

UDLØBEREN



MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB

Nr. 159 - Maj 2002 - 31. ÅRGANG

VIGTIGE ADRESSER

Formand

Lars Sørensen, Nygårdsvej 28, 8700 Horsens 75.64.10.27
horsok@mail.tele.dk

Kasserer (klubbens gironummer: 6 76 74 86) 75.62.07.21
 Knud Christensen, Mågevej 3, 8700 Horsens
KChristensen@mail1.stofanet.dk

Kortudvalg

Tove Straarup, Sydvestvej 8, 8700 Horsens 75.64.35.44
ptstraarup@post.tele.dk

Kommunikationsudvalg

Britta Ank Pedersen, Møllevej 1, 8732 Hovedgaard 75.66.28.22
britta.pedersen@mail.dk

Arrangementsudvalg

Thor Johannesen, Bygaden 66, 8700 Horsens 75.65.76.95
zts@horsens.ejendomsringen.dk

Ungdomsudvalg & Materielforvalter

Karsten Stald, Østerhøjsvej 16, 8700 Horsens 75 65 67 76
kast@tdcadsl.dk

Skov- og Træningsudvalg

Henning Hansen, Torpvej 57, 8700 Horsens 75.65.46.84
hha@surfpost.dk

Klubhus

Ole Mønster Jørgensen, Skrænten 3, 7130 Juelsminde 75.69.01.01
karen_ole@mail.tele.dk

Klubhuset, Åbjergskoven 75.62.80.73

Tilmelding til åbne løb - Giro 6.30.51.13

Karen & Michael Lind-Frandsen, Egesholm 40, 8700 Horsens 75.65.64.42
klubtilmelder@horsensok.dk

Mail-adresse: horsok@mail.tele.dk

Hjemmeside: <http://www.horsensok.dk/>

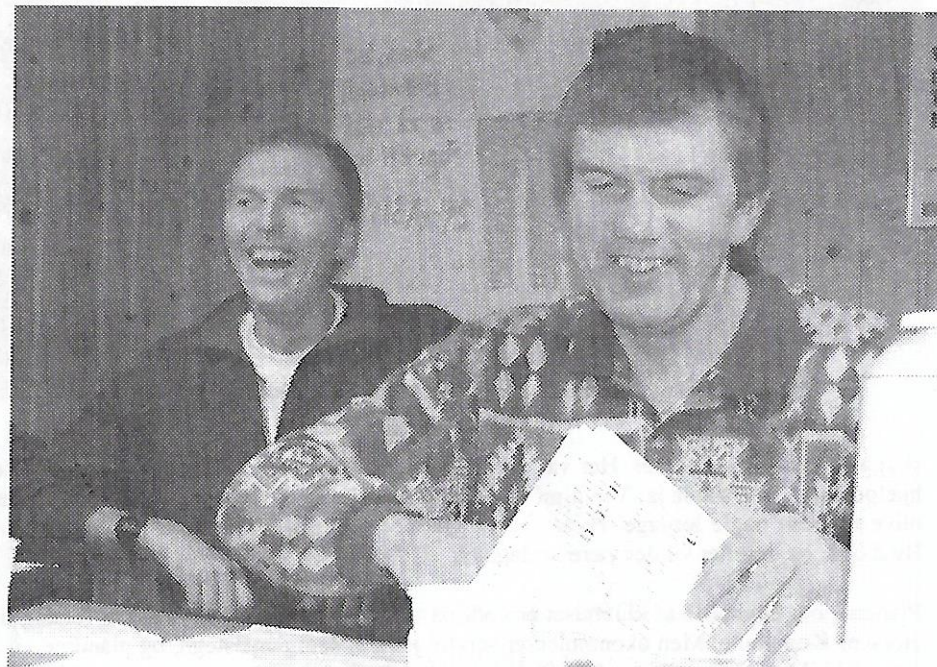
UDLØBEREN Ulla Sørensen, Karen Mønster, Karin & Erling Karlsson, Svend Aage Sørensen, Tenna Skovby, Karl Ditlevsen (ansv.) Svanevangen 34, 8700 Horsens - 75.65.33.17 - e-mail: karl.ditlevsen@skolekom.dk

UNGDOMSSIDERNE: "SKÆRMNYMFEN" Karina og Tanja Knudsen, Joanna Thomsen, Kim Højmark,

FORSIDE: *Instruktør til Kejseren: Og når så den lille dreng siger: "Han har jo ikke noget på" – så går du bare videre og lader som ingenting. (Erna og Poul Erik snakker baner i Nedergaard)*

Formanden har ordet

Sæsonen er kommet rigtigt godt i gang. Vores eget C-Løb i Stagsrode forløb fantastisk godt med gode baner, som Svend Erik Pedersen fik megen ros for. Tak til alle der hjalp,

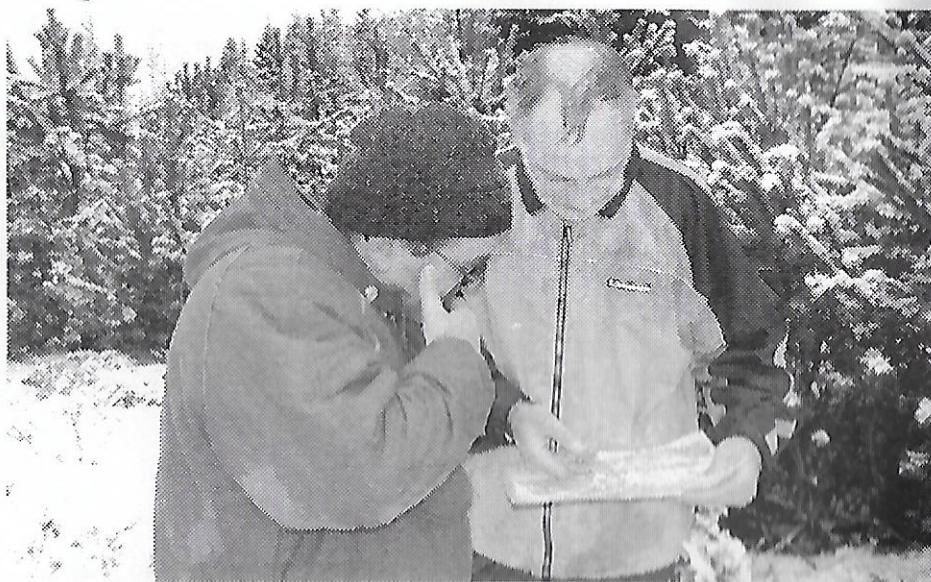


men en særlig tak til Svend Erik og stævnelederne Lise Lotte og Kaj Grønbæk som alle sprang til på et ret sent tidspunkt.

Mesterskaberne skyller også ind over klubben. Jakob Ravn er jysk mester i halvmaraton og Karina Knudsen vandt meget flot DM Lang. Tillykke.

Klubben har også markeret sig med hele 2 priser. Først fik Troels Nielsen Horsens Handels og Industris Pris for de gode præstationer i 2002. Desuden får Troels nu støtte fra Team Horsens. Ikke blot fint for Troels, men også for klubben og orienteringssporten. Næste pris gik meget fortjent til Karsten Stald. Årets idrætsleder i Horsens. Det var også svært. at komme uden om Karsten, som yder en uundværlig arbejdsindsats i klubben. Det tror jeg nu alle godt ved.

Preben Jørgensen var underviser på et kursus for nyere og forholdsvis uøvede løbere. Der var fin tilslutning til kurset. Jeg tror vi endte på 14 deltagere. Kurset blev afholdt en lørdag formiddag med efterfølgende løb i Tinnet, hvor der var mulighed for at blive



skygget af en erfaren løber. Her var det glædelige også, at alle jeg spurgte om de ville hjælpe omgående sagde ja. Vi vil måske senere forsøge med noget lignende. Her vil der blive tale om nogle lørdage. Hvor der vil være forskellige emner, som kan afprøves i Bygholm, og derefter vil der være lørdagsløb.

Planerne om udvidelse af klubhuset er godt på vej. Der vil snarest blive sendt forslag til Horsens Kommune. Men økonomien er selvfølgelig et spørgsmålstegn, og planerne vil i givet fald ikke blive realiseret før efter påskeløbet 2003.

Et udvalg arbejder med en ny klubdragt, som gerne skulle være klar i januar 2003. Udvalget består af Sarah Thomsen, Tanja Knudsen, Mona Ingwersen og Alex Lund Nielsen.

Bestyrelsen har besluttet, at vi ikke står for at arrangere en hytte til Påskeløbet. Det må de interesserede selv klare.

Vi har nu lavet et ønske om vores åbne løb de næste 6-7 år.

Slut for nu.

