste Irenes mor et par eventyr. Bagefter blev lyset slukket. Søndag morgen blev vi vækket kl. halv otte. Så skulle vi tage løbetøj på og børste tænder. Så fik vi morgenmad. Derefter gik det stærkt med at komme ud til Bygholm. Da vi havde løbet blev der taget billede af os.

Men nu skulle vi hjem til skolen, for det varede ikke så lang tid før vi blev hentet. På skolen tog vi bad og ligesom i går var det pigerne først. Da Trine og jeg var færdige var min onkel der allerede. Men jeg skulle lige pakke sammen først. Der var kl. halv tolv. De der blev der længere skulle have frokost. Jeg syntes det var et rigtigt sjovt og godt kursus.

Hilsen Louise Højmark.



Fra C-kursus i Horsens

Ungdomsafdelingen afholdt 6.-7. november C-kursus for begyndere, hvor emnet var "signatur".



Fra Horsens OK deltog Trine, Jonas, Louise, Hjalte, Irene, Jeppe, Søren, Mia, Ditte, Peter, Silas. Fra Silkeborg: Mia, Kari, Ida.



Vi havde en rigtig god weekend, hvor flere ungdomsløbere var med på kursus for første gang.

- Venlig hilsen

Susanne

VITSER

- Årets bedste slankekur

Folk kigger altid efter nye slankekure. Problemet med de fleste slankekure er, at man ikke får nok at spise (sulte-kuren), man får ikke nok variation (vædske-kuren), eller man får ødelagt maven (kun-kød-kuren). Konsekvensen er, at folk har tendens til at snyde med deres slankekure - eller stoppe efter 3 dage. MEN: Nu er den nye Baby Mirakel Slankekur!! Gennem årene har du måske bemærket, at de fleste 2-årige er slanke. Nu kan du selv følge opskriften på deres succes i denne nye slankekur.

DAG 1

Morgenmad: Et spejlæg, et stykke toastbrød med grapefrugtarmelade. Spis to bidder af ægget - brug fingrene; smid resten på gulvet. Tag een bid af brød, og smør resten af marmeladen ud over dit ansigt og tøj. Frokost: 4 tegnekridt (hvilken som helst farve), en håndfuld franske kartofler, og et glas mælk (tag kun 3 slurke og spild så resten). Aftensmad: En tør pind, to en-kroner og en femogtyveøre, 4 nip af en flad sodavand. "Godnat-snack": Smid et stykke toastbrød på køkkengulvet.

DAG 2

Morgenmad: Saml toastbrødet fra i aftes op fra køkkengulvet og spis det. Drik en halv flaske konserveringsmiddel eller en kvart liter stoffarve.

Frokost: En halv løbestift (stærkt pink) og en håndfuld hundekiks (hvilken som helst smag). En isterning, hvis ønsket.

"Eftermiddags-snack": Slik på en kæmpeslikkepind, til den er klæbrig, tag den med udendørs og tab den på jorden. Tag den op og slik videre, til den er ren igen. Tag den så med indenfor og tab den på gulvtæppet.

Aftensmad: En sten, som bør skubbes op i venstre næsebor. Hæld cola over en portion kartoffelmos og spis maden med ske.

DAG 3

Morgenmad: To pandekager med masser af sirup - spis den ene med fingrene, som tørres af i håret. Et glas mælk; drik det halve og put den anden pandekage ned i glasset. Efter morgenmaden samles slikkepinden fra i går op fra gulvtæppet, fnulleret slikkes af, og slikkepinden lægges på puden i husets bedste stol.

Frokost: Tre tændstikker, en sandwich med jordnøddesmør og jordbærsyltetøj. Spyt flere bidder ud på gulvet. Hæld et glas mælk ud på bordet og slik det op.

Aftensmad: En tallerken is, en håndfuld franske kartofler, rød saftevand. Prøv at drikke noget af saftevandet gennem næsen.

SIDSTE DAG

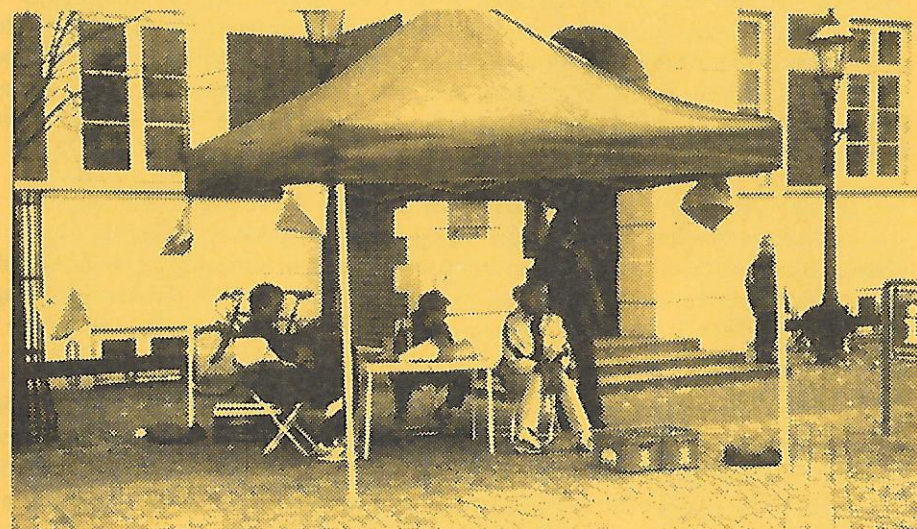
Morgenmad: En kvart tube tandpasta (hvilken som helst smag), en bid sæbe, en oliven. Hæld et glas mælk over en tallerken cornflakes, tilføj halvdelen af sukkeret i sukkerskålen. Når cornflakesene er bløde, så drik mælken og giv cornflakesene til hunden.

