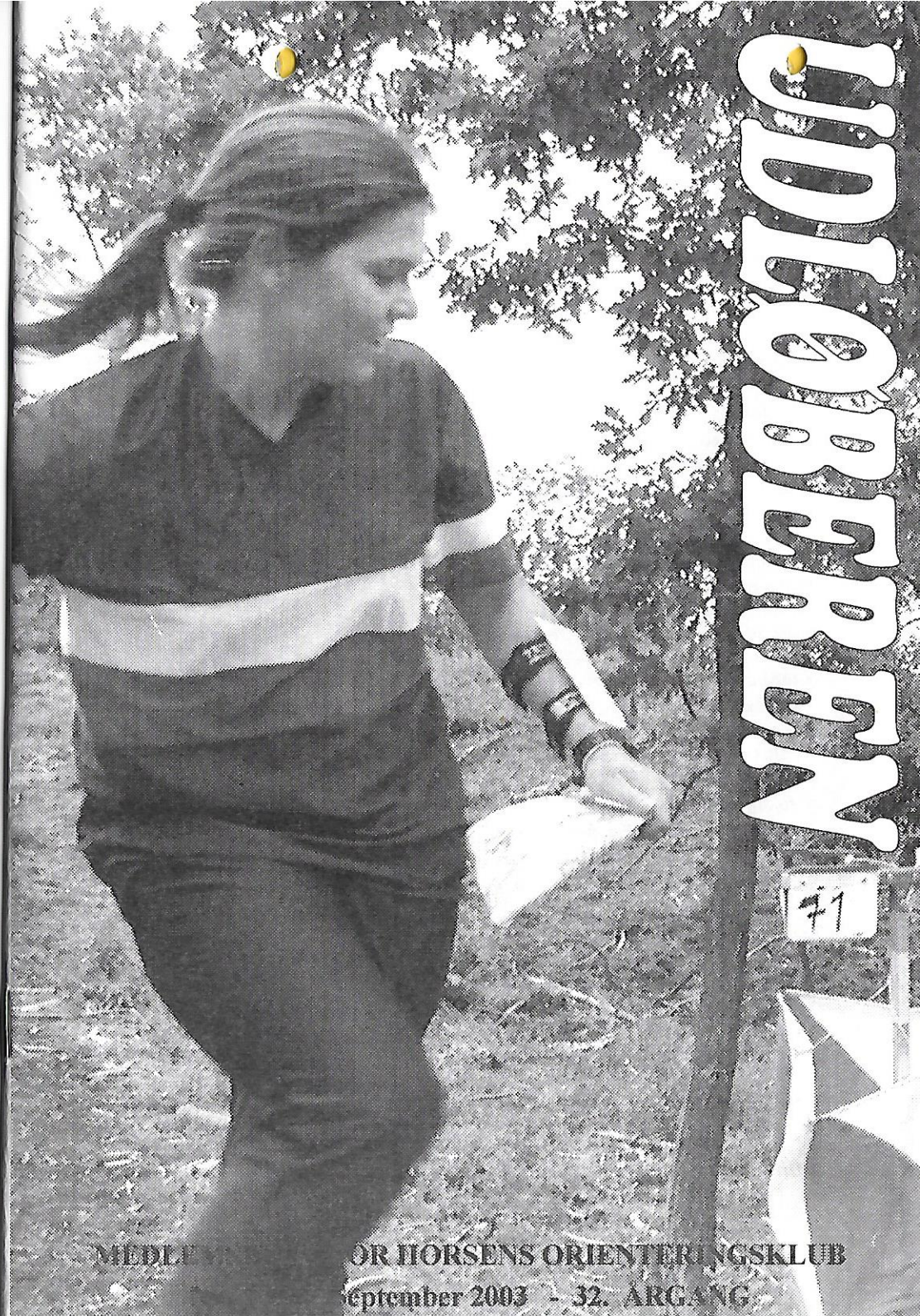


UDLØBEREN

41



MEMBERSHIPS FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB

September 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, Møllevvej 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,
 Vestervang 6, 8350 Hundslund, k_karlsson@yahoo.com

75.62.80.73

86.55.02.81

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@tdcadsl.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: "SKÆRMNYMFEN" Karina Knudsen,
 Line & Kim Højmark.

FORSIDE: Henriette Baun ved sprinten i Gammel Rye 22.08.

Formanden har ordet

Denne gang vil mine ord være lidt skarpe og kan måske give anledning til debat.