Lars Sørensen

Rådgivning og revision

Peter Iversen
Kaj Blom
Jens Munk Jensen
Jens Møller
Helle Lorenzen



Holmboes Allé 1, 8700 Horsens
Tlf. 79 29 56 00. Fax 75 62 88 26

Ringvejen 20, 7130 Juelsminde
Tlf. 79 29 56 00. Fax 75 69 56 88

GRUND

1 juni

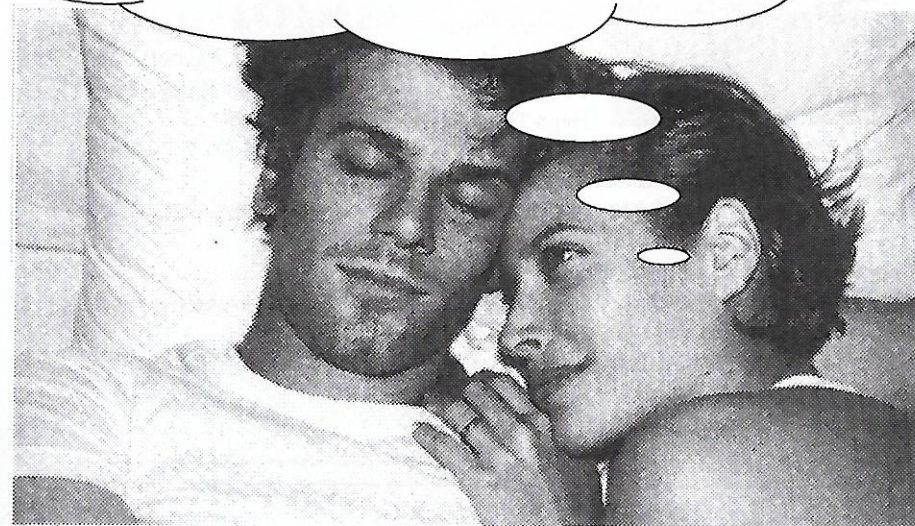
Ungdomsafdelingen indbyder atter i år til forårsløb. Løbet gennemføres som et "udvidet træningsløb", hvor klubbens ungdomsløbere prøver at arrangere et løb selv. Det gælder alle funktioner fra banelægger til teknik – fra stævneleder til kiosk.

Indbydelsen som kan ses her i bladet, hænger desuden på opslagstavlen i klubhuset.

Bemærk de forhøjede startafgifter, samt at der er tilmelding med en sidste frist den 25/5. Vi håber at klubbens lørdagsløbere vil støtte dette arrangement alligevel og møde talstærkt op.

Hilsen Ungdomsudvalget.

**Drømmer du
også om grundlovsfest
den 5 juni?**



Traditionen tro, samles vi til grundlovsfest efter Horsens løbet. Efter et til-trængt bad, begynder vi at lave maden, som til alles overraskelse er:

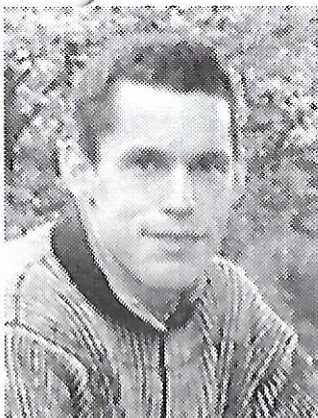
Hovedret & dessert - Pris: ca. kr. 40,00.

For dem, som ikke løber Horsensløb, men kommer direkte til grundlovs-festen, kan oplyses, at maden plejer at være færdig senest kl. ca. 18,30. Er der lidt ventetid, kan tiden fordrives med en drink i baren. (Drikkevarer medbringes selv.)

Alle deltagere hjælper med tilberedning, borddækning og til sidst opvasken. Fstdeltagere bedes skrive sig på listen i klubhuset eller tlf. 75654869 eller mail.: svaasorensen@post.tele.dk Senest den 1 juni. (Af hensyn til indkøb.)

Anne og Svend Aage.





Det er ganske vist!

Troels har løbet 2 kanongode udtagelsesløb med sejr på flere minutter i det sidste og er derfor med på World Cup-holdet 2002:

Thomas Jensen, Tisvilde Hegn OK - Carsten Jørgensen, Tisvilde Hegn OK - Mikkel Lund, Faaborg OK - **Troels Nielsen, Horsens OK** - Rune Olsen, Tisvilde Hegn OK - René Rokkjær, OK Pan.

Holdet er udtaget til de to første runder i dette års World Cup.

- Første runde løbes i begyndelsen af juni i Belgien/Schweitz, mens
 - Anden runde løbes i begyndelsen af juli i Norge/Sverige.
- (Justering af holdet kan tages efter første runde).
- Første del af den afsluttende World Cup runde i september-oktober afvikles i Ungarn og har samtidig status af EM.
 - World Cup finale afvikles i Tjekkiet.

Godt gået Troels!

SÆT X
i kalenderen
KLUBFEST
den 9/11 2002.

1/10 tri 17.juni

Så fik vi alligevel lov at lave 1/10 triathlon ved svømmehallen i år (den skal først repareres senere). Sidst havde vi flot tilslutning og ydermere blev vi mindet om..

jubilæum - 25. gang !

Derfor: Mød op og deltag og giv bifald og ... 17. juni kl. 18.00. Start kl. 19.00

Svømning: 400 m; Cykling 18 km; løb 4.2 km – single eller stafet !?

Dertil kommer, at du så er med i Sportssammenslutningens
SUPERMOTIONIST 2002

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

Fidusløb

Lørdag den 22. juni 2002 Kl. 10.00

Bemærk starttidspunktet

Mødested: Klubhuset

Det er næsten aldrig de hurtigste løbere der vinder løbet.

Fidusløbet er et parløb, hvor måske kun fantasien sætter grænser. Løbet er et sjovt løb med poster i skoven og forhåbentlig nogle sjove opgaver.

Find en makker og tilmeld dig løbet. Hvis du ingen makker har, kan du også tilmelde dig. Vi kan da være behjælpelig med at finde en makker.

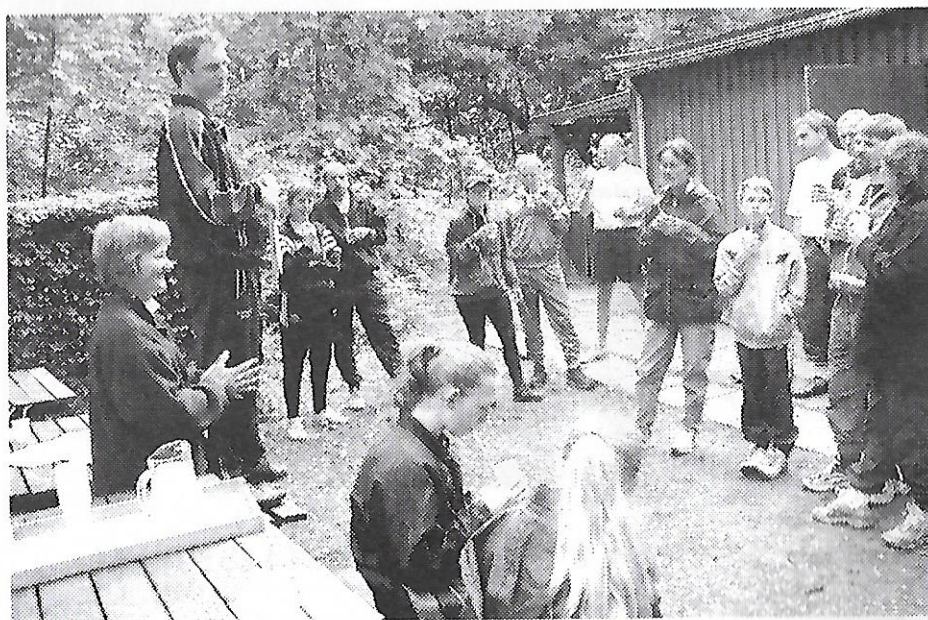
Der er denne dag ingen almindelige baner.

Nærmere oplysninger følger ved opslag i klubhuset og på hjemmesiden.

Tilmelding på liste i klubhuset eller til undertegnede arrangører.

Knud Christensen

Lars Sørensen



Skt. Hans fest

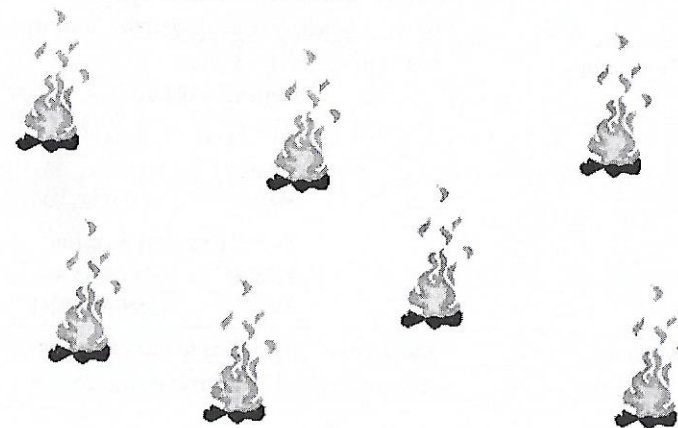


Kom til Skt. Hans fest i klubhuset

lørdag den 22. juni 2002 kl. 18:00.

