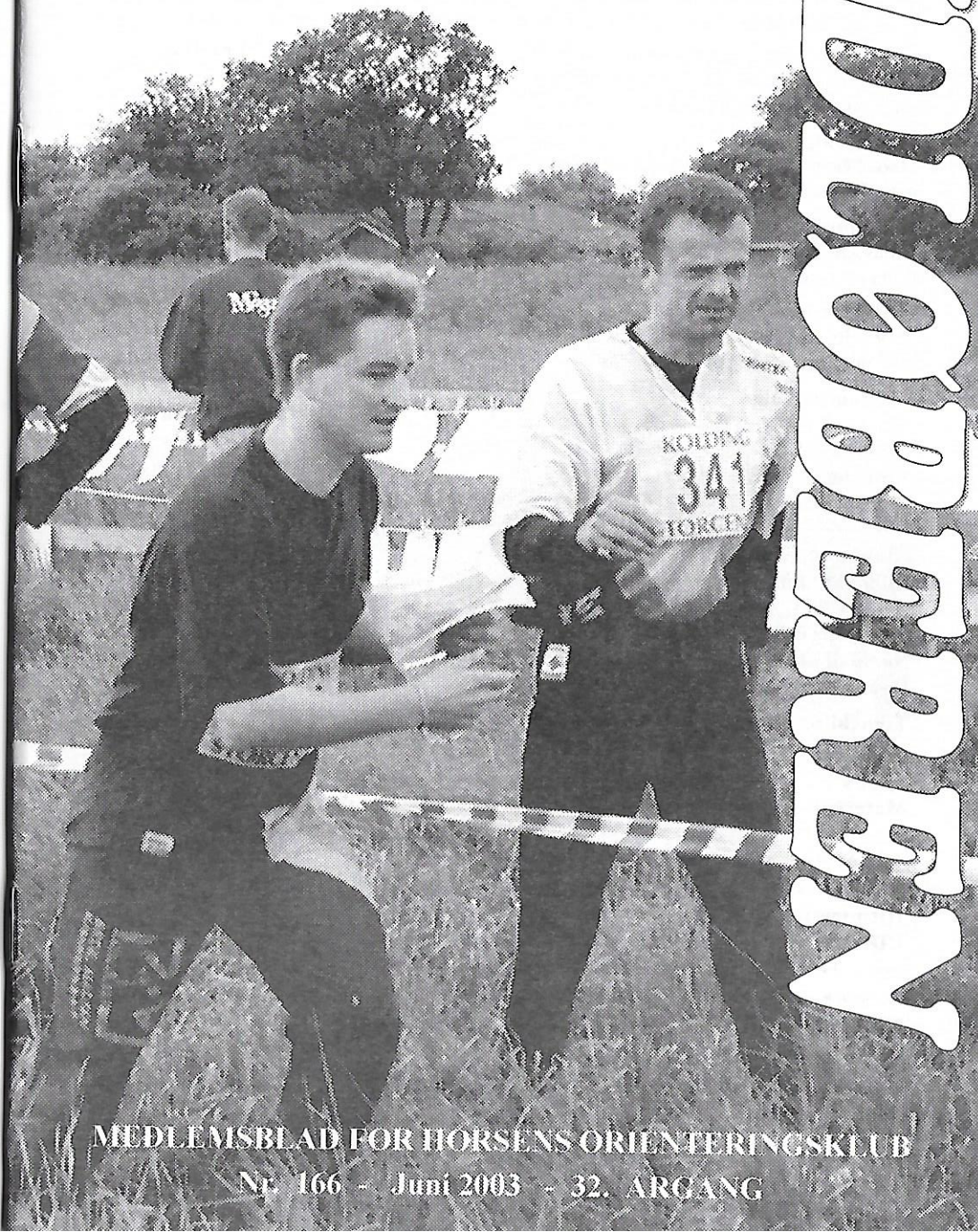


UDLØBEREN



MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB

Nr. 166 - Juni 2003 - 32. ARGANG

VIGTIGE ADRESSER

Formand

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

75.64.10.27

Kasserer (klubbens gironummer: 6 76 74 86)

Knud Christensen, Mågevej 3, 8700 Horsens
kchristensen@mail1.stofanet.dk

75.62.07.21

Kortudvalg

Mikkel Gandrup, Søvejen 18, 8752 Østbirk
temg@horsens.dk

75.78.06.80

Kommunikationsudvalg

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

75.66.28.22

Arrangementsudvalg

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

75.65.76.95

Ungdomsudvalg

Alex Lund Nielsen, Gludvej 69, 8700 Horsens
alex-lund@nielsen.dk

75 68 36 47

Skov- og Træningsudvalg

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

75.65.46.84

Klubhuset, Åbjergskoven

Udlån af klubhus: Erling Karlsson,
 86.55.02.81

75.62.80.73

Vestervang 6, 8350 Hundslund, k_karlsson@yahoo.com

Nøgle til klubhus: Jørgen Skovby Larsen,

Dagnæs Boulevard 52, 8700 Horsens; tj.skovby@mail1.stofanet.dk

75.64.70.23

Tilmelding til åbne løb - Giro 6.30.51.13

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

75.65.64.42

Materielforvalter: Karsten Stald, Østerhøjsvej 16, 8700 Hs.

kast@tdcads1.dk

75 65 67 76

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.) Svanevænget 34,

8700 Horsens-75.65.33.17- e-mail: karl.ditlevsen@mail1.stofanet.dk

UNGDOMSSIDERNE: "SK/ERMNYMFEN"

Karina Knudsen,

Line & Kim Højmark.

FORSIDE:

Kent Kragh har lagt 2 minutters afstand på førsteturen ved Café
 Noir stafetten i Kolding. Flemming afløser. Sammen med Carsten
 vandt de stafetten med 6½ minut foran Odenseholdet

Formanden har ordet

Påskeløbet er klaret i fin stil. Roserne strømmer ind og her i klubben kan vi være yderst tilfredse. Tak til alle der var med til at få dette stævne til at blive en succes.

Glædeligt er det også at Karina og Sarah er udtaget til juniorverdensmesterskaberne. Desuden har de igen optrådt i Tv Syd. Jeg ønsker pigerne en god tur til VM, og håber på et godt resultat.

Vi har haft besøg af Troels Nielsen i klubhuset en tirsdag aften. Det var interessant at høre om hvor meget tid der går med konkurrencer og træning. Jeg tror vi alle kan se at Troels arbejder seriøst med at opnå nogle gode resultater.

Nævnes skal også at vi var repræsenteret med 12 ungdomsløbere til kredsungdomsmatchen. Det er meget flot og mon ikke det er rekord.

Tidligere på året indkøbte vi Sport Ident. Systemet blev brugt til påskeløbet, men har også været brugt flittigt til vores lørdagsløb og til ungdomstræningen. Det er glædeligt at se at det bliver brugt, men det er altså stadig frivilligt. Jeg mener det har været en succes med denne investering.



Thy-Legene blev afholdt på Endelave med 67 deltagere plus 2 der bare snupede løbet om lørdagen. Det var et meget flot deltagerantal. Som arrangør vil det nok være forkert af mig at vurdere arrangementet. Desværre kom regnen lørdag mellem kl. 13 og 16.

Kræmmermarkedet står for døren. Der er en god indtægt at hente for klubben og jeg håber mange kan hjælpe. 3 timer er måske nok.

Sponsoraftalen med OK Benzin er i gang og vi har stillet med folk til 2 arrangementer.

Vi går en travl fremtid i møde forberedelserne til JM/FM næste år er godt i gang, ligesom forberedelserne til VM i 2006. Her i klubben skal vi ruste os til det boom som jeg tror der kommer for O-sporten i forbindelse med VM. Jeg tror det giver nye medlemmer.

Lars Sørensen



- Lørdag den 27. September kl. 10.00 i Grund
- Lørdag den 1. november kl. 10.00 i Palsgård

For løbere der gerne vil øve det orienteringstekniske. Både begyndere og øvede, samt rutinerede vil kunne lære noget. Der er udlagt en bane, hvor du kommer til at anvende:

- Kortlæsning, kompas, afstandsbedømmelse og pejling.

Efter den tekniske træning er der som sædvanlig lørdagsløb. Kurset er gratis.

- Instruktør er Preben Jørgensen.

Tilmelding til undertegnede eller på liste senest tirsdagen før.

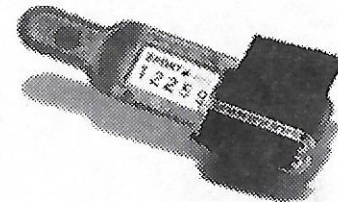
På gensyn

Lars Sørensen

Præsentation af Sport Ident

Kære o-kammerater!