Frokost: Spis brødkrummer fra køkkengulvet og fra spisestuens gulvtæppe. Find slikkepinden fra de foregående dage og spis den færdig. Aftensmad: Et glas spaghetti og chokolademælk. Efterlad kødbollerne på tallerknen. En omgang mascara som dessert.

DEN ORDBLINDE DYREVITS

Hvorfor løber, springer og danser den lille ordblinde hest rundt nede på marken?
- Den tror den er en fest.

Byløb i Horsens



Horsens OK's bod med efterårsferie-løbstilbud

Ja, det var en stor succes. Det var da hyggeligt at sidde på gågaden en meget kold efterårsdag og sende en eneste løber afsted på byløb...!

Det er for blæret !

Glimt fra ungdomsturen til Moss.

Meget tidligt fredag morgen med meget små øjne mødes vi en flok på P-pladsen ved Lund for at tage på den traditionelle ungdomstur til Moss. Næsten alle ungdomsløberne er der og så os voksne, der har vundet lodtrækningen som køkkenpersonale, banelægger, chauffører og øvrige hjælpere.

Efter en problemfri tur på 300 km til Frederikshavn og en ligeledes problemfri tur på 250 km fra Gøteborg kommer vi til Moss OK's klubhus, som vi skal bo i de næste dage. Hytten ligger ca. 1 km uden for byen lige op til et stort skovområde og har en annekshytte, der er med sove- og bedefaciliteter for de unge, mens de voksne må bo i hovedhytten, der tillige indeholder køkken og opholdsrum.

Straks efter indkvartering tager Jens S. os med på en lille tur rundt i skoven, hvor vi skal lære lidt om det, som er specielt ved O-kort i Norge. Så vi bliver belært om, hvorfor man ikke skal løbe hen over en stub (udtales "styp") eller op over en "kam". Jens bilder os ind, at vi skal se Moss Pukk-værk, hvor de laver nogle af verdens bedste knallerter. Men vi ser ingen knallerter. Vi lærer også noget om Kong Røjser og hans gummistøvler, men det er en lang historie og for at høre den, må I selv tage med på turen engang. Aftensmad, pjatte rundt, aftenkaffe og passe på ikke at komme til at sove for tidligt første aften.

Vi står tidligt op for at få sendt de barske, der skal løbe "Blodslitet" af sted og for, at vi selv kan løbe et lille løb, inden vi tager ud og ser på, hvordan de klarer sig. Det er et virkeligt barskt og langt løb. Ulrik kommer 4 sek. for sent til kortskifte og udgår. Kamilla opgiver ved sidste kortskifte. Men Jens, Kim, Karina, Tim, Jens S., Karsten S. og Tage gennemfører. Blæret ! Aftensmad, pjatte rundt, aftenkaffe og passe på ikke at komme til at sove for tidligt anden aften.

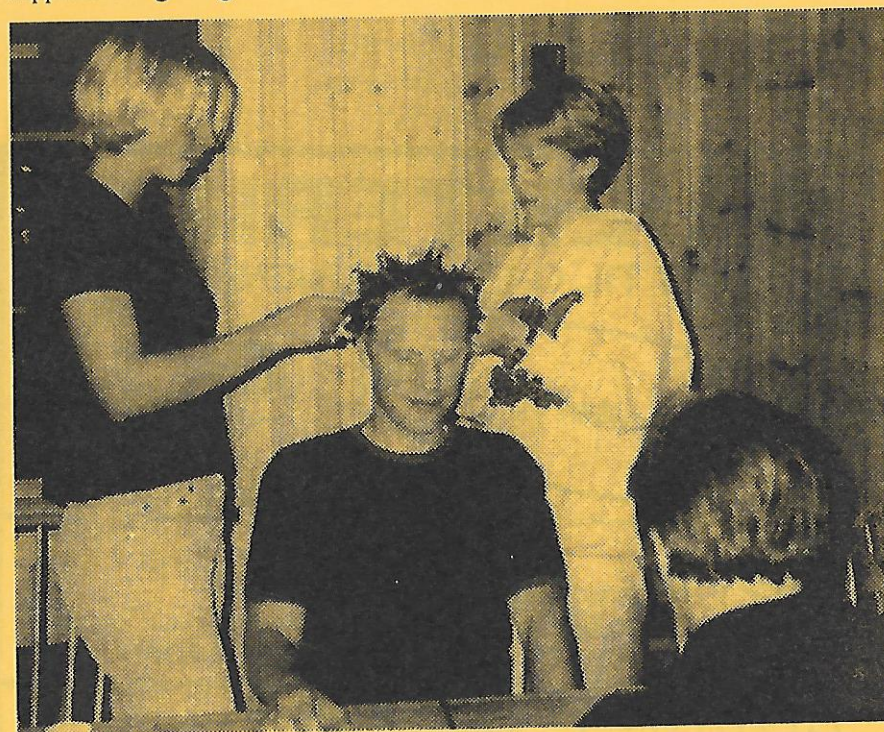
Søndag formiddag laver vi i "vores egen" skov nogle lidt sværere baner end sædvanligt og stiller "skygger" til rådighed. Om eftermiddagen løber vi på en rigtig smuk tange med sø til den ene side og elv til den anden. Her havde vi også lavet udfordringer til alle, for kun ved at prøve noget sværere og lave nogle fejl, bliver man bedre. Tim kommer i mål og er hele følelsesregisteret igennem fra: "Lorteløb" til "Godt gået Tim", da han opdager, at Jens S. endnu ikke er kommet i mål. Det er bare for blæret, og så spurtede han endda da Jens skulle tisse. Usportsligt vil vi sige.