Efteråret er på vej og hermed de mange mesterskaber, jyske, danske og klubmesterskaber. Jeg vil gerne sige tillykke til de jyske mestre: Kent individuelt og til Gitte, Sarah og Karina i stafet. Vi kunne måske godt have brugt et par mesterskaber mere og det kunne



D17-20 GULD: Karina, Sara, Gitte. BRONZE: Henriette, Joanna, Line

måske give anledning til spørgsmålet, om vi forbereder os godt nok til sådanne løb. Det kan jo både være fysisk som psykisk. Nu er der måske nogen der siger, hvad bilder ham formanden sig egentlig ind, han kan jo heller ikke selv vinde mesterskaber. Det er rigtigt, men derfor ønsker jeg nu alt godt for klubbens øvrige løbere, og kan vi gøre et eller andet, hører jeg det gerne.

Desværre klarede vi ikke at blive i 1. division. Det er lidt skuffende, men alle gjorde deres bedste. Jeg tror stadig det gælder om at stille et så stort hold som muligt og gerne med deltagelse af både bredde og de stærkeste løbere. Vi må naturligvis hurtigst muligt tilbage til 1. division.

Vores deltagelse som hjælpere i Kræmmermarkedet gik godt. Vi forventer at det økonomiske resultat bliver nogenlunde som forventet på trods af regn fra morgenstunden om søndagen. Omkring 25 af klubbens medlemmer var i gang under markedet og jeg vil gerne takke for denne hjælp. Vi skal naturligvis lære lidt af dette år. En stor tak til Jørgen Skovby med Knud som assist for koordineringen af opgaven. Vi skulle gerne være med de næste 3 år.

Mange af klubbens løbere er ramt af skader. Kan vi gøre noget ved det, måske med besøg af en læge eller fysioterapeut. Jeg mindes ikke at have hørt om så mange skader før. Gode ideer modtages gerne. Måske sidder de enkelte løbere inde med viden om nogle skader. Jeg syntes vi skal gøre et eller andet, gerne i år.

Som bekendt skal vi næste år arrangere Jysk/Fynske Mesterskaber. Tag derfor pænt imod Aase når hun skal bruge hjælp.

På hjemmesiden er Finn Ingwersen tiltrådt som vikar for Kim Højmark. Selvom mange nyheder findes på hjemmesiden, vil jeg gerne opfordre endnu flere til at skrive til klubbladet om små og store oplevelser.

Det var vist det.

Lars Sørensen

Nyt fra løbstilmelderne

Det er os en stor glæde at kunne introducere jer til vores nye on-line tilmeldingssystem – O-Service – som bliver en erstatning for brugen af tilmelding via emails. Programmet opfylder en lang række af de ønsker, der har været omkring et tilmeldingssystem – både fra jer, men i høj grad også fra os.

Fremover bliver der 2 muligheder for tilmelding:

- de gule sedler som afleveres i kassen i klubhuset
- O-Service, som I finder på www.o-service.dk

Der bliver også adgang fra vores hjemmeside, så I går direkte til O-service, men ellers er det tilstrækkeligt at bruge linket ovenfor.

For at I kan bruge det, skal I have et brugernavn og adgangskode, som I får ved at ringe eller maile til os på klubtilmelder@horsensok.dk eller lind-frandsen@stofanet.dk.

Princippet i O-service er følgende:

I får adgang til et kalendersystem med alle danske løb, hvor I går direkte ind og tilmelder jer med bane og/eller klasse. Har I en EMIT eller SportIdentbrik, tager systemet højde for det og påfører briknummeret, hvis brikken er angivet under jeres personlige løber-data. Når tilmeldingsfristen er udløbet enten den officielle eller vores, lukker vi for adgang til at tilmelde sig. Vi kontrollerer herefter om jeres tilmelding er OK og er den det, sender vi den samlede tilmelding til den arrangerende klub. I kan selv følge med i, hvem der er tilmeldt løbet fra klubben og hvor mange der er tilmeldt i alt. Tilmeldingen er først gældende for jer, når vi har lukket for adgang og sendt tilmeldingen. Indtil da kan I ændre, slette og supplere tilmeldingen ligesom det passer jer. Tilmelder I jer til et stafethold, kan I populært sagt invitere flere til et hold, for når første løber på et hold opretter et stafethold, står de resterende pladser som åbne, hvor alle kan melde sig på.

I er selv ansvarlig for følgende:

- Briknumre skal oprettes under den enkelte løber og tilhørende familie samt email-adresse, adresseoplysninger etc.
- Ændring af brugernavn og adgangskode
- Tilmeldingsfristen **skal** overholdes. Vi forbeholder os ret til at lukke for tilgang af tilmeldinger **op til 2 dage før** tilmeldingsfristen angivet i kalenderen. Til gengæld har I som regel mulighed for at tilmelde jer minimum 1-2 måneder før løbet, så mon ikke det går ☺
- Er tilmeldingsfristen overskredet, må I selv sørge for eftertilmelding og betaling heraf.