Forårs sæsonen er slut, og mange lørdagsløbs-banelæggere har anvendt det nye tidtagnings udstyr Sport Ident, men der er stadig mange der endnu ikke har haft udstyret i hånden.



For at komme i gang med efterårssæsonen på bedst mulig måde, har Finn Ingwersen, Knud Christensen og undertegnede besluttet at komme i klubhuset tirsdag d. 12. august kl. 19.30 og give instruktion i brugen af SI-udstyret.

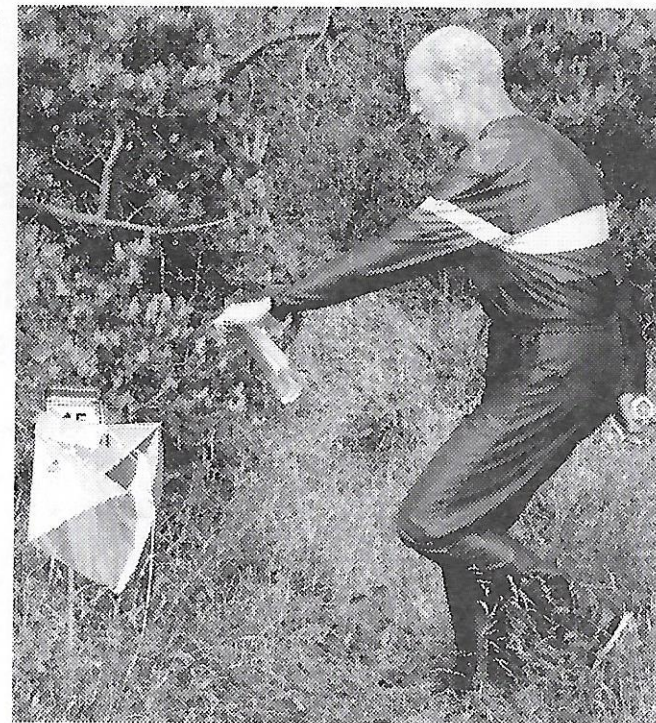
Vi vil koncentrere os om brugen af udstyret i forbindelse med lørdagsløb, altså trænings-tilstand, både med og uden brug af PC.

Der bliver mulighed for selv at komme i kontakt med udstyret, og se / prøve et simpelt løb. Vi vil demonstrere, hvordan man opnår den størst mulige sikkerhed i brugen af udstyret, og hvor enkel det er at bruge, både før, under og efter et lørdagsløb.

Vi vil også fortælle hvilke tanker / ønsker klubben har til udstyret.

God ferie til alle

Kai Skoubo





Få et OK Benzinkort til billig benzin og diesel og styrk Horsens Orienteringsklub

OK støtter lokalt

OK er altid billig med benzin, samtidig støtter OK forskellige foreninger og klubber, bl.a. Horsens Orienteringsklub. Så kom og få et OK Benzinkort, så giver vi et beløb til klubben, hver gang du tanker hos os.

Med et OK Benzinkort får du:

- altid billig benzin
- mere end 500 tanksteder i Danmark
- mulighed for at tanke i Norge og Sverige
- en månedlig opgørelse
- kort til broafgift på Storebæltsbroen og Øresundsbron®

fakta

Langmarksvej

OK
ALTID BILLIG BENZIN

Huske Huske Ikke glemme



Ændringer til terminslisten

Efter ønske fra flere af medlemmerne er der levet byttet om på træningsløbene i Torrild og Gludsted, så det bliver følgende:

- Lørdag d. 06 – 09 – 03 er der løb i Gludsted
- Lørdag d. 13 – 09 – 03 er der løb i Torrild

Husk nu at få det rettet

Skov- og
træningsudvalget.

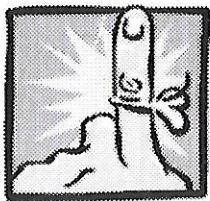
Divisionsmatch

Så går det løs igen. Tilmeld dig divisionsmatchen

Søndag den 17. august i Guldborgland ved Viborg.

Sidste tilmelding er den 5. august. Klubben betaler startafgiften.

Lars Sørensen



HUSK 20 september

Klubmesterskabet 2003.

Indbydelse følger senere bl. a. på hjemmesiden

Hilsen Ole Christensen



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 APS
Sattrupvej 2
8752 Østbirk
Tlf. 7578 1224

Præsentation



-af den nye kortudvalgsformand samt kortudvalgsformandsfamilien.

Vi, Anne-Mette, Bjørge og Ditlev og mig selv, bor i Vestbirk ca. 20 km nordvest for Horsens.

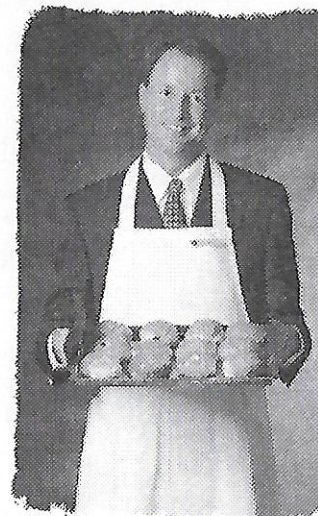
Anne-Mette er anæstesisygeplejerske på Horsens Sygehus og jeg er uddannet skovfoged og arbejder som driftsleder for parkafdelingen i Horsens Kommune, og er dermed også ansvarlig for driften af Åbjergskoven, så er der problemer med gennemløbeligheden her, - så sig det til mig. Bjørge og Ditlev er henholdsvis 8 og 4 år og er så småt ved at fatte interesse for sporten.

Jeg har løbet O-løb i ca. to år nu, og er stadig helt vild med det, især de dage det går godt. Mål som O-løber: Altid at finde post ét, - og altid at huske sidsteposten!!

PS. Er der nogen der har brugte o-sko str. 31-35 de vil sælge.

Venlig hilsen

Mikkel Gandrup



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?

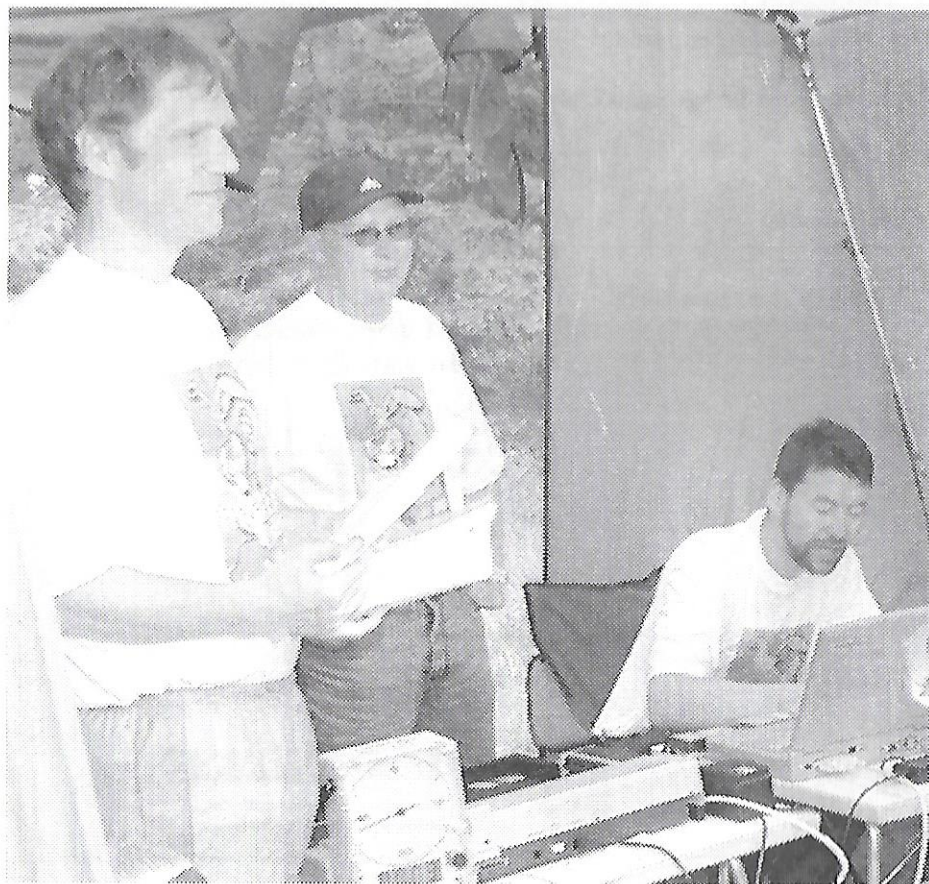


Sendergade 42, Horsens, tlf. 7561 0522
horsens@jyskebank.dk • www.jyskebank.dk

Thylege 2003

Vist allerede for et år siden hørtes røster om at stedet ville blive Endelave, for år 2003 udgaven af Thylegene. Der må så være søgt om dispensation, for Endelave er langt fra Thy. Endvidere sagde samme røster, at det ville være Lars, Karsten og Knud, som var arrangører.