Karsten S. og Svend Erik, som har sat poster ud og samlet dem igen skal på hjemvejen hente rent vand til madlavningen. Det foregår ved at hente det inde i en bilvaskehal, mens man lige får den næste i køen til at vente, mens man fylder dunkene. Men denne dame havde travlt, så mens de to herrer fyldte dunke kører hun ind, portene lukkes automatisk og vasken går i gang. Så vi får en gratis bilvask med det hele - og voks til sidst. Det er

altså også blæret. Aftensmad, pjatte rundt, aftenkaffe og passe på ikke at komme til at sove for tidligt tredje aften.

Mandag formiddag har nogle af de ældste lejrdeletagere lavet et tomands-stafetløb der skal være vores lejrmeesterskab. Joanna og Svend Erik fører suverænt hele vejen igennem indtil den hr.-lige del af parret absolut skal blære sig med at tage en post for meget, kikse to tilbageløb og gå på hænder ud efter sidste post for at konkurrencen skal være mere lige. På den måde vinder Sara og Kim med ét minut - men det skal ikke ske igen til næste år.

Om eftermiddagen tager vi på strøgtur i Moss, hvor vi foruden gågadens butikker ser et vandfald, som før hen har leveret energi til mange af byens fabrikker og været grundlag for byens vækst. Vandenergien udnyttes stadig i turbiner til at fremstille elektricitet. På denne sidste aften har Sara, Joanna og Karina indrettet en frisørsalon, hvor man rigtig kan få håret sat op til narrestreger. Jens S. og René får almindeligt lilla hår og Tim får lilla hår, så han vækker lige så lidt opsigt som en ambulance i et persillebed. Joanna får klippet så mange bølger i Ulrik's hår, at han bliver søsyg og må tage en sømandshat på.



Karsten S. får også en klat voks i håret og et væld af små totter drejet i det, så han ligner Morten Josefsen (ham fra Robinson).

Ellers går aftenen med at spille forskellige spil til langt over midnat, men da er chaufføren faldet i søvn. Vi skal jo hjem i morgen.

Tirsdag formiddag rydder vi op, smører madpakker og pakker bilerne så vi er klar til at køre ved middagstid. Turen hjem gik som turen ud (læs det bare bagfra) så sent om aftenen var vi hjemme igen.

Det har bare været fem gode oplevelsesrige dage sammen med de unge. Vi har kun oplevet venlighed fra dem. Når dertil lægges de flotte norske efterårsfarver, herligt fint vejr og gode O-oplevelser kan vi kun sige med de unge: En sådan tur er bare for blæret! Tak til Susanne for en suveræn tur. Vi er klar igen.

Fra et par ledere der fik lov til at være med på turen
Ellen og Svend Erik.

Foto: Susanne

ORIENTERING
ALT TIL O-LØB & TRÆNING



www.mollersport.dk

SILVA

Prøv www.mollersport.dk.
Der handler det om O-udstyr. Læs om det nye klubbelt.
Se Tilbud og Links. Hvor træffer du os? SÅDAN!

MØLLER SPORT E-mail: gjulp@vip.cybercity.dk
EGERNVEJ 18 . 8680 RY . TELEFON 86 89 19 96 . FAX 86 89 33 46

Konstruktivt samspil

Peter Iversen
Jens Munk Jensen
Kaj Blom
Jens Møller
Helle Lorenzen



It's time for clarity.

Søndergade 22, 8700 Horsens
Tlf. 75 62 88 22. Fax 75 62 88 26

Søndergade 31, 8700 Horsens
Tlf. 75 61 28 33. Fax 75 61 71 21

Ringvejen 20, 7130 Juelsminde
Tlf. 75 69 55 00. Fax 75 69 56 88

Kontingentdebat

Bestyrelsen har på generalforsamling og medlemsmøde fået opfordringer til at overveje indførelsen af et passivt medlemsskab og pensionistmedlemsskab i klubben

På bestyrelsesmødet den 9. oktober har vi grundigt drøftet dette. Her har vi også skelet til den økonomiske virkning af det, eller rettere sagt den forventede ændring i klubbens økonomi.

Vi definerede et passivt medlem som et medlem, der ikke løber åbne løb og generelt ikke er aktiv i klubben. En forsigtig optælling viste, at vi havde 42 af disse medlemmer. Vi forudsatte at disse 42 ville ønske et passivt medlemsskab. Nogle ville måske mene, at tallet ville være meget mindre. Såfremt det er tilfældet, ser vi ikke nogen grund til at ændre dette.

Det er også rigtigt, at nogle få har meldt sig ud med den begrundelse, at kontingentet var for højt, når de aldrig viste sig i klubben. Her kunne det komme på tale at fravælge "O-Posten". Bestyrelsen mener dog, det er vigtigt, at vi læser forbundets officielle blad, og en større framelding af dette blad vil nok øge prisen for dem, der stadig modtager bladet.

Nu lidt tal.