I skal medbringe madkurv og drikkevarer.

Festudvalget vil sørge for bål, hvor man kan riste en pølse og bage snobrød.



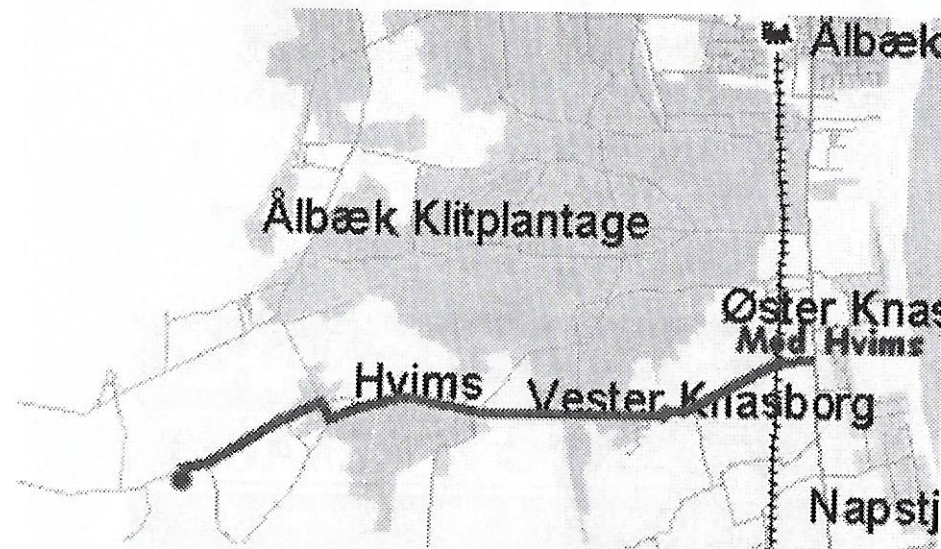
THYLEGENE 2002



Informationer om 31. Thylege, fredag den 28. juni til søndag den 30. juni.

Stævnecenter:	Sørig Lejrskole, Norsvej 15, 9982 Ålbæk. Afmærkning - se kort
Sørig Lejrskole:	30 sovepladser. (Først til mølle - princippet) Der er mange teltpladser. Der er boldbane og bålplads. Der er køkken med service til 60 personer. Der er baderum og toiletter. Udendørs borde og bænke.
Oprydning/rengøring:	Slutrengøring er bestilt. Oprydning og rengøring i opholdsperioden klares af os alle.
Åbningstid:	Fredag kl. 16 til søndag kl. 16
Løbsområde:	Ålbæk Klitplantage
Løbsformer:	Lørdag - klassisk. Søndag - pointløb
Bane/korttype:	Lang bane (svær) 9,5 km på Thylege-kort Mellem bane (svær) 5,9 km på Thylege-kort Mellem bane (mindre svær) 5,4 km på o-kort Kort bane (svær) 3,9 km på Thylege-kort Kort bane (let) 2,7 km på o-kort Børnebane (snitzlet) 1,5 km på specialfremstillet o-kort
Maks.tid:	Lørdag 2½ time. Søndag 1 time
Startafgifter inkl. overnatning:	140 kr. for løbere født før 31/12 1981 100 kr. for løbere født mellem 1/1 1982 og 31/12 1990 0 kr. for løbere, der er født mellem 1/1 1991 og 30/6 2002 100 kr. for deltagere der overnatter, men ikke løber.
Tilmelding:	Senest tirsdag, den 18. juni: På liste i klubhuset Til Tenna og Jørgen Skovby: Telefon: 75 64 70 23 Mail: tj.skovby@mail1.stofanet.dk Til Tove og Peer Straarup: Telefon: 75 64 35 44 Mail: ptstraarup@post.tele.dk
Betaling:	Startafgifterne opkræves lørdag eftermiddag efter løbet.
Startlister:	Hænges op i klubhuset tirsdag, den 25. juni Skovby og Straarup

Sådan finder du til Thy-legene 2002



**Vinduer og døre
i fin kvalitet.**

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



Sattrupvej 2
8752 Østbirk
Tlf. 7578 1224



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

K. WESTERGAARD

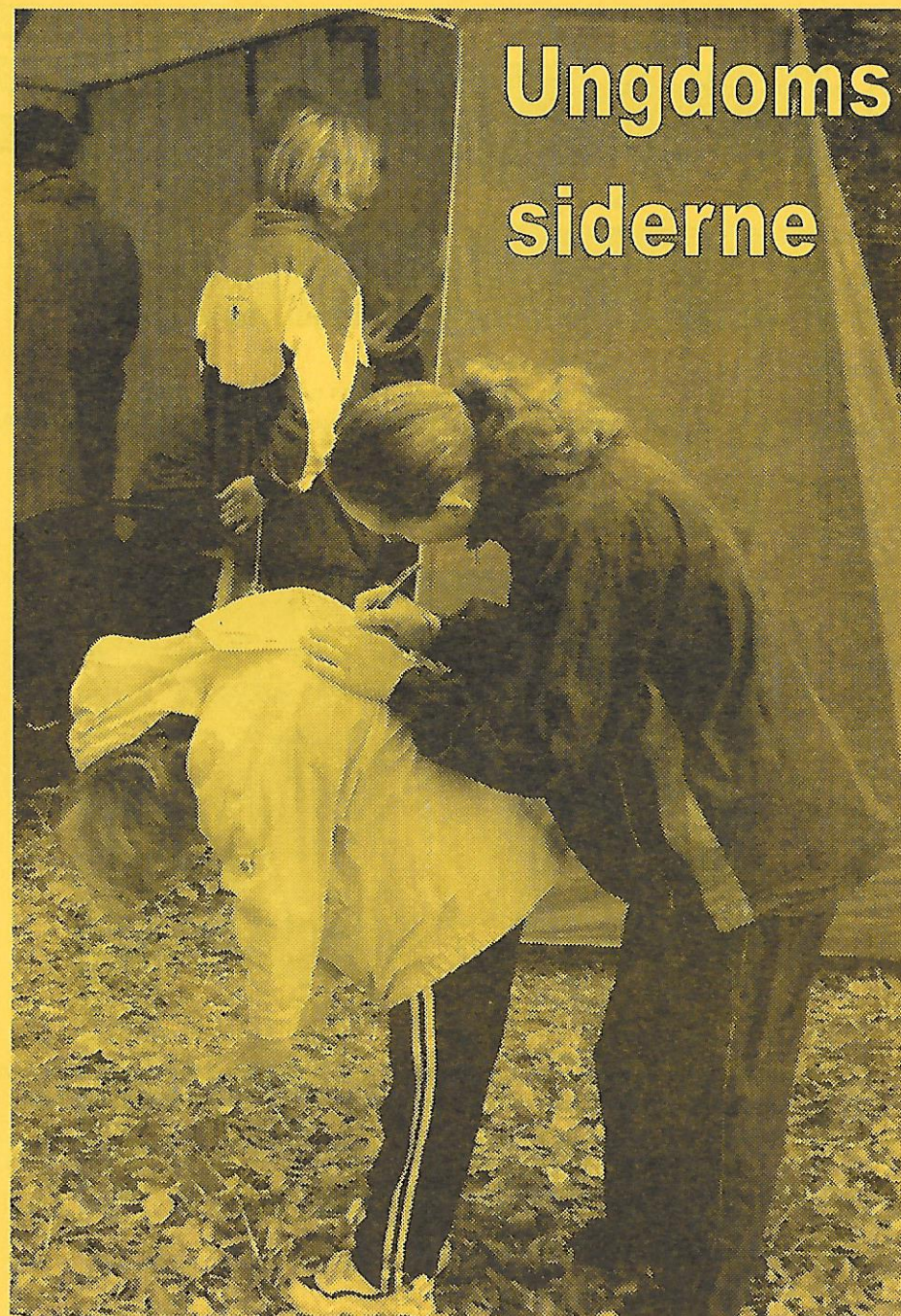
VOLVO // RENAULT

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

GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 62 54 77 · SØNDERGADE 36 · DK 8700 HORSENS



**Ungdoms
siderne**

KLUBTUREN TIL NORGE

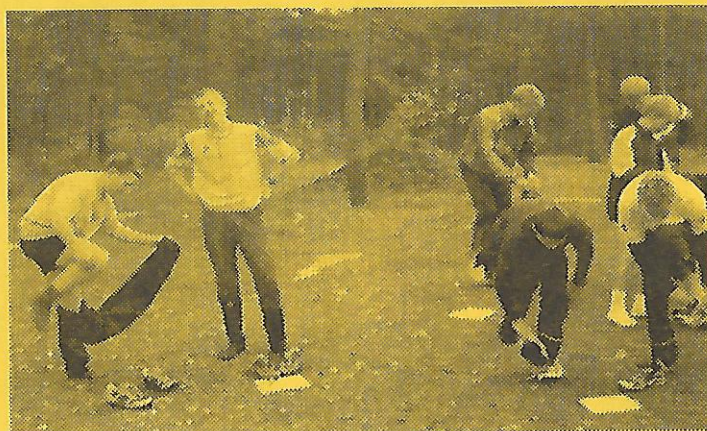
Så er det atter tid til at finde sin kalender frem og afkrydse dagene for årets klubbetur til Moss i Norge.