For måneder tilbage kom så et flot materiale, som informerede om arrangementet, og det var lagt i hænderne på et seriøst, men ret ukendt rejsebureau: KLK rejser. På trods af min skepsis for ukendte rejsebureauer så valgte Svend Aage og jeg at tage med. Det hele lød næsten for godt: der var pristilbud, både med bil, cykel og til fods. Desuden mad fra lørdag aften til søndag middag. Samt startgebyr begge dage. Svend Aage og jeg valgte at tage bilen med, og bestilte plads allerede fredag sidst på eftermiddagen.



Ved landgangen blev vi mødt af et flot banner hvorpå der stod KLK rejser, og en pil som viste hvilken vej vi skulle køre. Fremme på Louiselund blev vi mødt af Jette, som bad os om vor bookingnr. (som vi aldrig havde fået) Hun løste dog dette problem og gav os bookingnr 4711. Det var så vist også det eneste nummer KLK rejser kendte, for det fik alle.

På den ellers meget udførlige instruktion, som var hængt op, stod aller nederst og med meget små bogstaver, at KLK rejser var gået konkurs, og alle fordringer skulle stilles til rejsegarantifonden. (Jette må have været deres repræsentant og det klarede hun flot). Sammen med 9 andre var der blevet bestilt bord på kroen. Her fik vi alle fisk: nogen valgte ål, andre rødspætte, Svend Aage og jeg fik en herlig rødtunge med rejer og asparges, gratineret med ost. Meget lækkert.

Kl. 21 var Lars naturvejleder på en travetur ud til stranden, hvorfra man kunne se til Fyn. Tilbage på Louiselund var der hygge med lidt øl, vin og kaffe, og så til sengs. Familien Thyssen havde lejet et sommerhus, så det værelse der var reserveret Aase, Jørgen og "lille Flemming" (hvem er mon lille Flemming?) det skyndte vi os at overtage. Efter morgenmad kørte vi mod den sydlige del af øen. Stillede bilen og travede rundt om "klinten" og til "lufthavnen". Undervejs så vi mange rådyr, og vilde kaniner.

Thylegeløbet var på specialkort: "ØVRE". Rekognoscering foretaget fra færgen med Fætter BR kikkert. Rentegning med OCAD på Endelave kro en sen fredag aften. Signaturer efter KLK's Ø(L) norm. Det lød meget skræmmende, så jeg tryglede Svend Aage om at få lov til at løbe sammen med ham. Det indvilgede han i, så vi valgte banen på 5,810 km. KLK rejser havde arrangeret luksus transport til start. En traktor med vogn og halmballer. Svend Aage og jeg lånte et par cykler og cyklede selv derud.



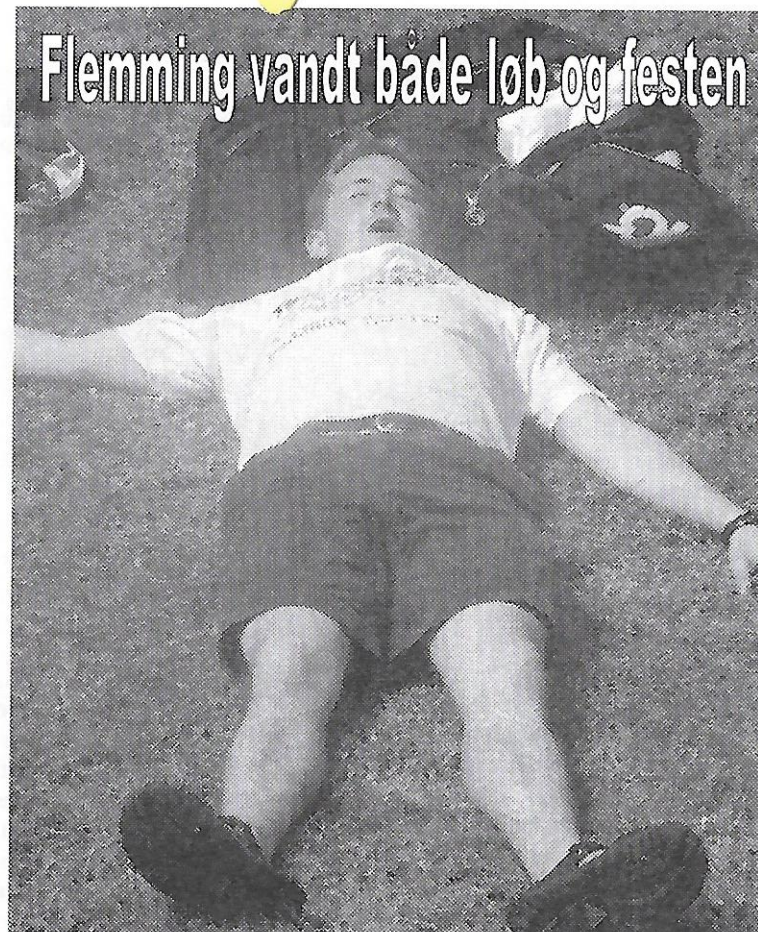
Netop som vi startede åbnede himlen for en kraftig regnbyge, og den varede de næste to timer, og det var hvad vi brugte på vor bane.

Banen var som "de gamle" siger, en Thybane skal være: Kratluskeri, våde moser og diffuse vækstgrænser. Det var spændende at prøve, og ikke mindst at gennemføre. Efter et varmt bad, var vi klar til festaftenen: Aase var "madmor" og blev assisteret af en flok glade hjælpere. Menuen var skinke og kalkun hertil flødestuvede kartofler og salat. Til kaffen en bradepande kage med flødeskum.



Undervejs blev vi underholdt af Jacob Ravn med Thytalén og hertil hørende mange skåler. Hvem vandt Festen, er der sikkert nogen som spørger? Jeg ved, de sidste gik i seng kl. ca. 03, men da sov jeg.

Point løbet søndag måtte jeg desværre springe over. Den store mængde pollen generede så meget, at jeg slappede af, og nød synet når de forskellige mere eller mindre trætte kom i mål. Starten for de seje foregik ca. 100 meter syd for toppen at Endelave, og der



dage at tænke tilbage på. Et godt arrangement. Stor tak til Karsten, Lars, Knud, Jette og Aase. Svend Aage og jeg glæder os allerede til år 2004 udgaven af Thylegene. Hvor bliver det, og hvem arrangerer? Til jer som ikke har prøvet at være med, kom med, det er hyggeligt.



stod vist en post helt ude på spidsen. Denne søndags pointløb afslørede en af tidens nye tiltag: O-løb på mountainbike. En herre, formentlig H.55 trillede stille rundt til posterne, stemplede og kørte videre. Ind imellem ivrigt fotografere, så cyklen til tider var ved at kæntré med den stakkels mand. Hvem er han?? Efter frokost og oprydning var vi klar til at tage med færgen kl 17,30.

Nogle herlige

KLIP

Hurra!! Jeg har fundet Jögge igen. Efter alle disse år hvor jeg har skrevet om ham, er det jo rart at se, at han lever i bedste velgående, ganske vist ikke i Sverige mere, men i Norge. Han har ydermere taget springet fuldt ud og er blevet norsk statsborger. Det er jo mærkeligt, for vi er jo alle svenskere. Han har nu en meget god forklaring på det. Hans elskede hustru, som hedder Hege Haugerud Mårtensson, kunne godt tænke sig at vende tilbage til Norge efter 11 år i Sverige, og det var så heldigt, at de kunne overtage hendes forældres hus, som ligger i Modum, Vikersund. Hege ønskede, at børnene skulle vokse op under samme trygge kår, som hun selv havde haft, med den samme skole, hvor hun selv har gået. Nogle af de lærere, som hun selv har haft, har Henrik, Anna og Heidi, deres børn, overtaget. De har for øvrigt fået en lille efternøler, Erik, men nu må det være nok, siger Jögge, som stor-trives som hjemmegående. Han har fået meget bedre tid til børnene. Familien står en masse på ski og nyder det. Som Jögge udtrykker det: "Vi ønskede, at vores børn skulle vokse op med sne, og det har de mulighed for nu". Man skal nu ikke tro, at Jögge er gået i stå, han har stadigvæk meget med Kina og mange andre ting at gøre. Det kan han så ordne derhjemme i Modum på computer, dog har han stadigvæk en masse rejse-aktiviteter. Løber han så stadigvæk orienteringsløb? Ja det gør han, men meget lidt. Nu slapper han af, og nyder det sammen med familien. Han passer sine forretninger og elsker stadigvæk orienteringssporten, men på en dejlig afslappende måde. Huset som de bor i ligger for øvrigt lige op til Flannumsmarka, som mange kender fra Modum 2-dagers. Alt dette har jeg selvfølgelig læst i norske *Veivalg*.