SKAL VI INDFØRE PASSIVT KONTINGENT? - DE ØKONOMISKE BEREKNINGER

Ændring

Nuværende kontingentstruktur

Type	Antal	Kontingent	Vennerne	Team	I alt
Seniorer	122	305	10	10	39.650
Familie	20	610	20	20	13.000
Junior	13	200	0	0	2.600
	155				55.250

0

Som det ses har vi en samlet kontingentindtægt på kr. 55.000.

Herefter har vi vist virkningen af en nedsættelse af kontingentet for passive medlemmer. Det vil give en nedgang i indtægten på kr. 4.410.

Alternativ I - Passive medlemmer uden kontingentstigning

Type	Antal	Kontingent	Vennerne	Team	I alt
Seniorer	80	305	10	10	26.000
Passivt	42	200	10	10	9.240
Familie	20	610	20	20	13.000
Junior	13	200	0	0	2.600
	155				50.840

-4.410

Alternativ II - Passive medl. Finansieret af Sen. og fam.

Type	Antal	Kontingent	Vennerne	Team	I alt
Seniorer	80	342	10	10	28.940
Passivt	42	200	10	10	9.240
Familie	20	684	20	20	14.470
Junior	13	200	0	0	2.600
	155				55.250

0

Vi er af den mening, at den nedgang må hentes hos de resterende medlemmer. Herefter ses at kontingentet ville stige kr. 37 pr. medlem og kr. 74 pr. familie.

Det er bestyrelsens opfattelse at en sådan stigning ikke er det rigtige og heller ikke generalforsamlingens ønske.

Som tidligere nævnt mener bestyrelsen også at det nuværende kontingent har et acceptabelt niveau, og husk derudover betaler de aktive jo for lørdagsløb, åbne løb og kørsel. Ligeledes har mange medlemmer udgifter i forbindelse med klubbens arrangementer f.eks. kørsel, som de ikke tager sig betalt for.

Bestyrelsens konklusion er derfor, at vi ikke kan støtte et forslag om passivt medlemsskab. Derfor kommer vi heller ikke med et sådan forslag.

Med hensyn til indførelsen af pensionistmedlemsskab, mener vi ikke at det økonomiske hos den enkelte skal være afgørende for kontingentets størrelse.

Lars Sørensen





EM i orienteringsbiathlon

Søndag den 31/10 var jeg til EM i orienteringsbiathlon, en idrætsgren der indeholder orienteringsløb og skydning med salonoriffel.

Gennem min nuværende arbejdsplads på Vordingborg kaserne lykkedes det mig at blive tilmeldt EM i orienteringsbiathlon, hvilket er første punkt i en lang vej mod selve stævnet. Næste trin er så at få fat i et gevær, der er godkendt til denne konkurrenceform. Det går ikke at bruge mit M/95, jeg bruger til dagligt. Da det var kommet i hus, skulle geværet blot indskydes dvs. at man skal sørge for at geværet rammer, hvor man sigter, men hvordan gør man det, når man er sergent og hele tiden er i tjeneste? Her var det nødvendigt at alliere sig med en kaptajn, der også skulle til samme løb. Han ringede til mit kompagni den dag vi kom hjem fra rekrutttur og fortalte, at han havde reserveret skydebanen, og jeg havde 30 min til at finde min riffel og lave de aftaler, der gjorde, at jeg kunne få fri fra kompagniet et par timer.



Da vi kom på skydebanen startede vi med at indskyde vores rifler, for derefter at træne skydningerne under de korrekte procedure, dvs. man starter med at løbe mellem 300 og 1000 meter med geværet og derefter skyder man 10 skud liggende, derefter løber man endnu engang 300-1000 meter og skyder 10 skud stående. Hver gang man misser et skud giver det 2 minutter i straf, så det kan godt betale sig at bruge f.eks. 30 sekunder mere på et skud og så træffe end at jabbe dem af. Efter skydningen lægger man geværet fra sig og starter på punktorientering.

Punktorientering er en disciplin noget lignende præcisionsorientering. Man løber at en snitzlet rute og har kun startstedet prikket ind på kortet. Når man møder en firkant på jorden, skal man finde ud af, hvor henne man er og sætte en nål i kortet, hvor man er. Det kan også ske, at man skal finde punkter i terrænet uden for sporet. Disse er angivet med en retningsstok og en skærm ude ved punktet. Afstanden ligger mellem 50 og 1000 meter fra det punkt, hvor man står. Der er 10 punkter på ruten, der ca. er 3 km lang, og hver millimeter man gætter forkert giver 1 minut i straf. Det kræves stor koncentration under hele punktorienteringen for ikke at få for mange strafpoint, da man hverken må løbe tilbage på ruten eller ud til siden for at finde ud af, hvor man er. Mister man kortkontakten mellem posterne er man altså på den. Det betyder, at man er forholdsvis træt i skallen, når man kommer ud på det almindelige O-løb, der er ca. 9 km langt. O-løbet løbes igennem, og man kan tage til stævnecentret for at få sin samlede score, jo lavere jo bedre.

Min dag gik forholdsvis godt, jeg skød ikke så godt som forventet, 26 straf point. Det var de stående skud der voldte problemer, men i punktorienteringen gik det godt her fik jeg kun 18 strafpoint heraf en post med 10, en post med 7 og en post med et straf point, resten fejlfri. Det kan her ses, at jeg var fuldstændig væk fra kortet på to af posterne, mens den sidste bare var en smutter. (10 er i øvrig det maksimale man kan få, alt over 10 millimeter giver også 10. Jeg siger ikke, hvor langt væk jeg var!). Samlet lå jeg vist midt i feltet, med 44 strafpoint og et o-løb på 63 min, hvilket jeg godt kan være tilfreds med.