Onsdag d. 16/10
Torsdag d. 17/10
Fredag d. 18/10

udrejse og indkvartering
mindst 2 spændende o-løb i norsk terræn mm.
mindst 2 spændende o-løb i norsk terræn (bl.a. pigestafetten)
mm.

Lørdag d. 19/10
Søndag d. 20/10

Blodslitet og hygge
oprydning og hjemrejsedag



billedet : sidste års start til pigestafetten

Dette lille indslag er kun ment som en forvarsel og en beroligelse for mange (der bliver arbejdet intens på, at dette års tur garanteret bliver en af de helt knaldhamrende total stenede oplevelser for unge og voksne)

Husk at forældre og andre voksne løbere er velkommen til at deltage.

Endelig indbydelse kommer midt i august måned.

Karsten Stald



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



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



Vi vil gøre næsten alt for, at du kan føle dig hjemme

Velkommen
Føler du dig hjemme i din bank, eller...?
I Jyske Bank er vi gode til at få vores kunder til at føle sig hjemme. Vi lægger vægt på, at du får god kontakt med en personlig rådgiver, som kommer til at kende dig godt. På den måde sikrer vi os, at din økonomi bliver indrettet efter netop dine behov.

Gratis økonomitjek
Kom ind i Jyske Bank og få et økonomitjek – et samlet forslag til, hvordan din økonomi kan skrues sammen. Indtil nu har det vist sig, at ca. halvdelen af alle, der får et økonomitjek, i gennemsnit sparer mellem 200-400 kr. om måneden.

Hvor meget bliver det mon for dig?

 **JYSKE BANK**

Søndergade 42, Horsens, tlf. 7561 0522
horsens@jyskebank.dk • www.jyskebank.dk

Gode resultater ved KUM



Ved Kreds Ungdoms Matchen, der i år blev afviklet ved Gråsten i Sønderjylland, var flere af Horsens OK's ungdomsløbere helt i front.

Bedst gik det pigerne i klassen D17-18, der blev vundet af Sarah Naomi Thomsen i tiden 43.34 for de 5,325 km. På andenpladsen - 14 sekunder efter Sarah - kom en anden Horsensløber, Karina Boen Knudsen. Disse 2 piger var næsten 3 minutter hurtigere end løberen, der blev nummer 3. På 7. pladsen kom den tredje at HOK's løbere i denne klasse, Henriette Baun, i tiden 54.30. De tre flotte Horsensresultater gjorde, at Nordkredsen suverænt vandt denne klasse.

I D15-16, der løb 4,65 km blev Joanna Kirstine Thomsen nummer 5 i tiden 52.11, mens Line Højmark endte på 10. pladsen i 58.45. Her vandt en anden Nord-løber, Ane Linde, i tiden 37.07.

I D13-14 debuterede Rikke Petersen ved KUM. Rikke løb den 4,0 km lange bane i tiden 62.29, hvilket rakte til en 16. plads.

På herresiden var resultaterne af Horsensdrengene lidt blandede. Bedst gik det for Jens Christoffersen i H15-16, der løb 6,475 km. Jens blev nummer 6 i tiden 49.48. Også denne klasse blev vundet af en Nord-løber, Rico Mogensen, i tiden 44.09.

I H11-12 debuterede Hjalte Sebastian Thomsen med en 11. plads i tiden 31.13 for de 3,525 km, og endelig blev det til en 14. plads til Tim Christoffersen i klassen H19-20 i tiden 108.30 for de 9,775 km.

KUM blev vundet af østkredsen, sølle 8 point foran Nord!

Også flotte Horsens resultater ved stafetten

Kum-stafetten blev i dag afviklet i samme skov, Gråsten Skov, som lagde skovbund til den klassiske disciplin i går. For første gang i KUMs historie var det pigerne, der fik lov til at starte og slutte stafetten, hvilket resulterede i et indslag, der aldrig var prøvet før: En prolog i løbe-bh! Herefter gik man over til det, det drejede sig om: Den prestigefyldte stafet med fuld fart over feltet. Resultatet blev, at Nord havde 5 hold blandt de 8 første:

1. Nord 1 (med Karina Boen Knudsen på 2. turen) - 2.22:30
2. Øst 1 - 2.26:54
3. Nord 2 (med Sarah Naomi Thomsen på 2. turen) - 2.40:57
4. Øst 5 - 2.45:43
5. Nord 3 (med Joanna Kirstine Thomsen på 5. turen) - 2.45:55
6. Syd 2 - 2.49:02
7. Nord 7 (med Jens Christoffersen på 4. turen) - 2.55:17
8. Nord 4 - 3.02:30
16. Nord 9 (med Henriette Baun på 2. turen) - 3.50:14

Alt i alt en succes for Nordkredsen - og løberne fra Horsens OK!

(Sakset fra Henrik Thomsen på HOK-hjemmesiden).

Huskedage for Ungdomsafdelingen

DATO	BEGIVENHED	BEMÆRKNINGER
MAJ		
18	LØRDAGSLØB I PALSGÅRD	
21	TIRSDAGSLØB I LYSTRUP	FØLG JOHN
	LØRDAGSLØB I SKANDERBORG	
25	DYREHAVE	
28	TIRSDAGSLØB I BYGHOLM	STAFET (NY SLAGS)
JUNI		
		STÆVNELEDER
1	UNGDOMSLØBET I GRUND	JOANNA
4	TIRSDAGSLØB I USTRUP	PARK TOUR 3
5	HORSESLØBET	
8	LØRDAGSLØB I STAGSRODE	
8	TESTLØB TIL JUNIOR WM	BLOKHUS PLANTAGE
9	TESTLØB TIL JUNIOR WM	TVERSTED PLANTAGE
11	TIRSDAGSLØB I ROLD	
15	LØRDAGSLØB I USSINGGÅRD	
18	TIRSDAGSLØB I BYGHOLM	PARK TOUR FINALE
22	KLUBBENS FIDUSLØB	ARR. LARS OG KNUD
22-29	U 2 SOMMEERLEJR	I SVERIGE
23-30	JUNIOR SOMMERLEJR	I TJEKKIET
24-28	U 1 SOMMERLEJR	I ULFBORG
28-30	THY LEGENE (se indbydelsen)	ARR. PEER OG TOVE
JULI		
9-12	JUNIOR WM I SPANIEN	
AUGUST		
3	LØRDAGSLØB I TORRILD	ØVRIGE SE
6	TIRSDAGSTRÆNINGEN STARTER	TERMINSLISTEN
17	JFM I BJERRE	NY OVERSIGT KOMMER
18	JFM KLASSISK	TÆLLER TIL U POKALEN
24	BØRNEKARUCELLEN	MARIAGER
25	DIVISIONSMATCH	INDBYDELSE KOMMER

"HNIE"

- efterskolen hvor alt kan ske!

Ja, eftersom jeg en dag fik skrevet i gæstebogen på Horsens hjemmeside, at jeg snart ville komme med noget fra efterskolen, så kommer der en lille beretning her. Nu har jeg gået på efterskolen i ca. 6 måneder, og tiden flyver bare af sted. I stedet for at jeg skriver om, hvad der er sket derude helt fra start af og til nu, vil jeg i stedet fortælle noget om nogle af de ting, jeg har oplevet derude, som jeg helt sikkert vil huske.

Der er nok en del af Jer som kender lidt til HNIE, men de hurtige oplysninger er, at den hedder "Himmelbjergens natur og idrætsefterskole", og som man kan høre på navnet ligger den tæt ved Himmelbjerget, i nærheden af Ry og Silkeborg. Det som gør skolen helt specielt for o-løbere er, at man kan vælge o-løb som valgfag derude.

På efterskolen bor jeg i vandrehytens underetage på et tomands værelse (vær. 23) sammen med en pige som hedder Mathilde, og vi har det vildt godt sammen.

Folkedans

En af de ting som jeg husker fra en af de første måneder på HNIE, var da jeg lærte at danse folkedans. Vi havde alle sammen i starten af året prøvet at danse folkedans og overraskende nok, så var det knaldhamrende skægt. Så i oktober måned skulle skolen holde et stort halvårsmøde for en masse andre efterskolelærere rundt omkring i landet, og der skulle de bruge 10 elever til at danse folkedans på hotel Himmelbjerget, imens lærerne spiste morgenmad. Så jeg meldte mig sammen med nogle andre, og vi øvede så 8 folkedanse igennem (bl.a. regnlænder polka, Hattemageren og Du har så kønne øjne)

Okay, I sidder måske og tænker at det lyder kedeligt, men det var det SLET IKKE. Og dagen hvor vi skulle danse på Hotel Himmelbjerget, fik vi rigtig gammeldags folkedansedragter på, levende musik, og publikum. Det var virkelig en oplevelse.