Nok om det. Jeg går direkte til Simone Luder, eller Sime, som hun populært bliver kaldt. Hun er verdens bedste orienteringsløber og største favorit til VM i Schweiz. En af grundene til succes, mener hun selv, er at hun har et godt og trygt forhold til sin familie og til sin sammenlever. Den fysiske og tekniske del skal selvfølgelig være i orden gerne med variation såsom skiløb i dyb sne, volleyball, bakk løb, basket osv. Det er Simes opskrift. Nu må vi se, om det holder. Hun er i hvert fald kanon stærk..

Nu skal det handle om det norske landshold, som jo er gået i skarp træning med henblik på det forestående VM. Hele landsholdet har nemlig lige været på træningslejr i Syd-Italien, hvor de blandt andet har løbet op og ned af høje sandbakker og i det hele taget trænet på livet løs med mange forskellige ting, som deres nye landstræner har fundet på.



foto fra 1995

Der er udtaget fem herrer og fire damer. Alle skal på nuværende tidspunkt bestemme hvilke discipliner, de vil deltage i, så de kan satse hårdt på det. Verdens bedste O-par har f.eks. valgt klassisk, mellem og stafet. Hvem er så verdens bedste o-par? Ja, rigtigt Hanne Staff og Bjørnar Valstad. Hanne Staff mener hun har store chancer, fordi hun trænet meget for at få hurtigheden op, for det er jo der konkurrenten Simone Luder har sin store styrke, hun er utrolig løbestærk. Hanne mener også, at hun har en utrolig stor fordel fordi, der må hvile et kolossalt stort pres på Simone, fordi hun har hjemmebane og vel nok også er storfavorit. Så Hanne er fuld af selvsikkerhed. "Jeg vinder." Bjørnar Valstad er også meget selvsikker. Han har jo haft problem med maven, men det er løst nu. Så de to må vel siges at være storfavoritter til det forestående VM i Schweiz.

Det svenske landshold er begyndt på noget nyt, nu tager de nemlig tid på alle deres træningsløb, lige som vi gør på alle vores træningsløb. Så Horsens ok er bare med på noderne. Grunden til at de er begyndt på det, er, at de mener, at når der bliver taget tid hver gang, så vil de også presse hinanden noget mere, og det er sikkert rigtigt.



Seks hold kan vinde Tiomila, mener svenske *Skogssport*, og det er Halden, Bækkenlaget, IFK Göteborg, Södertälje-Nykvarn, Orion og Delta og ud af dem er Halden vel en af storfavoritterne. Ingen danske hold var med på listen. Jeg kan så lige så godt afsløre, at det blev storfavoritten Halden, som vandt, og med Emil Wingstedt som sikker afslutter. Han bliver kaldt skovens konge. To guld blev det til ved de nordiske mesterskaber, i sprint og i klassisk så for hans skyld kunne han godt stille op i alle disciplinerne. Det kommer han nu ikke til, men han stiller dog op i tre nemlig langdistance, mellem og stafet. Han har meget stor selvtillid og udtrykker det sådan her: "Jeg træner godt orienterer sikkert og har en "vinder skalle" ".

Hanne Staff er med endnu. Hun satte alle på plads i den klassiske her til det nordiske mesterskab. Hun er kanon stærk i nordisk terræn. Nu bliver det så spændende og se, om hun kan holde Simone Luder bag sig til VM i Schweiz

Nu har jeg jo ikke Jögge at hælde mig til, når jeg skal finde min VM favorit. Men et svagt skud kunne være, at det bliver en svensker, for vi er jo alle blå og gule som Benny Andersen skriver.

hilsen Erling

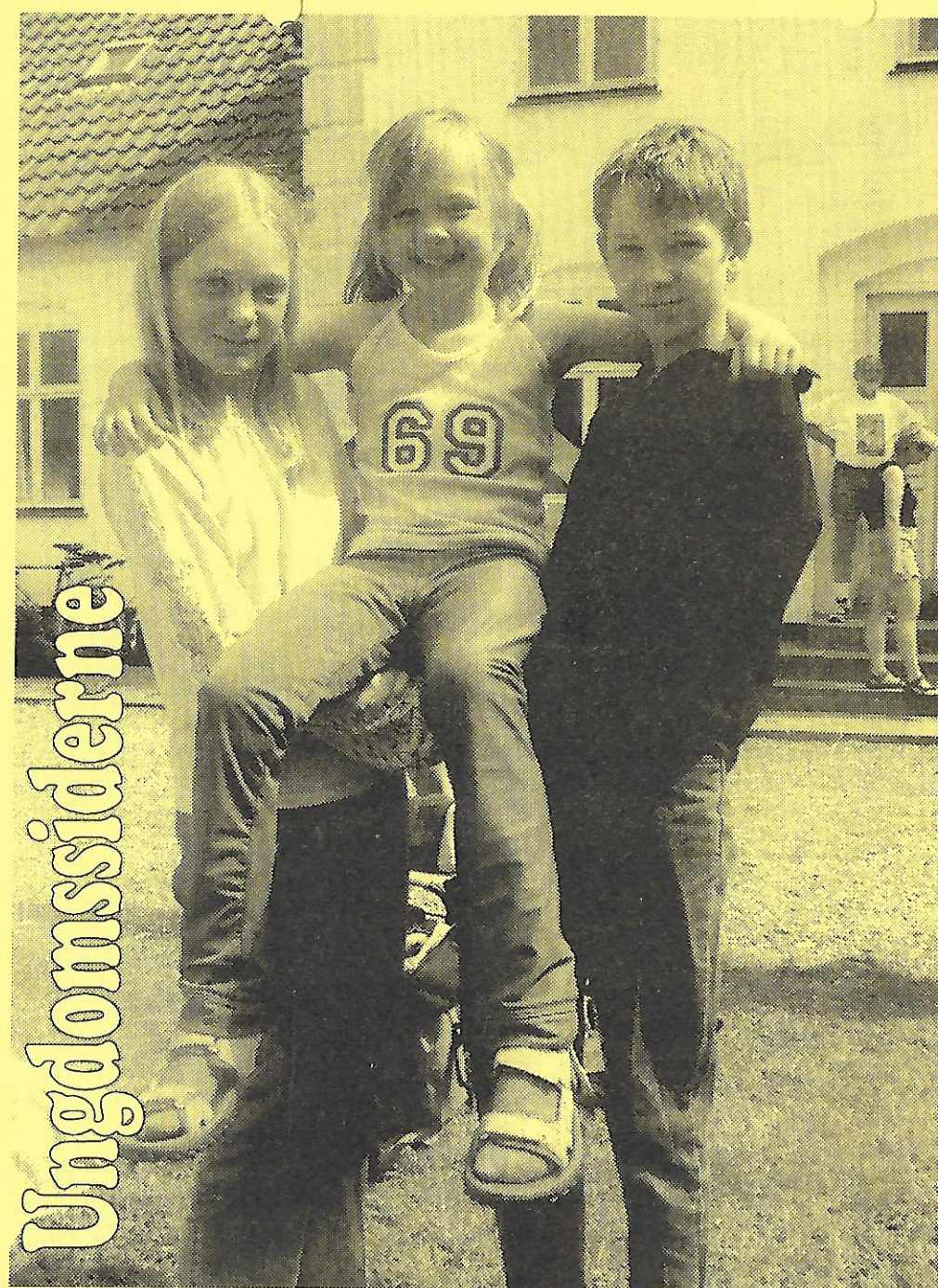
Rådgivning og revision

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



PARK TOUR 2003

Den 3 juni var der finale i årets Park Tour konkurrence. For at deltage skulle man have gennemført mindst 2 ud af de 3 indledende etaper i Lergravens (Bygholm) – Lunden og Nørrestrand.

Etaperne var lagt ind som tirsdagstræning for U afdelingen, men var samtidig offentliggjort for klubbens øvrige medlemmer, som et tilbud der var svært at sige nej til.