Vi er ansvarlig for følgende:

- Oprettelse af nye løbere herunder den første adgangskode
- Familierelationer
- Tjekke jeres tilmeldinger inden afsendelse til arrangerende klub
- Indtaste de løbere, som stadig ønsker at bruge de gule sedler i klubben
- Afsende tilmeldinger og sørge for betaling indenfor tilmeldingsfristen.

For dem som fortsat ønsker at bruge de gule sedler i klubben, så er det helt OK – ingen skal (endnu) tvinges til at bruge internettet, men det er væsentligt nemmere for både jer og os. For dem som ingen computer og/eller Internet har, er der selvfølgelig ikke noget valg, de skal fortsat bruge de gule sedler. Vi vil bare ikke fremover modtage tilmelding via mail.

Tilmeldingsfristen for de gule sedler er stadig tirsdagen før sidste tilmeldingsfrist – dog mindst 2 dage før. Skåret ud i pap, så betyder det, at hvis tilmeldingsfristen falder på en tirsdag eller onsdag, så skal tilmeldinger afleveres i klubben tirsdagen før.

Er der nogen som er i tvivl om brugen af O-service, så er vi altid behjælpelig med telefonisk assistance. Der ligger for øvrigt en udmærket manual på hjemmesiden (o-service) under menupunktet "Hjælp" – i højre side er der 2 link med henholdsvis "tilmeldingsprocessen" og "kom godt igang"

God fornøjelse.

Karen og Michael

ÅBNINGSTIDER

Mandag – torsdag 9.00 – 19.00

Fredag 9.00 – 20.00

Lørdag 8.00 – 16.00



Vejlevej 2 – Horsens – Tlf. 75 64 25 88

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

Klubmesterskab 2003

Horsens OK indbyder dig hermed til Klubmesterskabet 2003

Lørdag den 20 september i Vrads.

Løbsområde: Påskeløbsområdet, Vrads, vestlige del, 1:10000

Mødested: Hjøllund Hallen, afmærkning fra hovedvej 13, ca. 1200 meter syd for rundkørselen i Hjøllund.

Første start: Kl. 12.30. Startliste på hjemmesiden og i klubhuset ugen før.

Startafgift. Op til 20 år 20 kr, øvrige 30 kr, som betales før start på løbsdagen.

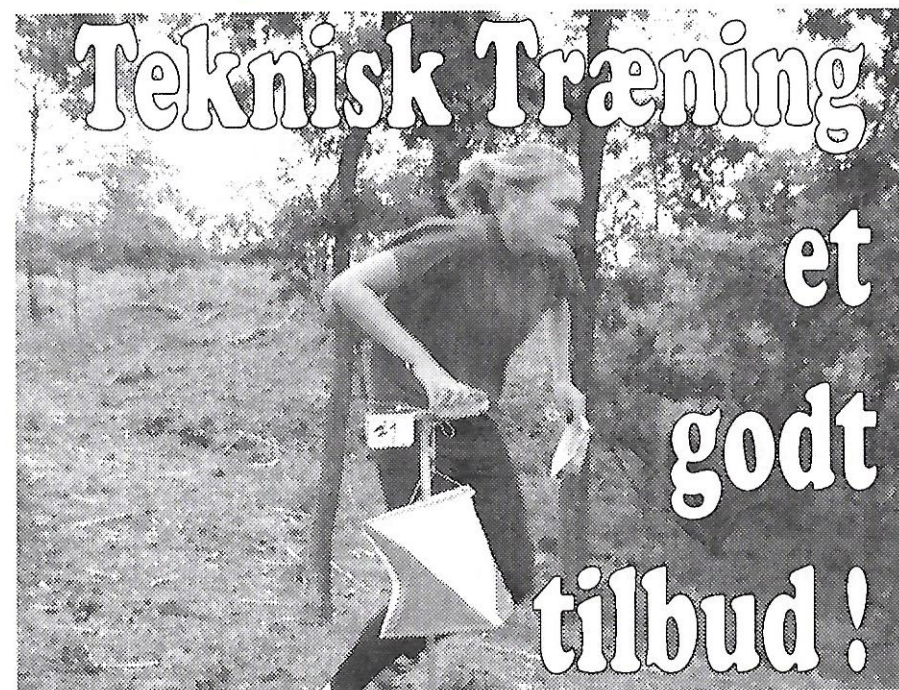
Tilmelding: På ophængt liste i klubhuset eller på tlf. 75 629847 **senest den 11 sept.** olec@stofanet.dk kan også benyttes.

Præmier: Til klubmestre, overrækkes i forbindelse med klubfester.