Kashmir

En anden ting jeg har oplevet med skolen, var den 1. november, hvor vi skulle over til København. Vi skulle gå et i et optog midt inde på gågaden. Optoget skulle illustrere et eller andet, som havde med grundloven at gøre, og HNIE havde samtidig bygget Himmelbjergtårnet, så vi gik på gågaden til højt musik og med Himmelbjergtårnet på vores skuldre.

Men det var bare den første del af dagen, for den sidste og absolut fedeste del af turen, var, efter vi havde været i svømmehallen i DGI-byen, havde skolen købt billetter til en **KASHMIR-KONCERT!** Det var overdrevet fedt! Det var i KB-hallen, og kun for efterskoleelever, og vi stod helt oppe foran og skrælede med på de fedeste af Kashmirs numre. Så hver gang vi hører Kashmir på skolen, minder det os bare om den totalt fede tur vi havde til København.

Freja og Bill Gates

Vi har også haft en dramauge på skolen, hvor vi skulle opføre et teaterstykke som hedder SKABELSEN. Vi brugte ugen på at få det hele op at stå med kulisser og kostumer og musik, og fredag og lørdag viste vi det så for andre efterskoleelever og vores forældre. Det var også meningen at elever fra HNIE's to forrige årgange skulle være blevet inviteret, men invitationen gik i vasken... Lidt ærgerligt. Jeg dropper at fortælle Jer, hvad teaterstykket handler om, for det er utrolig kompliceret, men jeg kan fortælle så meget, at jeg var skønhedsgudinden Freja, som var vildt forelsket i Bill Gates... Yes, It makes no sense! Men den uge var vildt fed!

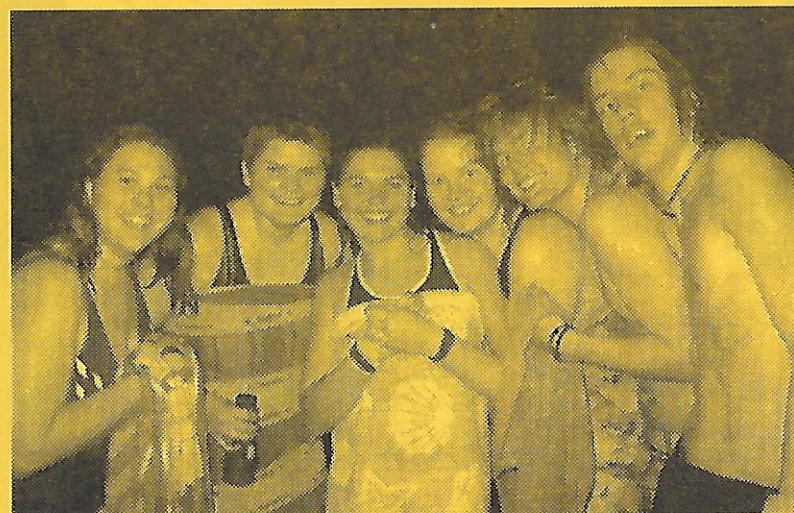
Vinterbadning

Efter jul skulle jeg vælge liniefag, og jeg valgte friluftsliv. Det betyder, at jeg hver tirsdag skal sove udenfor til onsdag, og være ude i naturen. Det er virkelig godt, og indtil videre har vi hver gang været ude og vinterbade. Sidste tirsdag var vi ude klokken 23.45 og bade i Hund sø i Velling, og så sov vi i vindskjul. Vi vandrede også i mørke og stenede rundt ude i skoven, og anede ikke hvor vi var, men det var meget skægt.

En del fra heste og idrætslinierne har faktisk medlidenhed med os, når vi hver tirsdag pakker vores vandrerugsæk, men de glemmer bare alle de vildt sjove ting vi oplever, mens vi er udenfor.

I uge 9 og 10 skal jeg til Norge og stå på langrend, isbade, prøve skiskydning og meget andet med skolen, så det bliver også kanon.

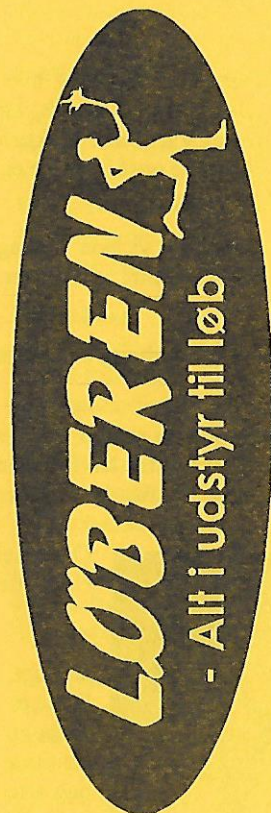
Ja, jeg kunne blive ved med at fortælle om alle mulige oplevelser ude fra skolen, for der sker virkelig meget, og det er svært at følge med i alt mulig andet uden for HNIE. Men til Jer som stadig går i folkeskole, kan jeg helt klart anbefale at tage på efterskole, det er vildt fedt!



O-hilsner
Henriette

Til
billedet:
Dette er
så da vi
sent tirs-
dag aften
var ude
og bade i
Hund sø.

Det var
sjovt
....og
koldt!



www.loberen.dk



Hos Løberen får du en grundig og seriøs vejledning.

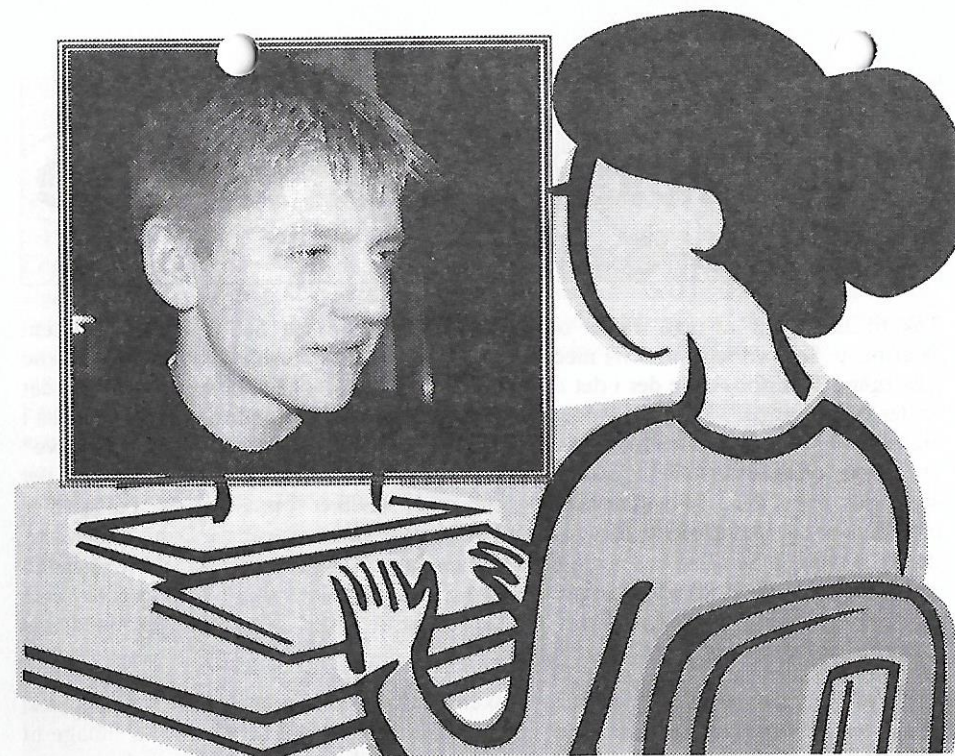


Vi har et bredt sortiment i løbesko, løbetøj og tilbehør fra alle førende mærker.



Prøv løbebåndet og få gratis filmet din løbestil.

Lyngby Torv 10 - 2800 Kgs. Lyngby - Tlf. 45 93 18 16 E-mail: lyngby@loberen.dk
Vestergade 49 - 8000 Århus C - Tlf. 86 12 41 48 E-mail: aarhus@loberen.dk



Lidt statistik for februar måned for horsensok.dk!

Der var i alt **1232** unikke besøg på hjemmesiden.
Disse besøgende så i alt **4661** sider og brugte lidt over 74 timer på siden.

Den side der blev set af flest var **Foto-albummet** med 8,72% af de besøgende.
Ungdomssiderne blev set af 4,91% af de besøgende.