Flere forskellige prøvede til og det endte med at 5 kunne deltage i finalen, som var lavet som en omvendt jagtstart, hvor de hurtigste skulle indhente de langsomste ud fra deres 2 bedste etapekilometertiders gennemsnit.

Til forskel fra senior løberne kunne u- løberne vælge mellem 3 baner. Bane 1 (samme som senior), bane 2 mellemsvær og en bane 3 for begyndere og u løberne var en del flittigere end seniorerne idet der var 11 i finalen på bane 1 og 4 på hver af de 2 andre baner.

Klokken ca. 18.20, da Henning Hansen havde spurgt, om de var tilfreds med instruktionen, blev de første løbere sendt af sted, og ca. 13 – 14 minutter efter var de sidste 2 løbere sendt i skoven.

Det var regnet således ud at alle løbere skulle komme i mål næsten samtidig og med første mand/dame som vinder af finalen på de forskellige baner. Det passede også næste, dog skal Karina og Sarah have en lille undskyldning, deres handicap var nok lidt for stort i forhold til de øvrige stærkt løbende u- løbere.

Efter finalen var der præmieoverrækkelse, som Troels Nielsen hjalp til med. Hele resultatlisten kan ses på hjemmesiden, her nøjes vi med de 2 bedste på hver bane.

U-afdelingen:	Bane 1	Jens Peter Lind-Frandsen Martin Hansen
	Bane 2	Jens Pedersen Irene ank Jørgensen
	Bane 3	Astrid Ank Jørgensen Rasmus Thyssen
Senior:		Jens Svendsen Henning Hansen

Til slut vil vi gerne sige tak til alle de der på den ene eller anden måde deltog i Park Touren og hvis U-udvalget kan afse de 4 tirsdage næste år, vender vi gerne tilbage, med et lille håb om at flere seniorløbere (fra 21 år og opefter) vil deltage. De unge nyder at I er med i skoven og studerer jeres tider lige så meget som deres egne.

Hilsen Jette og Karsten

Vigtige åbne løb i efteråret

Dato	Løb
10-8-2003	Kimberdyst Klim skov
17-8-2003	divisionsturnering C i Guldborgland Plantage
22-8-2003	Sprint Dk i Ryekol
23-8-2003	Jysk-fynsk mesterskab i stafet Ds i Silkeborg Sønderkov/Sletten
24-8-2003	JFM klassisk & WRE B i Silkeborg Sønderkov/Sletten
30-8-2003	DM-kort A1 i Rømø
31-8-2003	Midgårdsorm Rømø
13-9-2003	DM stafet Frijsenborg
14-9-2003	DM klassisk Trimtex Cup Frijsenborg
11-10-2003	DM Sprint Hillerød
11-10-2003	DM Nat Hillerød

Her er vist nogle af de vigtige løb i efteråret. I forbindelse med divisionsturnering håber jeg på så mange deltagere, at vi kan sætte ny rekord.

Med venlig hilsen
Alex




Hvis du er en løber, der har brug for et godt udstyr, så er du kommet til det rette sted. Vi har et stort udvalg af løbsko, løbskøjter, løbsokker og meget mere. Vi er specialiseret i at hjælpe dig med at finde det bedste udstyr til dine behov.



Løberen har et stort udvalg af løbsko, løbskøjter, løbsokker og meget mere. Vi er specialiseret i at hjælpe dig med at finde det bedste udstyr til dine behov.

Se mere på loberen.dk

O-sko med stødabsorberende sål

Skoen er testet af den danske landsholdsløber
Morten Fenger-Grøn, OK-Pan

ICEBUG



Pris med metal pigge kr. 900,-
Pris uden metal pigge kr. 700,-

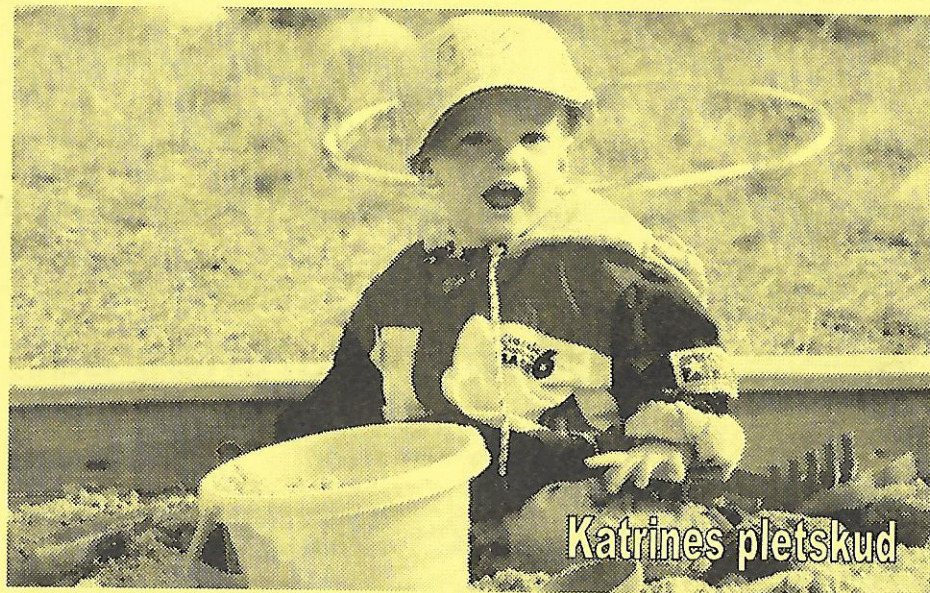
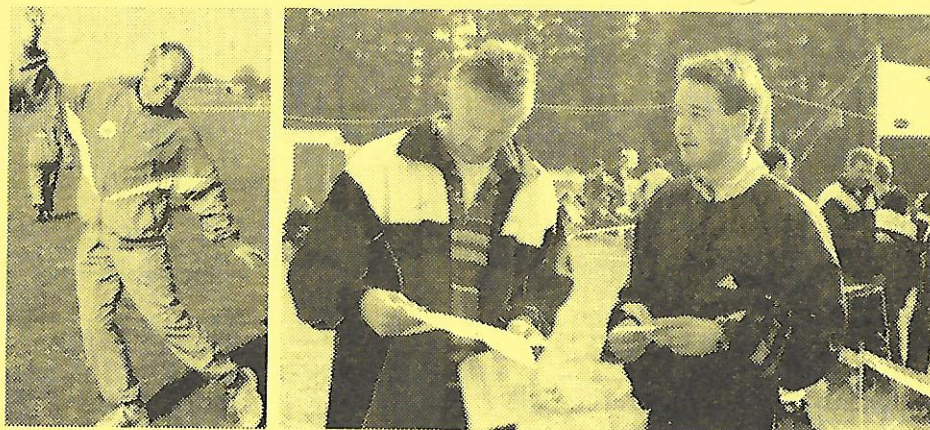
"Jeg har anvendt Icebugs prototype en hel del i perioden fra oktober 2002 - marts 2003 og er overordnet meget positiv i min vurdering.

Stødabsorptionen, som er i klasse med asfallobesko snarere end traditionelle o-sko, gør den til en både behagelig og skånsom træningssko.

For motionisten drejer det sig om at finde nogle sko, som gør sig fornøjelse i flest muligt af de situationer, man bliver budt som o-løber. Her udgør Icebug'en en helt ny type af alternativer - og vil for mange være det rigtige valg"

Kom forbi og prøv et par samt læs hele Mortens evaluering.

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



K. WESTERGAARD

VOLVO // RENAULT

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

Fra påskeløbet



Horsens OK markerede sig igen. Mere end 120 medlemmer meldte sig til opgaven, og med stor lyst, flid og glæde kastede alle sig over opgaven. Med stor dygtighed og professionalisme løste alle opgaven. **Sol og ros**, skriver O-posten i bladet juni udgave.

Artiklen kan sagtens tåle at blive læst flere gange, O-posten ligger fremme i klubhuset. Stor tak til det samlede team - vi kan godt holde armene oppe lidt endnu og være stolte.

GODT GÅET!

På bestyrelsen og arrangementets vegne
Thor

Forløb til Påskeløbet.

Der var ved Påskeløbet i 2002 gode erfaringer med at lave et par træningsløb i dagene op til påskeløbet. Mange udenlandske løbere opholdt sig hele ugen i Danmark og de fandt vej til disse to træningsløb.

Allerede tidligt i forløbet lå det derfor fast, at Horsens OK også ville lave et par træningsløb ved dette års Påskeløb.

- Mandag blev der afholdt løb i Stagsrode med godt 100 deltagere. Kortet var nyrevideret.
- Tirsdag deltog 150 løbere i Bjerre. Her anvendtes kortet fra 2000.