Orienteringsbiathlon er utroligt spændende, fordi det er mange forskellige evner, der skal kombineres for at få et godt resultat, samtidig med at man skal være 100% koncentreret under hele konkurrencen, hvilket er ca. 2 timer. Så er du fascineret af skiskytterne, der kommer glidende ind på stadion for at skyde og er ligeså hurtigt væk som de kom, er orienteringsbiathlon sikkert noget for dig.

Martin Søvang

**Vinduer og døre
i fin kvalitet.**

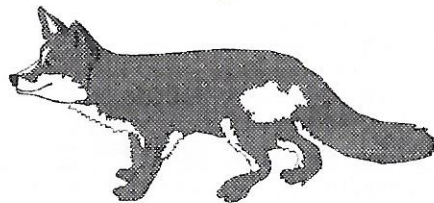
Udføres i mahogni, fyr
eller anden træsort.
Alle mål laves på bestilling.
Tlf. + Fax: 7578 1224



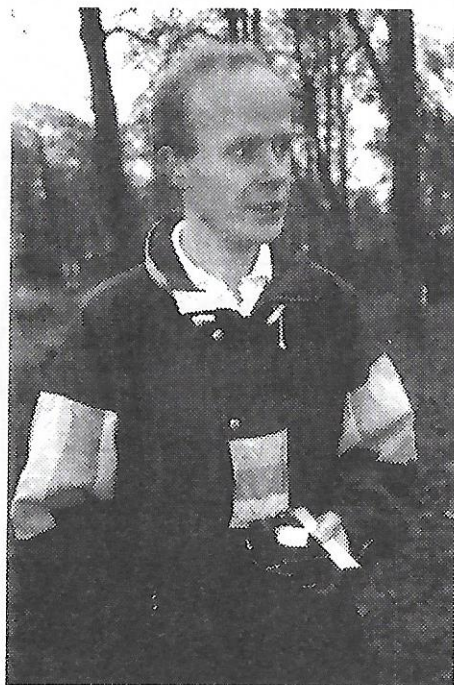
TRIO
VINDUER
& DØRE 1/2

Sattrupvej 2
8752 Østbirk
Tlf. 7578 1224

Rævejagt



- Hvad er nu det, skal vi ud med riffel og lege søndagskrigere, eller måske i flot jakkesæt højt til hest og med 50 hunde i Bygholm Skoven? Næh, det drejer sig om en forholdsvis ukendt form for orienteringsløb, som undertegnede dyrker sammen med en lille gruppe lidelsesfæller, nemlig radioorienteringsløb. En post kaldes her i slang en "ræv", heraf navnet, og man kan måske også fornemme at der indgår en del fiduser og finurligheder i sporten. Det er helt klart mere strategi-præget end almindeligt orienteringsløb. Jeg vil her prøve at give en idé om hvad det hele går ud på.



Allan med sit "radio-kompas"

Hvis man skal sammenligne med almindeligt orienteringsløb er det der ligner mest kompasløb. Hvor man i O-verdenen får udleveret en lap papir med en kompasretning og en afstand, bliver man ved rævejagt udstyret med en lille modtager, en slags elektronisk kompas, som giver en retning mod posten, fra det punkt hvor man står. Det er næsten ligesom et kompas: Når man drejer et kompas rundt vil nålen på et tidspunkt stå parallelt med stregerne i linealen, og pilen i linealen peger da mod nord. "Radiokompasset" virker ved at man i et par hovedtelefoner kan høre en tone, som varierer i styrke når man drejer modtageren rundt. På et bestemt sted ændrer styrken sig meget markant, og modtageren vil da pege mod posten (ræven). Retningen er nøjagtig indenfor 2-4 grader, hvis man er omhyggelig! Som ved et kompas er der også to mulige retninger. På kompasset angiver en farveklat hvad der

er nord, på pejlemodtageren er der en ekstra funktion, der angiver hvad der er

imod posten, og hvad der er væk fra posten. Det kalder man at sense.

Indtil nu lyder det let nok, man finder retningen og spæner af sted, indtil man snubler over posten. I praksis er der lidt flere kurrer på tråden. Der er mere en en post, typisk 5, og de skiftes til at sende. Standard er 5 minutters intervaller, dvs.: Post 1 sender eet minut, og er derefter tavs. Lige efter sender post 2 osv. Når post 5 er færdig, starter

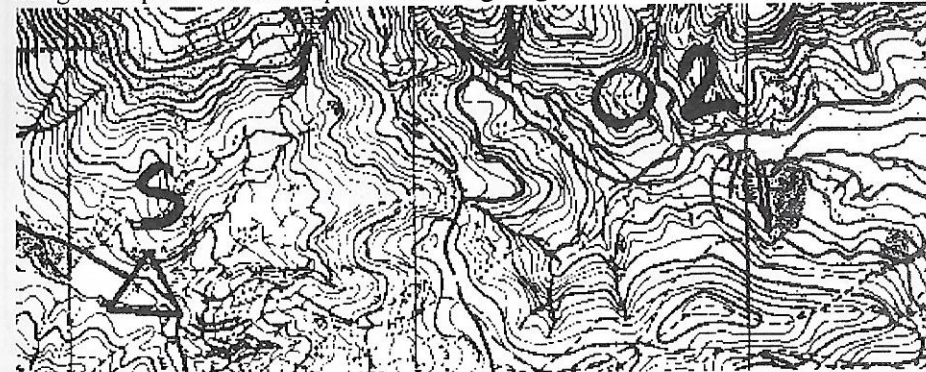
post 1 igen. Man kan sige at en post står og vifter med et flag og siger "her er jeg" i eet minut, hvorefter den går under jorden og er usynlig i fire minutter. Man kan høre på signalet, hvilket nummer det er, eller man kan se på et ur.