Klasser:	D-klasser	ca. længde	sværhed	H-klasser	ca. længde	sværhed
	D-10	2 km	beg.	H-10	2 km	beg.
	D11-12	2,5 km	let	H11-12	2,5 km	let
	D13-14	3,5 km	m-svær	H13-14	4 km	m-svær
	D15-16	4 km	svær	H15-16	5 km	svær
	D17-20	5 km	svær	H17-20	6 km	svær
	D21-39	5,5 km	svær	H21-39	9 km	svær
	D40-49	5 km	svær	H40-49	7 km	svær
	D50-59	4 km	svær	H50-59	5,5 km	svær
	D60-	3 km	svær	H 60-	4 km	svær

På gensyn ved klubmesterskabet

Ole Christensen



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.

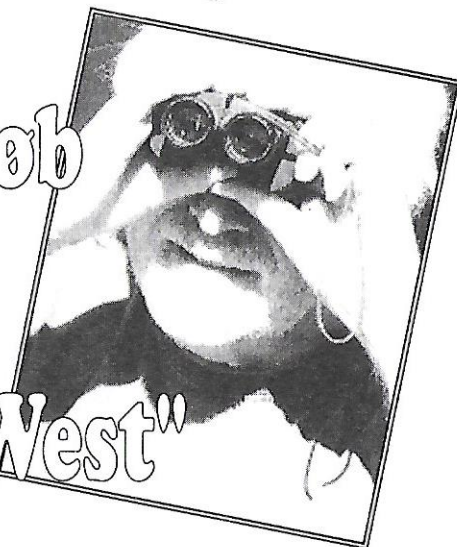
På gensyn

Lars Sørensen

Jubilæumsløb

- 25. år !

"Wild Midt West"



6. september går starten til Axel Stobberups kultløb "WMW"

Start: 6. september kl. 10

Tilmelding: På dagen

Kort: Gamle sort-hvide kort med påtrykte baner

Baner: Kort bane 18 km og selvfølgelig 25 poster - ultrakort bane ca. 8 km
— så sæt bare hele dagen af til arrangementet

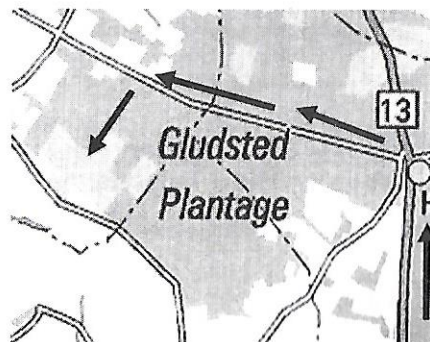
Fest og flag: Inger bager WMW-kage
-der er champagne mm. osv.

Startsted: Kør fra Hjøllund mod
Kærshovedgård – Isenvad.

Ca. 5.5 km ude står der
Isenbjerg på en granitsten i
vejens sydside. Drej her mod
syd ad grusvej til start.

Kør hensynsfuldt.

Parkering i vejside ved start.



På gensyn den 6!