Det var nogle helt afslappede dage i skoven både for løbere og de 6 veteraner, som tog sig af det praktiske.

Starten fandt sted når løberne ville og tiden, ja den tog løberne sig selv af.

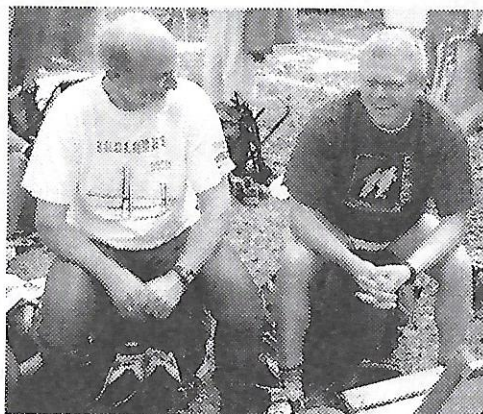
Startetidspunkt var annonceret til mellem kl 16 og 18 men på andendagen løb de første i skoven kl ca 14. - ingen strenge regler!

Begge dage blev vi begunstiget af flot forårsvejr, som i øvrigt under hele arrangementet.

Et par dejlige dage i skoven for os der var med og så indbragte løbene jo et pænt beløb til den betrængte klubkasse, idet udgifterne næsten ikke var til at få øje på.

Ole Christensen

Fra Vejlestaffetten



Nyt om WOC 2006

Nu er der kun tre år til



Meget er nået, og kæmpe-opgaver ligger forud

WOC 2006-organisationen vil med jævne mellemrum sende nyhedsbreve ud til de involverede klubber, herunder følger det første.

Det kunne måske nok forekomme som "noget ud i en fjern fremtid", da Dansk Orienteringsforbund i sommeren 2002 fik overdraget opgaven med at arrangere WOC – verdensmesterskaberne i orientering - i 2006. Men fire år er faktisk ikke meget, når et så stort arrangement som et verdensmesterskab og de tilhørende publikumsløb skal planlægges og udføres.

Derfor har der også været arbejdet intenst lige siden af de otte arrangør-klubber

De otte klubber, der nu står med ansvaret for arrangementet, er OK Pan, Silkeborg OK, Mariager OK, Viborg OK, Horsens OK, Herning OK, Aalborg OK og St. Binderup OK.

Organisationen på plads

Meget er også nået i det forløbne år. Først og fremmest er hele organisationen nu på plads.

Til at forstå det videre arbejde er der en styregruppe med repræsentanter for klubberne samt en stævneledelse.

Stævneledelsen består af stævneleder Flemming Nørgaard, OK Pan, samt Peer Straarup, Horsens OK, Claus Poulsen, Silkeborg OK, Bent Nielsen, OK Pan, Kurt Jensen, OK Pan, Flemming Hansen, Viborg OK, Eigil Nielsen, Horsens OK og Erik Nielsen, Horsens OK.

Endvidere er der seks områdeledere: Presse og marketing – Claus Poulsen. Økonomi – Bent Nielsen. WOC-løb – Kurt Jensen. Publikumløb – Flemming Hansen. Logistik – Eigil Nielsen. Sekretariat – Erik Nielsen.

Det er lykkedes at få tilsagn fra kronprins Frederik om at være protektor for mesterskaberne.

Sidste led i organisationen er et præsidium med mere repræsentative funktioner.

Hele organisationen er nu godt i gang med sit arbejde, og løbende vil flere og flere blive involveret. Der bliver brug for masser af folk fra alle otte klubber, såvel i det forberedende arbejde, som når det hele for alvor går løs fra 1. til 5. august 2006.

Hvor skal der løbes?

Et af de spørgsmål, der oftest høres i forbindelse med WOC 2006, er: Hvor skal der egentlig løbes?

Svaret er, at det endnu ikke er afklaret, men der arbejdes intenst med spørgsmålet. Som det også er fremgået af O-posten er et større antal skove lukket, fordi de er potentielle WOC-områder.

En særlig skovgruppe arbejder med at få skovtilladelser i hus. Foreløbig er der valgt en lidt forsigtig strategi, hellere vente nogle måneder mere på en afklaring end risikere afslag ved at presse for voldsomt på for at få svar.

Men naturligvis er der grænser for, hvor lang tid der kan ventes med afklaringen, og vi håber, at der er nyt at fortælle i løbet af efteråret.

Hvad angår skove til fortræning er arbejdet med kortrevision allerede så småt i gang.

TV-dækning

Et par andre ting, der er langt fremme, er TV-aftale og aftale mellem de involverede klubber.

Der er indgået aftale med DR TV, der sikrer en betydelig dækning af verdensmesterskaberne. Aftalen lyder blandt andet på minimum fire timers udsendelser.

Hvad angår samspillet mellem vi otte klubber, skal der naturligvis også være klare retningslinier. Der er ved at være udarbejdet skitser for fordeling af et eventuelt overskud eller underskud. Sidstnævnte bliver forhåbentlig ikke aktuelt.

Lad os her til slut slå fast, at det er et kæmpe-arrangement, vi er i gang med. Et par tal kan illustrere det: Til publikumsløbene budgetteres der med 3000 deltagere. Ved dette års WOC i Schweiz er der et budget på ca. 15 mio. kr., vores budget bliver formentlig ikke mindre.

Det skal lykkes at gøre WOC 2006 til en kæmpe-succes, og det kræver en indsats fra alle medlemmer i de involverede klubber.



"Før" påskeløb

I disse "før" påskedage, mens vi forbereder vores hverv til påsken 2003, tænker jeg på, det kunne være dejligt, hvis vi kunne sidde i et sommerhus og nyde det og bare vente på at skulle ud at løbe i påsken. Men når tankerne så flyver tilbage, så kommer jeg til at tænke på, at det lige nøjagtigt er 30 år siden, jeg løb mit første åbne løb, det var i påsken 1973. Sidste år i påsken talte vi i familien om, at vi havde været med til samtlige påskeløb siden vi startede i 1973. Hele familien var enige i, at vi ikke kunne huske andet end, at påske var lig med løb, og at vi slet ikke kunne forestille os en påske uden løb. Flemming kunne dog huske én gang, han ikke havde været med, da Horsens var arrangør, og han var for lille til at hjælpe. Efter at have haft så mange gode oplevelser, så er det relevant, at det er vores tur til at yde en indsats, og ikke gå og tænke, bare det var os, der skulle deltage.

Se nu er det sådan, at der er funktioner ved et åbent løb, der er mere prestige i end andre funktioner, og tilsyneladende er det ikke svært, at få disse funktioner besat.

Jeg har lige været nede ved bageren i Hatting, der talte jeg med Susanne, og fik at vide, at hun havde bagt kage i 32 dage til kiosken, foruden alt det andet hun har samlet sammen, hvem tænker på det? For ikke at tale om det netværk hun har i Viggo og Jens til opstilling af telt m.v.

Da jeg tilhører nyderne forhåbentligt til mange påskeløb fremover, vil jeg her bringe en tak til alle de, der ikke selv er nyder/deltager ved påskeløbene, men som alligevel har sagt ja til at hjælpe i det kommende påskeløb i Horsens. I er et godt bagland, men I skulle prøve det.....



Børneaktivering

Det er min erfaring, at det er en af de funktioner, det er svært at få afsat. Sidste sommer blev jeg ringet op af Tage, om jeg ville tage denne funktion til påskeløb 2003, der var nærmest panik i hans stemme, for jeg var vist nummer 25 eller 30 der blev spurgt. Hånden på hjertet, havde Tage ikke lydt så panisk, og havde jeg ikke selv en tilsvarende oplevelse, som følger, ja, så have jeg nok også sagt nej.

Min egen oplevelse: Til JFM i august 2002 spurgte jeg mindst ligeså mange som Tage, om de ville være funktionsleder i børneaktivering, alle svarede alt andet bare ikke denne funktion, når de så havde sagt nej til denne funktion, så spurgte jeg, om de så ikke ville hjælpe i funktionen til påsken 2003, men alle svarede, at de godt lige ville vente med at svare, mens det reelle svar måske skulle have været, jeg vil hellere lige se, om jeg bliver spurgt om noget andet.

Til JFM forbarmede Britta sig over min nød, men hvorfor skal funktionen være noget, hvor man forbarmer sig over stævnelederen. Jeg ved godt, at der undertiden ikke kommer nogen børn trods tilmelding, eller også kommer der andre børn end de tilmeldte, jeg kan en lang stribe af den salgs uheldigheder, og det kan være en af årsagerne til, at man synes en planlægning er umulig.