I praksis prøver man lige efter at starten er gået at få et groft overblik over, hvor posterne er placeret i skoven, og så få lagt en slagplan over, hvordan man kommer hurtigst og kortest rundt. Rækkefølgen er nemlig valgfri. Jeg bruger gerne at komme kortet i en plasticpose med en papskive bagved. Så kan man tegne retninger ind med en fedtblyant.

Efter at have trianguleret sig frem på 2-3 udsendelser kommer man så tæt på posten, at man kan løbe den op under de små 60 sekunder den sender. Indcheckning foregår oftest elektronisk, men kan også være med alm. klippetænger. Elektronisk klip har været standard siden midten af 70'erne, tankevækkende! Normalt er sluttiden indcheckning på den sidste post, men der kan også være et mål, som i O-løb. Posterne er normalt ikke markerede og de skal IKKE ligge ved en bestemt terrængenstand som i O-løb.

Nu kunne nogle få den idé, at det er en ny sportsgren, men det er ikke tilfældet: Det første løb i Danmark blev afholdt i 1936 i Nebbegård plantage ved Sjælsø, og der har været regelmæssige jagter siden! Der afholdes hvert år 5-6 store løb, så som DM, Jydsk- og Sjællandsk mesterskab mm. Disse er normalt en kombination af et dag og et natløb. Flere af disse er også kørejagter, hvor man kører fra skov til skov. Området er her 300 kvadratkilometer, og en fejlpejling på 5 grader har en mærkbar indflydelse på 25 km's afstand!!

I udlandet er arrangementsformen mere fastlagt og ligner meget O-løb med start- og målsluse, O-kort, O-skærme ved posterne, forskudt start osv. Specielt i de østeuropæiske lande er der en del deltagere, f.eks. regner man med at i det gamle Sovjetunionen er der vel ca. 600.000 deltagerere i cup-turneringerne. Det er da også østeuropæerne, der tager sig af broderparten af medaljerne ved EM og DM. Vindertider på 40 min. på en 7 km bane i groft kuperet mellemeuropæisk terræn siger også en del...



Kroatien 5 m kurver

Herhjemme er vi ikke ret mange deltagere, vel omkring 50-75 aktive, og det er mest radioamatører. Vi er dog nogle få som tager til udlandet, senest Kroatien, og som huserer lidt rundt til NM. Populært kaldet "firebanden", selv om vi gerne vil have flere med!

Udstyret er for det meste hjemmebygget, men kan købes i Østeuropa, Tyskland og Sverige. Pris ca. 100\$ for noget brugbart grej. Kan bygges for det halve, hvis man er lidt ferm, eller kan alliere sig med naboens utålelige knægt, der kan svinge en loddekolbe. Det lyder måske lidt dyrt, men tænk på hvad det koster at blive udrustet til et natløb....

Hvis der nu stadig er en enkelt læser eller to tilbage, som ikke er skræmt fra vid og sans, og som kunne tænke sig at prøve det, kan der sagtens arrangeres et par prøveløb i Bygholm. Undertegnede har masser af udstyr til udlån. Næste store arrangementer bliver NM i Danmark '2000 (Hvem vil gerne hjælpe med / løbe??) og VM i Peking.

Autoriseret kratlusker: Allan Asmussen.

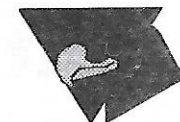
ÅBNINGSTIDER:

Mandag-onsdag 9.00-19.00
Torsdag-fredag 9.00-20.00
Lørdag 8.00-16.00



Vejlevej 2 - Horsens - Telf. 75 64 25 88

KLIP



Den 17 oktober 1999 klokken 12.31.19 lokal tid havde Jøge løbet sit sidste store internationale løb. En stormester forlader arenaen. Han bliver svær at undvære Jeg tænker ikke alene på hans store evner som orienteringsløber, men også hans evner til at formidle sporten ud til andre. Ja, ja han har naturligvis ikke løbet sit sidste løb, men i elitesammenhæng er det slut. Det var bare det.

Det skulle vel ikke være nødvendigt at skrive om, at Allan Mogensen vandt en total sejr i Park World Tour, for det ved I jo i forvejen, så det lader jeg så være med. Men det var nu alligevel flot. På damesiden vandt Gunilla Svård, og hun fik da også en slat penge med hjem nemlig 60.000 kr. Under de fire år Park World har eksisteret, har hun tjent 250.000, det er da også en slat penge.