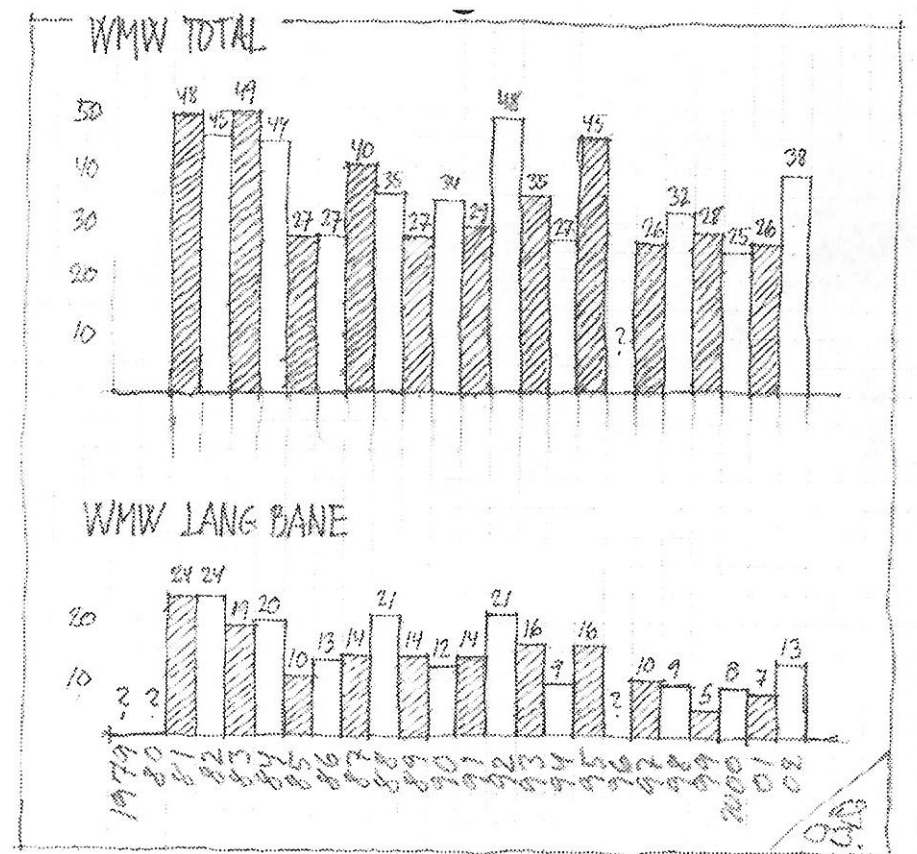
Axel

WMW - 25 års jubelløb..

I år er det 25 år siden der blev løbet WildMidtWest for første gang. Det løb, som blev startskuddet til traditionen, foregik i 1979 med Michael Dickinson - nu Viborg - som arrangør. Det blev en succes på trods af at der var styrtregn under hele løbet.

Året efter blev arrangementet overtaget af "guld pigerne" - det var Lisbeth Ravn, Eva Nielsen og Britta Steinicke, som havde vundet guld i det foregående års DM-stafet i old-girls klassen. Da jeg var gift med Britta på det tidspunkt, kom jeg sidelæns ind i arrangementet til det grove, og fra det næste år syntes de gæve piger, at det var passende, at jeg gik solo, og det har jeg gjort siden - med stor glæde.

Glæden er så stor, at jeg gerne fortsætter så længe der er rimelig tilslutning - og kurven er vendt (se graferne). En anden tvingende grund til at fortsætte er, at der nok ville rejse sig et folkekrav om, at jeg selv skulle løbe WMW-banen, hvis en anden arrangerer - det vil jeg helst undgå !!!



Løbet har altid foregået i Gludsted Plantage med varierende startsteder. Jeg har indført den tradition, at det skal foregå på gamle kort, ligesom jeg har fået fremstillet vandrepræmier – hjortetakker fundet i det midtjyske under rekognosceringer og sat på fod af Troels Jensen.

Det har altid været forbundet med en vis prestige at vinde trofæerne, og det har ofte været overraskelser i den forbindelse. Mit ønske er, at flere unge må opdage glæden ved den udfordring, det er at løbe et sådant løb, for mange af dem, som var med i starten, er selvsagt kommet så langt op i årene, at det begynder at knibe med at klare den lange distance. Et kuriosum i den forbindelse er, at Jakob Ravn har deltaget i samtlige løb på lang bane.

Ja, så er det 25 års jubelløb i år, og jeg håber, at mange vil finde til startstedet ved foden af Isen Bjerg – der er både flag og fest i år....



O-hilsen og på gensyn i skoven

Axel

Nyt fra Veteranklubben

Den 5. april havde Einar arrangeret "besøg på Frihedsmuseet i Skanderborg Dyrehave, hvor Jørgen Sindesen viste os rundt og fortalte om museet.

Frihedsmuseet blev oprettet i 1978, hvor en gruppe historisk interesserede begyndte at indsamle effekter og oplysninger om den tyske besættelse af Danmark 1940 - 45*



Frihedsmuseet blev i 1993 en afdeling af Skanderborg Museum, og det rummer i dag et stort materiale, der belyser besættelsestiden generelt og især forholdene i Skanderborg og omegn. Samlingen er meget alsidig, idet den viser udrustning, våben, radioudstyr, kort, illegale blade og fotografier m.m., og den er enestående i den forstand, at udstillin-

gen kan ses i autentiske omgivelser i de bunkers, der blev benyttet af de tyske tropper.

I slutningen af 2. Verdenskrig var Tyskland trængt på flere fronter, og man frygtede en allieret invasion i Danmark, "fæstning Skanderborg" skulle være et led i forsvaret af



Fortsættes i næste nummer.

Danmark. I 1944 blev institutionen Sølund og Skanderborg Dyrehave Af spærret, og bag pigtråd panserspær-ringer blev det administrative hoved-kvarter for Luftwaffe i Danmark indrettet.

Anlægget nåede ikke at blive fuldt udbygget, men bunkerne rummede telefon og fjernskrivercentral og kommandocentral for Luftwaffegene-ralen. Desuden blev der opført en række barakker til den 500 mand store bemanning.

Efter befrielsen i 1945 blev der indrettet tysk flygtningelejr i barakkerne. Overfor bunkerne ligger i dag Skan-derborg Vandrehjem, der blev opført i 1944 som officersmesse for de tyske soldater.