Når vi nu er sådan en god klub, kunne vi så ikke finde frem til en løsning på problemet, så vi ikke bare løser det ved forbarmelse over stævnelederen.

Er der ikke brug for børneaktivering? Skal vi i stedet for at have det som en funktion, bare lave en legeplads på stævnepladsen, hvor børnene kan aktiver sig selv? Skal vi vente med tilmelding til børneaktivering til vi har udsendt starttiderne? Skal vi lave tvungen funktionsleder på skift, som vi i dag har klubhusvagt? ?????

Jeg venter rigtig mange gode forslag, og rigtig mange tilsagn om at ville være i funktionen den 21. og 22. august 2004.



Aase

ÅBNINGSTIDER

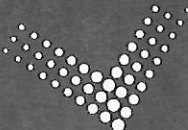
Mandag – torsdag 9.00 – 19.00

Fredag 9.00 – 20.00

Lørdag 8.00 – 16.00

**aktiv
super**

Vejlevej 2 – Horsens – Tlf. 75 64 25 88

 **Elkøb**

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

 **Carl Bæk & Søn**

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

Nyt fra Veteranklubben

Videofilm - Sydafrika

Den 30. januar var vi på besøg hos Birthe og Ole Christensen som gav kaffe med morgenbrød og en snaps, hvorefter vi så en meget interessant videofilm fra deres rejse til Sydafrika. Der blev serveret øl og vand under fremvisningen.

Besøg på Enner Mark

Den 6. februar var vi på Enner Mark, hvor Anne Mette Kristiansen fra Horsens Museum forklarede om deres udgravninger, der skal være afsluttet, inden byggeriet af det nye Statsfængsel starter 1. april 03.

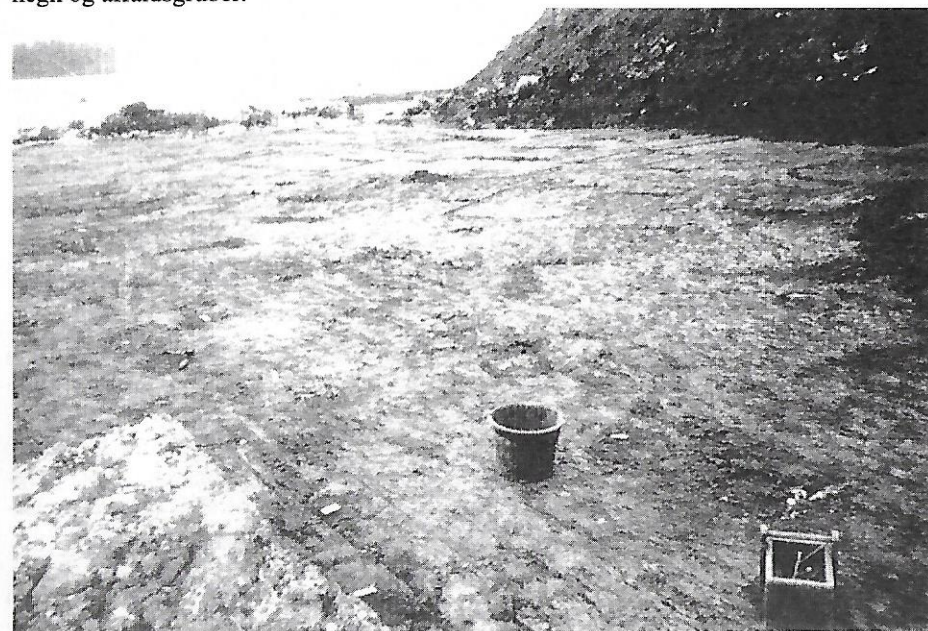


Hun viste os en tegning over området, med de steder hvor man vil grave, indtegnet. Vi fik en udførlig forklaring om hvordan arbejdet tilrettelægges, når man påbegynder så stor en opgave. Senere viste hun os et område med en udgravet boplads.

Den 16. april 1849 blev der på de samme marker fundet et stort skattefund bestående af 1315 mønter: 24 danske, 677 angelsaksiske, 14 irske, 557 tyske, 4 bøhmiske, 1 italiensk, 6 byzantinske, 4 arabiske og 28 blanketter uden præg. Foruden mønterne og et uklart antal brudstykker af mønter, bestod skatten af fire små stykker sølvbarrer, nogle sammenbukkede sølvperler, en ørenring, samt seks-syv fragmenter af sølvsmedearbejder.

Den fundne skat blev sendt til København.

Arkæologerne vil nu sikre sig, at der ikke gemmer sig en ny skat, som om kort tid vil være dækket af et fængsel. Foreløbig har de ikke fundet nogen skat, men i otte ud af ni udgravninger har der alligevel været gevinst. Der er fundet spor af to grave, bebyggelse, hegn og affaldsgruber.



Fortsættes i næste nummer.

Med venlig 0-hilsen

Einar.

GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 62 54 77 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSSENS

Mellem skærmene

Denne gang har Axel fået lov til at bestemme, hvor vi skal hen. Og vi har været der før. Den allerførste artikel handlede om de karakteristiske diger i Palsgård Skov nord for Nr. Snede. I forbindelse med det nylig afholdte – og til en gammel formands fryd – perfekt arrangerede Påskeløb, savnede Elin noget, der kunne tjene som præmier til klassevinderne, og kom på den fortrinlige idé, at Axels tegninger fra steder i de terræner, der blev løbet i, ville være en passende hæder til de bedste løbere. God idé. For mig betyder det også, at Axel nu har en række tegninger fra Vrads, Nedergård og Palsgård som så kunne bestemme de næste 3 artikler. Vi skal altså først til Palsgård.

Jeg kan huske, at Per Filskov engang fortalte, at han synes Palsgård var en af de bedste skove, vi løb i. Det var det mest afvekslende terræn, vi kunne byde på. Her er områder med nåletræer, områder med eg og bøg og områder med højmoser, enge og overdrev. Højderne veksler også fra helt fladt til rimelig kuperet, men en række vildtflommer har jo sat en effektiv stopper for at vi kan udnytte alle de vanskeligheder, som en banelægger kan trække på, når vi løber i Palsgård. Det er godt nok. Dyrene skal også kunne finde fredelige områder, hvor vi ikke kommer – og vi klarer os nok endda.

Palsgård kan snart fejre sin 200 års fødselsdag. Anlæggelsen af plantagen begyndte i 1805. Skoven blev anlagt på udpinte jorder til fattige hedegårde, som staten havde overtaget på grund af skattegæld. Der har været skov her i området, før heden bredte sig, men anvendelsen af træ til brænde i miles og til udvinding af myremalm ryddede det meste skov i Midtjylland. Resultatet blev store åbne vidder, hvor heden bredte sig og hvor vinden ofte kunne skabe sandflugt med deraf følgende indlandsklitter – som vi kender dem fra Vrads.

Stednavnene vidner om forud tiders skov: Søgård Skov, Bøgeskov og Arreskov udgjorde en stor del af det areal, som nu dækkes af Palsgård Skov. Bøgeskov og Arreskov er gamle landsbyer med flere gårde. Der kan stadig findes rester af nogle af disse gårde rundt om i skoven. Søgårds toftediger kan findes på orienteringskortet som et par diger rester 75 meter fra søbredden – lige under S'et i Hampen Sø. Bøgeskov bestod af 3 gårde. Øster Bøgeskov hed også Palsgård og lå, hvor nu skovridergården ligger. Vester Bøgeskov lå, hvor nu skovfogedhuset ligger 1 km. nordvest for skovridergården. Imellem disse to gårde lå Mellem Bøgeskov, og der kan stadig ses toftediger og andet, der indikerer, at her tidligere har været en bebyggelse. Vi har tit haft poster på dette sted.

En anden lille landsby lå i skovens nordøstlige del: Arritskov, der bestod også af 3 gårde. På orienteringskortet starter I ved skovløberhuset helt oppe i skoven nordøstlige

hjørne og lader blikket glide mod sydøst – forbi 2 små søer og ned til den 3. lille sø. Se godt efter: Denne sø ligger i et område afgrænset af et dige. Det er et gammelt toftedige og søen er dyrenes gamle vandingssted. 100 meter vest-syd-vest for den lille sø – inde i et andet område med toftediger rundt om, finder vi den gamle bøg, som Axel har tegnet.