Nu begynder tiden at nærme sig, med hensyn til hvor skal man løbe orienteringsløb næste sommer. Ja det er tidligt at tage stilling, men her i *Skogssport* har de 22 sider med, hvad der skal ske ved O-Ringen, som Hallsberg er vært for. Hallsberg ligger i Närke, som igen ligger i Örebro Län. Det er næsten min hjemmebane, jeg har nemlig arbejdet på de kanter i 3 år. Hvis nu Karin og jeg bestemmer os for at tage derop næste år, kan jeg se, at en af mine nærmeste konkurrenter bliver en russer som allerede har tilmeldt sig. Sidste år blev han nr. 164. Han hedder Eugeny Tarantsev og kommer fra Yeisk, og det skulle jo være nemt at huske. For øvrigt står der en hel masse spændende ting i *Skogssport* den her gang. F.eks. om 25-Mannasucces hvor IFK Lidingo vandt. Så glæd jer til at læse om det i *Skogssport*. Det er for øvrigt en 25-mands stafet.

Majsan er den faste tegneserie-figur i *Skogssport*. Majsan får til en stafet at vide - inden hun starter - at hun skal tage det roligt ikke føle noget pres kun sørge for at stemple rigtigt. Da hun kom i mål, var der ingen klubbetelt og klubkammerater, men en lille lap papir hvor der stod: "Bussen er kørt, vi orkede ikke at vente, hej." Jeg har næsten prøvet det samme til en Vejlestaffet.

Her forleden dag var jeg ude for en ret så spændende oplevelse. Jeg var på min sædvanlige daglige løbetur. Pludselig faldt der en sort skygge ned og på jorden lige foran mig, med udbredte vinger, landede en rovfugl. Jeg blev så forskrækket, at jeg løb videre ca. 50 m, men så fik jeg dårlig samvittighed og løb tilbage. Den kunne jo være skadet, og hvad skulle jeg så gøre. Jeg slap heldigvis for problemet, for da jeg kom derhen, sad den lige så flot på fortovet og gloede på mig uden at flytte sig, så jeg havde masser af tid til at studere den. Da jeg kom hjem efter løbeturen måtte jeg jo lige slå op i fuglebogen og tror at kunne konstatere, at det måtte være en musvåge. En meter fra en musvåge som til og med bliver siddende. Jeg tror endda, at jeg sagde hej, har du det godt. Jeg mener den nikkede, det må den have haft, for da jeg kom tilbage fra løbeturen var den væk.

Der er to ting jeg ikke kan huske. Det ene er ...øh ...

Hej Erling.

Pointregnskab 1999

Tillykke igen, Karina!

For andet år i træk vinder Karina Knudsen (D 15-16) Championpokalen for flest opnåede point ved A- og B-løb. Karina fik kamp til strengen. Henriette Baun (D 13-14) har haft en forrygende sæson med utrolig mange flotte resultater.

Uanset hvilken klasse du stiller op i til A og B-løb, kan du score point til Championpokalen. Bedste dansker på banen får 100 point. Er du 5 minutter efter bedste dansker, får du 95 point. Faktisk skal man gøre sig noget umage for ikke at tjene point ved et løb. Du skal faktisk være 1.40 efter vinderen!!



Henriette, Sarah og Karina. Her på skamlen til stafetmesterskab. Nu også overst i pointregnskabet.

Antallet af tællende løb og antallet af deltagere fra Horsens OK er stort set det samme som sidste år.

Karl (pointregnskabsfører)

Point 1999 Point 1999

	Ialt point
D15-16A Karina Knudsen	1797
D13-14A Henriette Baun	1546
D15-16A Sarah Thomsen	1310
H50 Tage Baun	1240
H65 Jakob Ravn	1191
H45 Henrik Thomsen	1124
D13-14A Joanna Thomsen	1016
H50 Henning Larsen (Fr.)	979
D50 Elin Holm Jensen	978
H13-14 Jens Christoffers.	968
H50 Karl Ditlevsen	875
D40 Susanne Baun	865
D50 Ellen Nielsen	830
D45 Trille Ditlevsen	766
H50 Troels Jensen	753
H21 Carsten Thyssen	692
H21 Troels Nielsen	663
H17-20 Tim Christoffersen	642
H45 Jorgen Christoffersen	629
D35 Claudia Thomsen	588
H21 Martin Sovang	529
D21 Kamilla Kristensen	510
H21 Jens Svendsen	461
H21 Allan Asmussen	459
H55 Jorgen Thyssen	451
H21 Patrick McGrail	446
H15-16 Kim Hojmark	437
H50 Eigil Nielsen	400
H17-20 Svend Klingberg	397
D35 Anni Jensen	393
D55 Aase Thyssen	367
H45 Karsten Knudsen	355
H55 Kaj Klingberg	355
D45 Tove Straarup	350
D10 Irene Ank Jorgensen	337
H55 Svend Aage Sorensen	331
D55 Karin Karlsson	309
H21 Flemming Thyssen	287
H-12B Karsten Pedersen	280
D45 Jette Christoffersen	265

H21 Thorry Pedersen	259
H45 Poul Erik Christensen	255
H40 Jorgen Kristensen	242
H50 Ole Mønster	241
H21 Thomas Fredberg	240
H55 Anker Andersen	231
D55 Birgit Christensen	214
H13-14 N.C.Lind-Frandsen	200
D21 Berit Harfot	194
D12B Ditte Jensen	193
H55 Finn Christensen	189
D35 Erna Christensen	181
D40 Grethe Knudsen	181
D40 Susanne Svendsen	179
H40 Henning Hansen	179
H21 Jacob D. Jensen	178
D10 Mia Jensen	177
H21 Rasmus Holm Jensen	177
H55 Jorgen Skovby	177
D35 Maj-Britt Kristensen	166
H17-20 Bjarne Pedersen	160
D50 Tenna Skovby	159
D60A Lisbet Ravn	158
H 13-14 Rene Christensen	153
H12 Kim Kristensen	147
H45 Peer Straarup	142
H21 Anders Harfot	140
H60 Erling Karlsson	140
H55 Henning Larsen (He)	138
H45 Jørn Egeberg	107
H35 Jan Thomsen	100
H70 Jørn Mathiesen	89
D21 Britta Ank Pedersen	82
H40 Jørn Jepsen	72
H60 Ivan Larsen	61
H45 Gunner Gjermansen	60

Bestyrelsesmøde

Mandag den 6. december 1999. kl. 19.00 i Klubhuset.