Med venlig o-hilsen

Einar

GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



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

Sverigessamling Nr 6

17/18/19 oktober 2003

(Susanne Baun har sendt os dette forslag til en spændende efterårsweekend)

Så hidkaldes igen til Sverigessamlingen, der endnu engang arrangeres og organiseres af Malling / McGrail. På trods af de barskt udseende navne skal det understreges, at Sverigessamlingen er, hvad du gør den til fra det store ta' selv bord. Hvis du vil se video, gør du det. Hvis du vil heppe på løberne, gør du det. Hvis du vil prøve dig selv af i 9 timer i løbet af weekenden, kan du også det.

Lad os lige slå fast, at forsvarende natmester for 2. år i træk er den unge Abrahamsen pige fra Århus 1900 og Heikmester er samtidig ældste deltager på nogle og tres. Vi har et for O-sporten helt unikt og yderst retfærdigt handikapsystem, hvis I spørger mig.

Det drejer sig om er som tidligere at lære noget. Ind imellem på den hårde måde, men mest på en utraditionelle, sjove, sociale og afslappede måde. Ikke sagt, at der ikke skal nydes før der ydes, eller hvordan det nu var det var.

Instruktioner fås bedst hos en af de mange tidligere prøvede deltagere eller hos Carl eller Ronnie 21249288

Grove træk har du her:

Seneste indbetalte klubtilmelding til Jørgen Jørgensens konto: 1/10-03 giro:16846708 husk at skrive, hvem det er betaling for. På netbank kan du bruge 01 kortet eller overføre med 1199 som registrering.

Pris 525 kr incl aftensmad og morgenmad, samt færge. Løbere fra andre kredse betaler selv færge eller fra Sjælland kørsel.

Der er naturligvis de sædvanlige ungdomspriser. Vi har udregnet at ungdomspriserne er op til og med 16 år til 300 kr. pr stk. for hele turen. Husk hvis du vil på Heiken så angiv dette ved tilmeldingen !

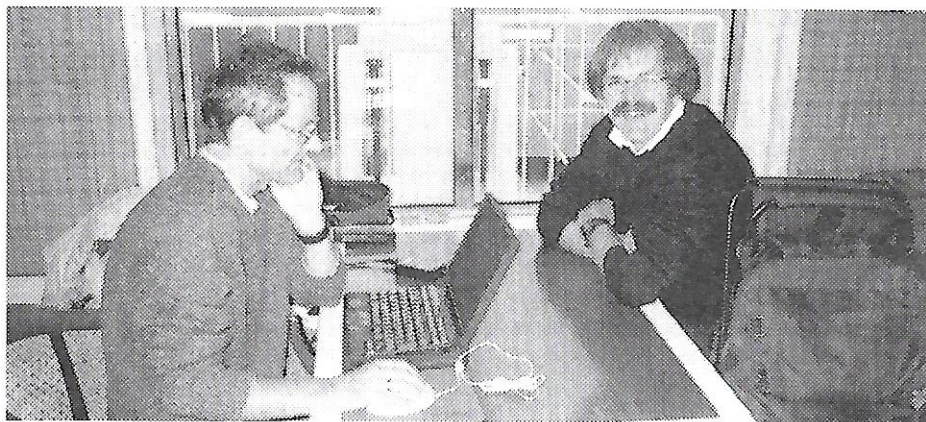
Svenske seddelpenge til sporvognen i Göteborg medbringes. Frokost medbringes, men indkøbsmuligheder forefindes i år.

Opladet natlampe og kendt O-udstyr medbringes. Heikerne medbringer selv bivak og nat/morgenmad

Fredag: Færgeafgang hurtigfærge fra Frederikshavn ank. 1700. Natpatrulje og Hei-
kerafgang ved ankomst.

Lørdag: Morgenmad, heldagspatrulje, aftensmad, instruktion.

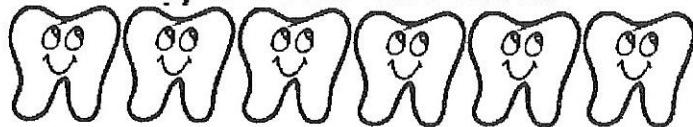
Søndag: Morgenmad, holdstafet, præmier færgeafgang kl. 1600 normalfærge