De 3 sider, der oftest henviste til horsensok.dk var:

1. <http://www.dk.orientering.org> med 216 (32,43%)
2. orientering.dk med 96 (14,41%)
3. cybercity.dk med 46 (6,91%)

Venlig hilsen
Kim Højmark

kim@hojmark.com

Mellem skærmene

Tak til Jakob for at tage tråden op, med en artikel om alt det vi oplever mellem skærmene. Selv vil jeg fortsætte med at tage emnet op fra min sidste artikel om digerne i Palsgård. Hvorfor skulle der i det taget etableres diger rundt om en hel skov? Ja – det er der flere svar på. I Palsgård kaldes digerne også sandflugtsdiger, og det giver vel så i sig selv begrundelsen. Men hvorfor er der næsten altid diger rundt om de danske skove? De fleste orienteringsløbere har vel bemærket dette faktum - på Sjælland er det stendiger, mens der i Jylland er tale om jord-diger. Hvilket formål har de? Palsgård er en plantage og man startede anlæggelsen i 1805. Præcis samme år fik Danmark en lov, der er skyld i, at vi i dag kan nyde orienteringsidrætten. Uden "Fredskovsforordningen af 1805" så havde vi ikke haft noget tilbage som kunne kaldes skov! Kun spredte lunde og kratbevoksning, hvor jorden var for besværlig at dyrke. Jeg vil derfor vie denne artikel til at berette om: Fredskovsdigerne.

11 % af Danmark er dækket af skov. Folketinget har sat som mål at skovarealet skal fordobles i løbet af en trægeneration – det vil sige hen imod år 2100. Går vi tilbage til begyndelsen af 1800-tallet så var kun 2-3 % af landet dækket af skov. Hvordan var det kommet så vidt?

15.000 år f. Kr. var det meste af Danmark dækket af is. Kun Vestjylland var isfrit. Derved blev landet delt i to områder med vidt forskellige jordtyper: Vestjylland med en sandet og næringsfattig jord. Og Østjylland og Øerne med en leret og frodig jord, hvor træer vokser hurtigere end i Vestjylland.

Da isen smelter omkring 10.000 f. Kr., indvandrer planter, dyr og mennesker syd fra. Snart er landet dækket af skov. Først træer som birk, asp og skovfyr, senere hassel, elm, lind, eg, el, ask m.fl. Bøgen indvandrer først omkring 1000 år f. Kr.

Allerede omkring 4000 år f. Kr. – i bondestenalderen – bliver den oprindelige skov trængt tilbage da danskerne begynder at dyrke korn. Skovrydningen fortsætter gennem bronzealderen, jernalderen og vikingetiden, hvor bønderne får mere effektive redskaber til at fælde og bearbejde træer med.

Omkring 1200 e. Kr. er Danmark blevet et landbrugsland. Ingen skove er upåvirkede af mennesker. Skoven har en central plads i befolkningens tilværelse: Fra skoven sikrer man sig træ til huse, skibe, vogne og redskaber. Mindre træer fældes og bruges til hegn omkring markerne. Og ikke mindst leverer skoven brænde.

Skoven tilhørte ingen. Den var alle mænds eje = alminding. Enhver kunne rydde sig et stykke jord, frit benytte træernes stammer og grene til tømmer og brændsel, og sende husdyrene til skovs for at søge føde. I løbet af den tidlige middelalder begyndte stormændene, kirken og kongen at hævde ejendomsretten til jorden. Således hedder det i Jyske Lov fra 1241: "I alminding, der ejer kongen jorden og bonden skoven". Hvis

man så ryddede et stykke skov for at dyrke jorden var man ikke som førhen fri og selvejer, men fæstebonde og måtte betale landgilde til kongen. Selve trævæksten kunne bonden dog fortsat frit benytte sig af.

I løbet af middelalderen bliver størstedelen af bønderne fæstebønder hos kongen, kirken og adelen, der som jordrotter også lægger beslag på træerne, så bønderne ikke længere må hugge, hvad de vil i skovene, men kun de træer, der "udvises" til dem. Efterhånden forsvandt også bøndernes mulighed for frit at sende deres svin på olden om efteråret. Også for det skulle de nu betale afgift for. Bønderne beholdt dog deres ret til græsning for kreaturerne og til hugst af gærdsel, som er buskvæksterne og de unge træer, der anvendtes til de mange risgærder, der skulle beskytte de dyrkede marker mod de løsgående kreaturer.

Bøndernes ret til græsning medførte, at der i skovene færdedes et meget stort antal kreaturer, der sammen med den betydelige bestand af hjortevildt, åd den fremspirende opvækst. Retten til gærdselhugst betød, at de fleste af de opvækstgrupper, der havde undgået at blive ædt af kreaturerne, faldt for øksen.



Alt dette var mere end skoven kunne tåle. Den blev brugt intensivt og kortsigtet, og der kom ikke ny skov efter den gamle. Skoven blev mange steder til åbne græssletter med spredtstående træer eller trægrupper. Skovrydningen medfører at den magre jord i

Jylland gror til med lyng og der dannes hede. Det giver store problemer med vind- og sandflugt. Området fra Palsgård over Vrås til Gludsted er en godt eksempel på dette. Der er ikke tale om anlæggelse af plantager på en naturlig hede. Heden er et resultat af rydning af gammel skov. Og anlæggelsen af de mange plantager i Midtjylland er et forsøg på at bremse hedens udbredelse mod øst. (Det bliver emnet for en kommende artikel). Den truende mangel på gavntræ og brænde foranledigede i 1600- og 1700-tallet Kongen til at udstede flere forordninger om "bevarelse og opelskning" af ny skov, men stort set uden virkning. Sidst i 1700-tallet var Danmarks skove tæt på helt at blive udryddet på grund af det planløse overforbrug.

Den danske skov blev reddet på målstregen. Presset på skoven mindskes gennem import af tømmer og især import af stenkul til erstatning for brænde. Men det vigtigste: landbrug og skovbrug adskilles ved landboreformerne i slutningen af 1700-tallet og Fredskovsforordningen af den 27. september 1805 – eller som den rettelig hedder: "Forordning om skovenes udskiftning, vedligeholdelse og fredning i Kongeriget Danmark".

Fredskovsforordningen fastslog ved lov, at skovene skulle indhegnes, så heste og kreaturer ikke kunne komme i skoven. Ved ejerskifte i fredskove måtte den nye ejer ikke fælde træer til salg de første 10 år. Det var for at undgå skovslagtninger. Endelig bestemtes det, at områder med højskov fik betegnelsen "fredskov", og her skulle være skov til evig tid. Ordningen eksisterer endnu. Kan I huske sagen, hvor Pølse-Åge (3-stjernet Salami) da han byggede sin nye fabrik ude ved Egebjerg fik lov til at fælde en række meget gamle træer. Det viste sig at være gammel fredskov! Jeg kan ikke helt huske udgangen på sagen, men var der ikke noget med, at kommunen måtte plante dobbelt så meget ny skov ved Torsted Vest, for at bøde på deres tilladelse til at fælde fredskov.

Med indhegningen af skoven blev skovbrynene rettet ud, og den bløde overgang, der hidtil havde været mellem skov og græsningsarealer, forsvandt. Dermed fik Danmark sine karakteristiske skarpt trukne skovbryn. Og der er kilometervis af dem. Man har regnet ud, at vi har 42.000 km skovbryn – det er jorden rundt ved ækvator!



Og i langt de fleste skovbryn er grænsen mellem landbrug og skovbrug markeret af et dige – et fredskovsdige.

Preben Jørgensen / Illustrationer ved Axel Stobberup

Vanens magt er stor

– men derfor kan man jo godt prøve noget
nyt til **STARTEN** i JM-stafet lørdag d. 17.
august 2002

I klubben har vi fået mange nye medlemmer, og for ikke som sædvanlig -i første omgang - at trække på min store familie samt dem, jeg kender, vil jeg denne gang prøve at spørge, om nogen af jer kunne svare ja til følgende:

- ✓ jeg er nysgerrig
- ✓ jeg vil gerne se hvad der foregår "bag kulisserne" til et åbent løb
- ✓ jeg vil gerne give et nap med i samarbejde med andre af klubbens medlemmer
- ✓ jeg kunne tænke mig at være med til at bygge starten op, så det fungerer
- ✓ jeg kunne tænke mig at lære, hvordan man pakker kort

Har du svaret ja til ovenstående er du måske parat til at gi' en hjælpende hånd ved afviklingen af starten til JM-stafet.

Arbejdet kommer hovedsagelig til at foregå på selve løbsdagen, men et par stykker skal også hjælpe med pakning af kort og opbygning af selve startområdet.

Jeg skal bruge ca. 9 personer, og har du lyst til at være med, så ring til mig på 75 69 01 01, så finder vi ud af det.

Hilsen

Ole Mønster



Nyt fra veteranklubben

Besøg på Brædstrupgnens Gårdmuseum "Stjernholm"



Besøget startede med at Gunnar Skovgaard gav morgenmad i museets cafe og Ole Kristensen gav en Gl. Dansk.



Vi blev derefter vist rundt på museet og så samlingerne, der er opbygget gennem 25 år af Brædstrupgnens Hjemstavnsforening og viser en gårds mange arbejdsfunktioner i mark, stald, have og husholdning.

Desuden skildres landsbyens håndværkere. Museet viser glimt af landbolivet i Vejle Amts nordlige del, som det har udfoldet sig gennem ca. 150 år.

Vandretur langs vådområdet i Egebjerg Kær



I 1999 etablerede Vejle Amt det 34 ha store vådområde. Formålet var at få tilbageholdt 8 tons kvælstof og en del jord om året til gavn for miljøet i Nørrestrand og i Horsens Fjord.