- Dagsorden:
1. Godkendelse af referat fra 11.10.99.
 2. Udvalgsrunde.
 - a. Formand
 - b. Kasserer
 - c. Skov og træningsudvalg (terminsliste)
 3. Skrivelser.
 4. Budget 2000 (Knud)
 5. Møde med særligt indbudte. < kl. 20.00
 6. Eventuelt

Forslag til mødedatoer i år 2000 er vedlagt.

O-hilsen Lars

Sidesting

Spørgsmål:

Hvorfor får man sidesting, hvis man for eksempel løber?

Svar:

Sidesting er en stærk smerte, der føles under ribbens-randen og udløses af anstrengelse. Der kan være forskellige årsager; men den hyppigste er nok luft-ansamling i den hængende del af tyktarmen lige under mellemgulvet.

I højre side kan sidesting opstå ved udspænding af leveren på grund af blodophobning og i venstre side ved sammentrækning af milten, når den udtømmer sit depot af røde blodlegemer ved øget iltbehov i musklerne. Endelig kan sammentrækning i en svag mellemgulvsmuskulatur føles som sidesting.

Smerten forsvinder under alle omstændigheder hurtigt, hvis man ophører med den legemlige anstrengelse, og man kan forebygge dem ved at træne sig til en bedre kondition.

Doktor O.



Kalenderpigen

- december '99 - januar og februar '00

Dato	Aktivitet	Sted	Arrangør	Bemærkn.
Vigtige åbne løb:				
31. jan.	Nytårsløb	Parkhallen, Horsens	Jakob Ravn	Samlet start 10.00
?	Lange løb	??		
Lørdags- og træningsløb:				
4. dec.	Lørdagsløb	Ølsted		Start fra kl.13.00
11. dec.	Lørdagsløb	Stagsrode		Start fra kl.13.00
18. dec.	Lørdagsløb	Bjerre		Start fra kl.13.00
31. dec.	Nytårsløb	- se ovenfor	...	...
8. jan.	Lørdagsløb - åbent hus	Bygholm		Start fra kl.13.00
15. jan.	Lørdagsløb - åbent hus	Bygholm		Start fra kl.13.00
22. jan.	Lørdagsløb - åbent hus	Bygholm		Start fra kl.13.00
29. jan.	Lørdagsløb - åbent hus	Bygholm		Start fra kl.13.00
5. feb.	Lørdagsløb - åbent hus	Bygholm		Start fra kl.13.00
12. feb.	Lørdagsløb - åbent hus	Bygholm		Start fra kl.13.00
19. feb.	Lørdagsløb - åbent hus	Bygholm		Start fra kl.13.00
26. feb.	Lørdagsløb - åbent hus	Bygholm		Start fra kl.13.00
Andre aktiviteter:				
6. dec.	Bestyrelsesmøde	Klubhuset Bygholm		
7. dec.	Klubaften (ca.18 - 21)	Klubhuset Bygholm		Ungd.træning kl.18.00
14. dec.	Klubaften (ca.18 - 21)	Klubhuset Bygholm		Ungd.træning kl.18.00
21. dec.	Klubaften (ca.18 - 21)	Klubhuset Bygholm		Ungd.træning kl.18.00
1. jan.	Deadline "Udløberen"			
4. jan.	Klubaften (18 - 20)	Klubhuset Bygholm		Ungd.træning kl.18.00
11. jan.	Klubaften (ca.18 - 21)	Klubhuset Bygholm		Ungd.træning kl.18.00
18. jan.	Klubaften (ca.18 - 21)	Klubhuset Bygholm		Ungd.træning kl.18.00
19. jan.	Bestyrelsesmøde	Klubhuset Bygholm		
25. jan.	Generalforsamling	Klubhuset Bygholm		Ungd.træning kl.18.00
28-30 jan.	Juniorkursus	Ålborg		
1. feb.	Klubaften (ca.18 - 21)	Klubhuset Bygholm		Ungd.træning kl.18.00
8. feb.	Klubaften (ca.18 - 21)	Klubhuset Bygholm		Ungd.træning kl.18.00
15. feb.	Klubaften (ca.18 - 21)	Klubhuset Bygholm		Ungd.træning kl.18.00
22. feb.	Klubaften (ca.18 - 21)	Klubhuset Bygholm		Ungd.træning kl.18.00
25-27 feb.	Juniorkursus	Bjerringbro		
29. feb.	Klubaften (ca.18 - 21)	Klubhuset Bygholm		Ungd.træning kl.18.00



05906 ARC
Peer Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens

70

000*****

8700 0219/26



Frugt og grønt

Brudebuketter

Binderi, bånd

Bårebuketter

Potteplanter

Buketter

Kranse

m.m.

Kik ind!



Drivhuset

v/ RITA OG KAJ NIELSEN
Gartneriet Mosegade 34
Hedensted - Tlf. 75 89 10 21