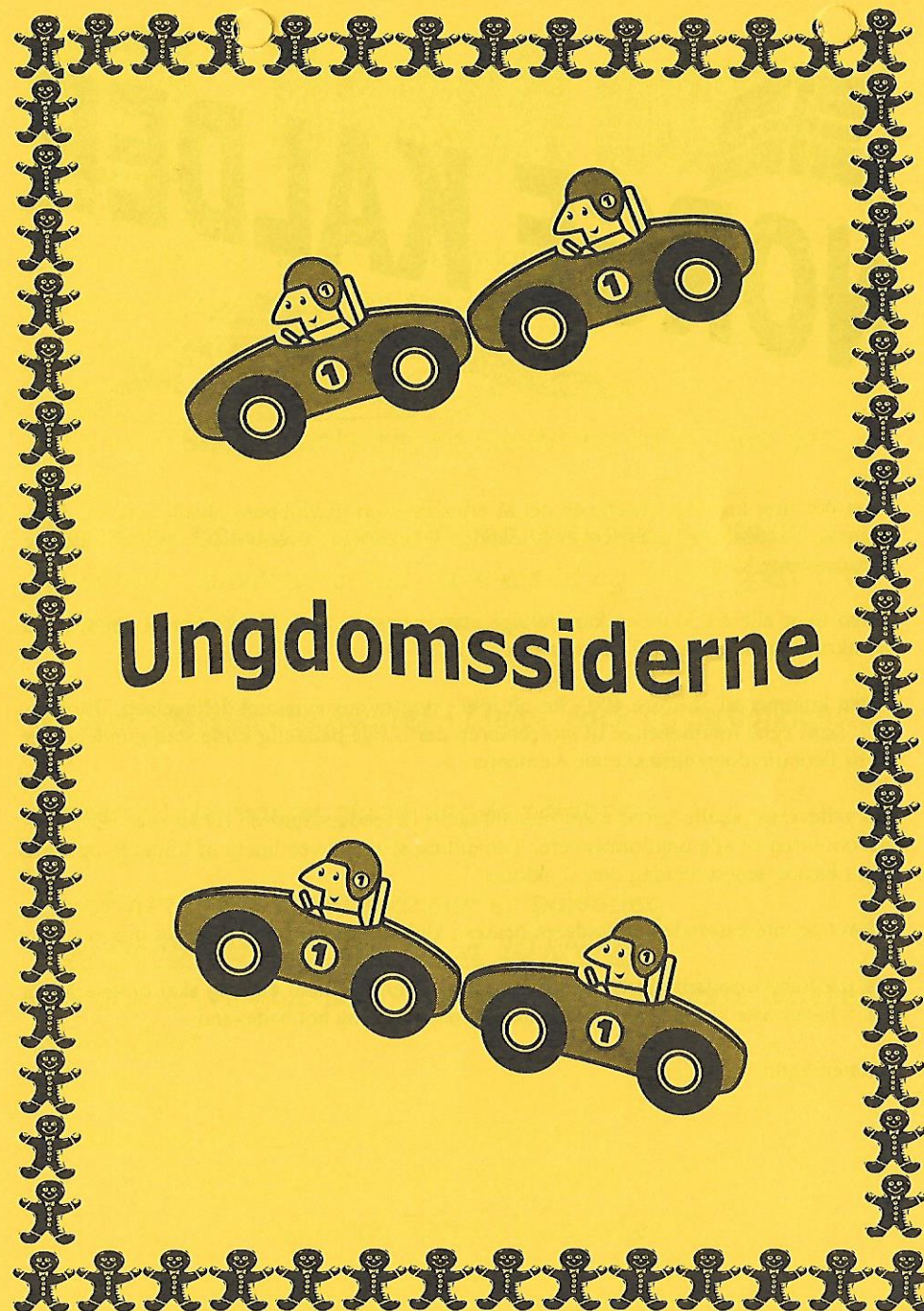
- Måske vil der være et par overraskelser
- Måske har Carl finpudset handicapsystemet endnu en gang - det vil vise sig.
- Vi glæder os til at se jer på endnu en herlig samling

Ronnie og Carl

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



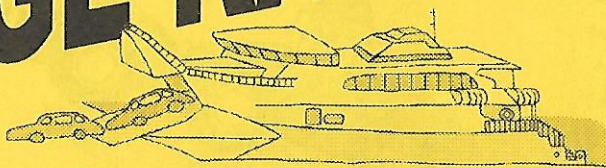
Rådhusvej 2, 8700 Horsens
tlf. 75622525 www.gabop.dk



Ungdomssiderne



NORGE KALDER



Så er det atter tid til at afsætte en del af efterårsferien til klubbens absolut største, hyggeligste, fantastiske, grænseoverskridende, fabelagtige, eventyrlige, nyskabende og transcendent klubtur.

Turen hvor alle fra klubben kan deltage starter onsdag den, 15 oktober kl. 06.45 med hjemkomst søndag den, 19 oktober kl. ca. 22.00.

Turen kommer til at koste 400,- kr. alt inkl. dog minus eventuel deltagelse i "Blodslitet", samt egne lomme penge til storcenteret, der ifølge pålidelig kilde stadig indeholder op til flere ungdomstiltrækkende elementer.

Der udleveres (skulle gerne være tilendebragt i læsende stund) en folder med oplysninger om turen til alle ungdomsløbere. Tilmelding skal ske ved hjælp af folderen og være mig i hænde senest torsdag den. 2 oktober.