Vi gik ad den nyanlagte sti langs området krydser Hansted via den nye bro og videre til det nybyggede fugletårn, hvorfra der er en pragtfuld udsigt over det oversvømmede areal.

Fortsættes i næste nummer

Med venlig O-hilsen

Einar

Medlemsmøde



Tirsdag den 4. juni 2002 kl. 20.00 i klubhuset

Dagsorden vil blive opslået i klubhuset og på hjemmesiden.

Mød op – Der sker utroligt meget i øjeblikket.

Lars Sørensen

Klip ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Sidste gang skrev jeg en hel del om Jörgen Rostrup, 23 år og verdens bedste orienteringsløber. Nu er der så igen en hel masse om ham i den svenske *Skogssport* og det handler om, hvor meget han træner i løbet af en uge. Ingen tvivl om at han går lige til grænsen af, hvad kroppen kan tåle, men han mener selv, at det er nødvendigt for at holde sig i toppen. Han bruger 25 timer om ugen, som bliver til tre "træningspass" om dagen og alligevel siger han: "Jeg må træne mere". Jeg slår lige op i ordbogen hvor langt et "træningspass" er. Desværre, jeg melder pas, det står nemlig ikke i ordbogen, så I må selv regne ud, hvor meget et "pas" kan være. Rostrup har fire tips til unge, hvis de vil blive gode.

1. Vær dig selv, kik ikke for meget på hvordan andre træner. Hvis du gør præcis som andre, bliver du aldrig bedst.
2. Spørg dig selv, hvad du vil med livet. Er svaret, at du vil være verdensmester, så må du gøre, hvad der er nødvendigt, og det indebærer, at du må forsage en masse ting.
3. Hav et mål, forbered dig ordentlig til det mål, for alle løb kan ikke være lige vigtige.
4. Øv dig i at løbe stærkt i skoven så tidligt som muligt og med mange hårde ture i de forskellige terræner, som der nu er.

Mørkt koldt og over en halv meter sne, det er de forhold som en svensk eliteløber må træne under. Det er 25-årige Peter Hemmyr, IFK Umeå OK, som må det, men det er jo normalt for alle nordlandsløbere. Så har de det jo noget lettere, de løbere, som kommer fra den smukke egn, hvor jeg stammer fra, nemlig Blekinge, Sveriges smørhul. Det er også derfor, at eliten samles der om vinteren, fordi de kan træne for fuld skrue med kort og kompas, uden at skulle vælte rundt i al den sne.

Imens jeg husker det, så har Peter fra Nordland 12 timers træning om ugen og Rikard fra Blekinge 10 timer, så hvis vi sammenligner med Jörgen Rostrups 25 timer, så er det jo tydeligt, at de mangler en del timer for at komme op på samme mængde træningstimer.

Nu tror jeg, at jeg har en nyhed, som I ikke har hørt om endnu. Det er, at Karolina Arevang må sige nej til sin landsholdsplads på grund af graviditet, og gravøren er såmænd tidligere landsholdsløber Thomas Nielsen, Danmark.

Nr. to nyhed er, at I kan komme til veteran-EM 2002 i Kiev, Ukraine 21-25/8 med tre dages konkurrencer og tre dages nationaldags-festligheder. Grunden til at jeg nævner dette er, at der er jo mange gamle i klubben.

Jeg læser i *Veivalg* at Emit har opfundet et system som vil interessere, nemlig et stemplingsfri system. Det vil sige, at løbere kan passere posten tæt på med fuld fart uden at skulle stemple men alligevel blive registreret. Jeg skal lige nævne, at disse berøringsfrie skærme kunne være særdeles effektive f.eks. ved ski-orientering. Her har man jo nok at slæbe på i forvejen.

Når nu jeg er inde på alt det moderne, som bliver opfundet i dag, så er der også opfundet et kompas med indbygget hukommelse. Det betyder, at hvis man nu kommer ud af kurs på vej mod en post vil den straks give et eller andet signal, så man straks kan få sig rettet ind igen.

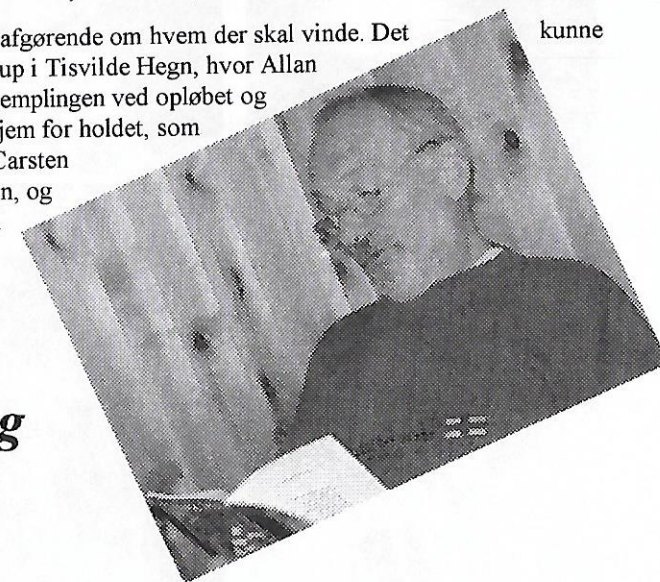
Nu står der igen noget om min næsten hjemegn Blekinge. Det handler om eftersøgning af forsvundne personer, hvor politiet ofte bruger orienteringsklubberne til at hjælpe sig med at finde de forsvundne. Før brugte man kæde. Nu har man fundet ud af at sende løberne ud i små enheder i forskellige områder, og det skulle være hurtigere og mere effektivt end kæde.

"Trampa försiktigt på Skogens Pärlor." I kender vel selv nogle "perler"?

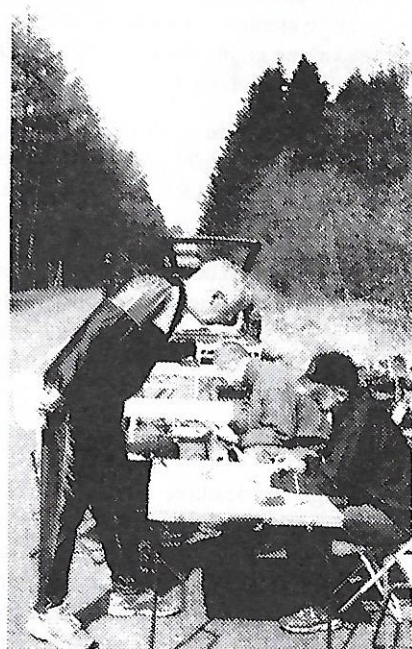
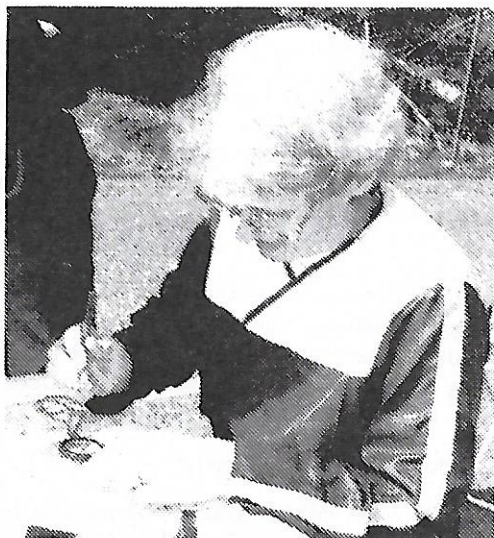
Nu lige før deadline ser jeg overskriften: "Skånske stjerner skadet", og imellem dem svineproducenten Jörgen Olsson, som alle nok kan huske som ham, der vandt bronze i sprint ved VM i Finland. Han deltog i konkurrence i Lund i stedet for "lang SM". Han var ellers fem minutter foran de andre, da han faldt og skulderen gik af led. Nu kan der godt blive store problemer med at fodre grisene hjemme på farmen. Nå, han klare det jo nok, men han regner ikke med at kunne løbe orienteringsløb i april måned. Ja, sådan kan det jo gå, når man nu absolut vil dyrke denne pragtfulde sport.

Hurtig stempling kan være afgørende om hvem der skal vinde. Det f.eks. ses ved årets spring cup i Tisvilde Hegn, hvor Allan Mogensen var hurtigst til stemplingen ved opløbet og dermed kunne løbe sejren hjem for holdet, som bestod af Thomas Jensen, Carsten Jørgensen, Mads Ingvarsen, og Allan Mogensen. Så nu ved I det.