Det har stået i Sønder Arritskovgårds have. Jeg kan huske, da jeg reviderede O-kortet midt i 80'erne, at jeg ofte sad og nød min frokost under denne imponerende bøg. Kronen dækkede over 700 m², hvilket svarer til en lille parcelhusgrund. Bøget er sået omkring 1760 og stammer altså fra tiden før skovrejsningen. Den har således set det fattige

liv på lyngheden for mere end 200 år siden og kunne fortælle historien om de familier, der forsøgte at klemme et udkommen af jorden, men som til sidst måtte give op. Gårdene lagde øde indtil en forstmand besøgte egnen og foreslog kongen at rejse skov. Et arbejde man så begyndte med i 1805.

Den gamle bøg sank halvvejs i knæ, da en kraftig østenvind i oktober 1994 flækkede den stolte kæmpe. Halvdelen af kronen ligger på jorden og er grøn af mos og fuld af råd. Man har valgt at lade den forgå på den naturlige måde.

100 meter stik vest for det gamle bøgetræ står en lille trælade. På O-kortet markeret med en lille sort firkant. Der hører – naturligvis, var jeg lige ved at sige – også en lille historie med til denne lade, der i dag anvendes som redskabsskur.



Mænd har det med at skulle sammenligne alting. Størrelse, tykkelse, holdbarhed osv. – enhver, der har været på et herretoilet, ved hvad jeg mener. Styrke måles også. I fodbold f.eks. Hvem er bedst? Danmark eller Sverige – man spiller en kamp – og det ender altid med at tyskerne vinder! Jeg læste for nylig på tekst-TV, at "Svenske kvinder vil have sæd fra danske mænd". Ja det forstår man jo godt. Kvaliteten af den danske er naturligvis bedre end den svenske – det kunne vi da godt have fortalt dem for lang tid siden! (Det var så slet ikke derfor, men fordi mænd i Danmark kan donere det ønskede anonymt, mens man i Sverige skal kunne spore den biologiske far og derfor ikke måtte være anonymt). Jeg holder stadig på dén med kvaliteten. Dansk er bedre end svensk! Med anlæggelse af de mange nåletræsplantager i 1800-tallet fik man jo en ny type tømmer. Grantømmer. Der var mange, der havde en vis aversion imod det. Man diskuterede også livligt, om hvilket grantømmer der var bedst – dansk eller svensk. Der blev lavet afhandling efter afhandling i diverse forstlige tidsskrifter, og man lagde ikke fingre imellem for at forfægte sit standpunkt. I bogen "De danske skove – en kulturarv" skriver forfatteren Helge V. Qvistorff:

Godsejeren på Gisselsfeld blev åbenbart trætt eller måske endda irriteret over denne temmelig orkesløse diskussion for eller imod, der synes at træde vande og ikke finde nogen afslutning. Derfor tog han den drastiske og "fremsynede" beslutning at få diskussionen bragt til ophør én gang for alle ved at tilvejebringe et helt klart resultat. Han lod i godset skove opføre en lade, der blev bygget i fag, hvor det første fag var af dansk gran, det næste af svensk og så fremdeles. For at ingen kunne være i tvivl, blev der brændt et "D" i det danske tømmer og et "S" i det svenske. Så kunne man vente en halv snes år for at se hvilke brædder, der rådne først, og så ville diskussionen være slut! "Forsøgshuset", som det hedder, står der endnu, og det morsomme er, at man ikke har kunnet få noget resultat, for der er ikke noget af tømmeret, der er begyndt at rådne – endnu!.

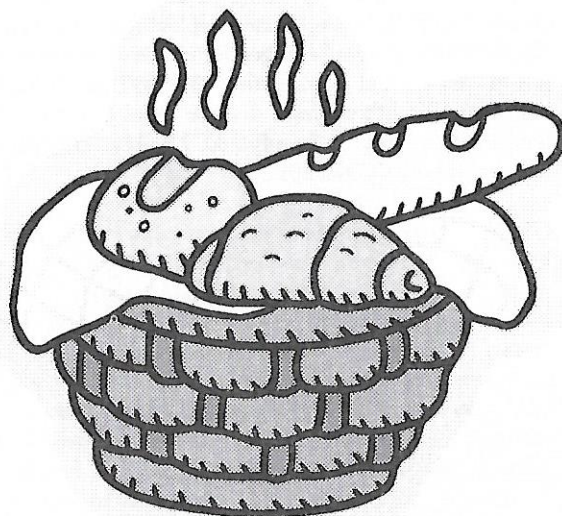
Jeg er ikke sikker på, at Qvistorff har fat i den rigtige historie. For det er helt sikkert, at et lignende "Forsøgshus" står i Palsgård, så jeg tror ikke, at det var godsejeren på Gisselsfeld, der i 1920 besluttede sig til at afgøre striden. Andre kilder siger, at huset i Palsgård er fra ca. 1890, og at der blev bygget 8 af den slags rundt om i Danmark. Om huset i Palsgård ved vi, at den eneste vedligeholdelse, der er foretaget af skuret, er, at tagpapet er blevet tjæret, mens væggene aldrig har været behandlet. Efter godt 100 år er der ingen synlig forskel på de to slags træ. Mon ikke også et grantræ er ligeglad med, om det er svensk eller dansk – bare det er af gran?

Preben Jørgensen

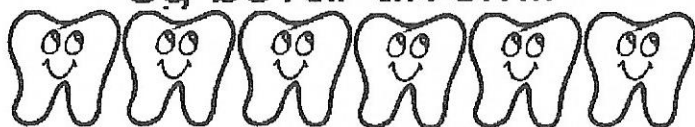
Tirsdagsvagt - efter ferien

Dem der er ansvarlige for lidt spiseligt om tirsdagen i klubhuset:

05.08 Anker Andersen
12.08 Bent Vestergård
19.08 Jytte Rasmussen
26.08 Poul Erik Christensen
02.09 Svend Smedegård
09.09 Svend Aage Sørensen
16.09 Svend Erik Pedersen
23.09 Flemming Thyssen
30.09 Karl Ditlevsen
07.10 Jørn Egeberg
14.10 Jakob Ravn
21.10 Kaj Grønbæk
28.10 Henrik Thomsen
04.11 Britta Pedersen
11.11 Troels Jensen
18.11 Tage Baun
25.11 Susanne Svendsen
02.12 Michael Straube
09.12 Karsten Knudsen
16.12 Jørgen Skovby



Gab op hos tandlægerne
Jette og Gert Lerche -
og bevar dit smil



Rådhusstorvet 2, 8700 Horsens
tlf. 75622525 www.gabop.dk



Kalenderpigen juli-august-

Dato	Aktivitet	Sted	Arrangør	Bemærkn.
Lørdags- og træningsløb:				
5-8	Tirsdagstræning	Bygholm		Kl. 18.00
9-8	Lørdagsløb	Tinnet syd		Kl. 13.00 – 14.00
12-8	Tirsdagstræning	Ustrup		Kl. 18.00
19-8	Tirsdagstræning	Hansted		Kl. 18.00
23-8	Lørdagsløb	Højlund		Kl. 13.00 – 14.00
26-8	Tirsdagstræning	Bygholm		Kl. 18.00
30-8	Lørdagsløb	Lystrup		Kl. 13.00 – 14.00
2-9	Tirsdagstræning	Rold		Kl. 18.00
6-9	Lørdagsløb	Gludsted		Kl. 13.00 – 14.00
9-9	Tirsdagstræning	Ølsted		Kl. 18.00
13-9	Lørdagsløb	Torrild		Kl. 13.00 – 14.00
Vigtige åbne løb				
4-6 / 7	Vikingedyst	Jels	HTF	
10-8	Kimbrerdyst	Klim	St. Binderup	
10-8	B-løb	Krengerup	OO	
17-8	Divisionsmatch	Guldborg Plantage	Viborg	
22-8	Sprint	Ryekol	Silkeborg	
23-8	JFM-stafet	Silkeb.Sønderskov	Silkeborg	
24-8	JFM klassisk	Silkeb.Sønderskov	Silkeborg	
30-8	DM-kort	Rømø	HTF	
31-8	Midgårdsormen	Rømø	HTF	
7-9	B-løb	Stenderup	KOK	
13-9	DM-stafet	Frijsenborg	PAN	
14-9	DM-klassisk	Frijsenborg	PAN	
Andre aktiviteter:				
9-8	Motionscykkeløb		Team Lund	(Supermotionist)
13-8	Bestyrelsesmøde			
13-8	Beringsstafet		Atletica	(Supermotionist)
17-8	Voer Herred rundt		Firma Idræt	(Supermotionist)
24-8	Rundt om Horsens		HAC	(Supermotionist)
14-9	Rulleskøjteløb		Horsens OK	(Supermotionist)

05906 ARC

70

000

Peer Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens

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