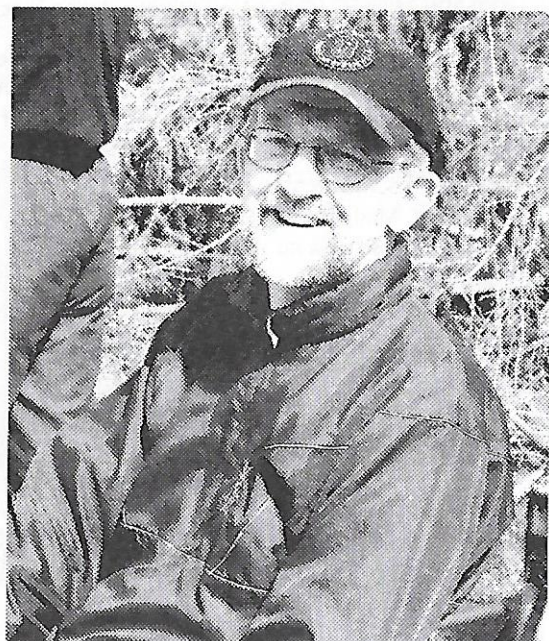
kunne



hilsen Erling



Lordags-
løb i
Nedergård



Løbstilmelderens opskrift

Foranlediget af, at ikke alle kommer i klubben og dermed kan følge med i, hvornår der er tilmeldingsfrister for aflevering af løbstilmeldinger til Karen og mig, så får I lige opskriften:

Fristen for tilmelding til os er ikke den samme, som står i indbydelsen, men er normalt den foregående tirsdag dvs., vi har normalt mellem 2-7 dage til at få lavet og sendt tilmeldingerne. I særlige tilfælde er fristen længere, hvis det skal passe med ferie eller lignende, men som tommelfingerregel er den yderst gangbar.

I er selvfølgelig velkommen til at ringe eller m@ile for at høre, om I kan snige en eftertilmelding med, men har vi sendt tilmeldingerne og sørget for betaling, så skal der en rigtig god forklaring til, for at vi lader os blødgøre.

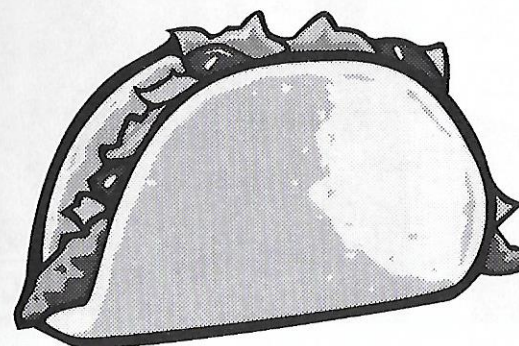
Denne procedure er ikke for at være vanskelig, men hvis vi ikke skal bruge uforholdsvist meget tid på tilmeldingerne, er vi nødt til at holde linien.

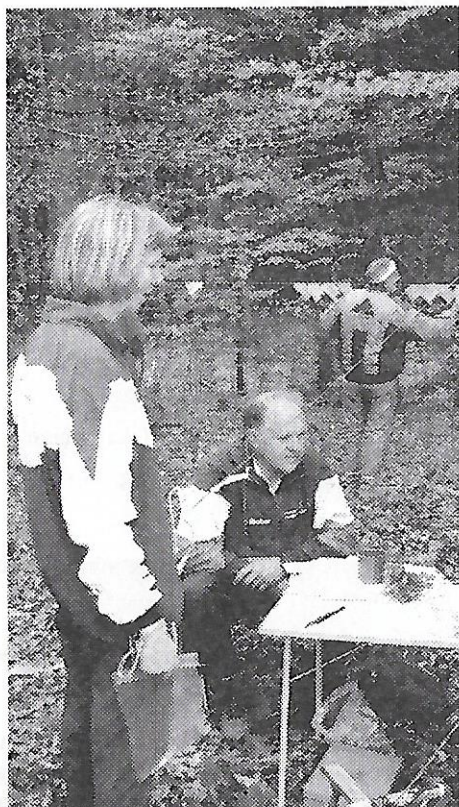
For de af jer, som har Internetadgang, så er der god mulighed for at se og læse indbydelserne via DOF's hjemmeside.

Rigtig mange af jer har fundet ud af at bruge tilmeldingsystemet via klubbens hjemmeside og det er jo herligt. I skal blot være opmærksomme på, at den kvittering, som I modtager via mail kun er en kvittering på at tilmeldingen er sendt - ikke at vi har modtaget den. Vi har dog - så vidt jeg ved - fået alle tilmeldinger endnu, så systemet må siges at fungere.

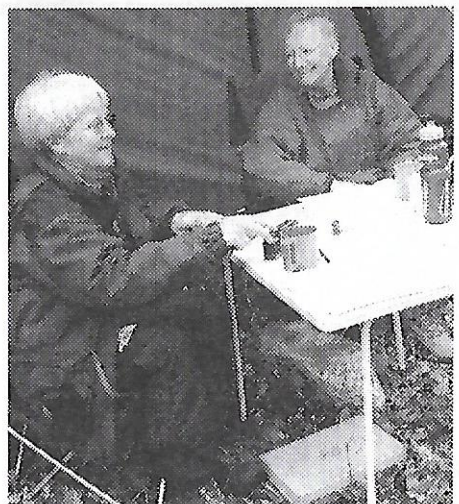
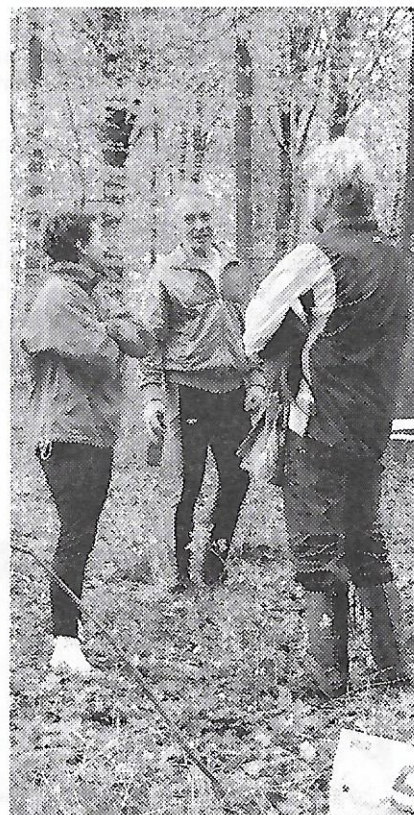
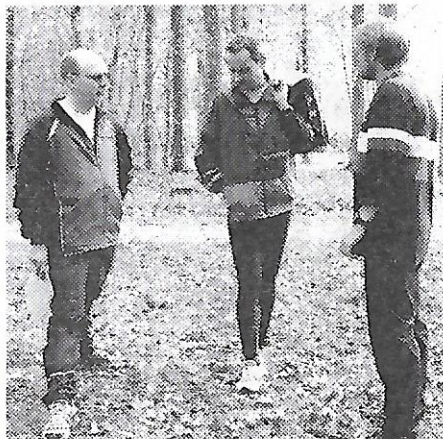
Hilsen

Karen & Michael





Stafet i Lille Rold



Kalenderpigen

maj - juni - juli - 2002

Dato	Aktivitet	Sted	Arrangør	Bemærkn.
Vigtige åbne løb:				
1. juni	D-løb Grund	Grund	HOK ungdom	
2. juni	Vejlestafetten	Nørreskoven	SNAB	
5. juni	Horsensløbet	Dyrskuepladsen, Hs.	Atlética	
9. juni	Cafe Noir Stafet	Marielund	Kolding	
5-7.juli	Vikingedyst	Jels	HTF	
1 -6 juli	Klubtur til Italien	Trento	Trilles Rejser	
13-14 juli	Skaw dyst	Skagen	Skagen	
21-26 juli	Klubtur til Sverige	Skövde	Straarup Rejser	
31. juli ---	Læsø 3-dages Prolog	Vesterø By	Viborg/De hårde	
Lørdags- og træningsløb:				
25. maj	Lørdagsløb	Skanderborg Dyreh.		Kl. 13.00
28. maj	Tirsdagstræning	Bygholm		Kl. 18.00
1. juni	Ungdomsløbet 2002	Grund	HUSK TILMELDING 24. MAJ !!	
4. juni	Tirsdagstræning	Ustrup		Kl. 18.00
8. juni	Lørdagsløb	Stagsrode		Kl. 13.00
11. juni	Tirsdagstræning	Rold		Kl. 18.00
15. juni	Lørdagsløb	Ussinggård		Start 13.00
17. juni	Aktiv Super 1/10 tri	Parkhallen		Mød 18.00-Start 19.00
18. juni	Tirsdagstræning	Bygholm		Kl. 18.00
22. juni	Fidusløbet	Bygholm	Se indbydelse i klubbladet	
28-30juni	Thylegene	Ålbæk Plantage	Se indbydelse i klubbladet	
Andre aktiviteter:				
4. juni	Medlemsmøde	Klubhuset	Se indbydelse	Kl. 20.00
5. juni	Grundlovsfest	Klubhuset	Se indbydelse	
19. juni	Bestyrelsesmøde	Klubhuset		
22. juni	St. Hans Fest / Bål	Klubhuset	Se indbydelse	Kl. 18.00



PEER STRAARUP
SYDVESTVEJ 8
8700 HORSSENS



8700 0219/36



**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