Til øvrige interesserede kan folderen hentes i klubhuset eller rekvireres hos mig.

Jeg må hellere fortælle at turen går til Moss, hvor vi endnu engang skal opleve Moss OK's luksuriøse klubhus med bløde madrasser, sauna og hot badevand.

Karsten Stald



Beach party

Kom og deltag i dette års ungdomsklubfest.
Festen løber af stablen fredag den 7.-11 2003 i klubhuset fra klokken 18.30-22.00

Kom i dit Beach party tøj og medbring cd'er med god musik.

Aftenens menu står på krabber, søtunge, havtaske, muslinger, blæksprutter, lækre sild og andet godt fra havet.

Vi skal finde årets mester i Limbo rock og ballondans.

Håber at se mange glade ungdomsløbre!!

En af aftenens konkurrencer er pakkeleg,
- så medbring en pakke til ca. 10 kroner

Derudover vil klubmestrene og årets flittigste løbere blive kåret.

Pris 25 kr.

Tilmelding til Grethe tlf. 75890332

El. Ellen P. tlf. 75651921

- eller på listen i klubhuset.

Sidste frist for tilmelding 28 -10 03

Ung Idræt 2003



I uge 30 var jeg på Vejle Idrætshøjskole på et kursus som hedder "Ung idræt". Kurset er fra Danmarks Idræts Forbund, og henvender sig til nuværende eller kommende idrætsledere/ trænere i alderen 16-19 år. Så jeg syntes det lød interessant, da idrætsleder er noget som jeg har i tankerne indenfor orienteringsløb. Mht. til den økonomiske del af kurset, så gav Horsens Ok og Horsens kommune tilskud, hvilket jeg er taknemlig for!

Orienteringsløb???

Det blev uge 30 og jeg kom til Vejle. Vi var i alt 18 unge og 3 trænere / ledere på kurset. Ugens program var rimelig stramt. Vi skulle nærmest være i gang fra kl. 7.30 med morgenaktiviteter til kl. 22.00 med afslutning og kage. Som orienteringsløber blev jeg selvfølgelig spurgt om: "Kan man overhovedet gå til orienteringsløb?" og "Løber man så bare ude i en skov, og hvad hvis man lige pludselig bliver væk?" -For de andre virkede orienteringsløb som en rimelig mærkværdig sport, og de troede ikke at der fandtes konkurrencer i sporten og endda klubber. (Har man mon hørt dette før...?).

De andre kom også fra lidt spøjse idrætsgrene: Bordtennis, ju-jitsu (nej, det er ikke Jiu-jitsu), taekwondo, vægtløftning... og så de sædvanlige: Fodbold, svømning, håndbold og badminton.

Lege og klasseundervisning

Selve indholdet af kurset var en kombination af fysisk aktivitet og teori/ klasseundervisning. Ved de fysiske aktiviteter lavede vi forskellige lege, som man kan bruge til træning af børn og unge. Sætningen "Børn lærer bedst gennem leg" var oftest udgangspunktet. Hjemmefra havde vi også fået til opgave at medbringe "Min bedste leg", som vi så skulle instruere de andre i, og være "træner/ leder". Bagefter blev man så evalueret, og det var en rigtig god øvelse i at være "på" som en slags instruktør.

I klasseundervisningen blev der taget forskellige emner op:

- Træning af børn og unge
- Træning -hvordan?
- Træning -hvorfor?
- Opvarmning
- Motivation
- Ledelsesformer,
- Forventninger fra forældre og træner
- Børn og konkurrencer
- Idræt og sundhed..... osv.

Ved de fleste emner var der nogle problemstillinger, som blev diskuteret. Samtidig fik noget generel "basisviden" om emnerne. Noget af det teoretiske blev også afprøvet

i praksis, f.eks. "Ledelsesformer", hvor vi onsdag morgen kl. 7.30 stod halvt sovndrukne og følte at vi lige pludselig stod i militæret, hvor vi bare skulle løbe uafbrudt og lave 10 armbøjninger, hvis vi kom med et andet forslag eller en kommentar. ... -dette var heldigvis kun et eksempel, ligesom de andre ledelsesformer blev praktiseret, så vi havde noget konkret at kunne forholde os til.

Som en overraskelse havde trænerne arrangeret en "Rapellings -tur" til os. Så vi prøvede at rapelle 20 meter ned, som var grænseoverskridende for nogle.

Teamtræning!

En af de fedeste ting ved hele kurset var torsdag, hvor vi skulle ud på "Team-træning", som er det samme som "Teambuilding". Vi var 3 teams à 6 personer, som skulle konkurrere mod hinanden i Vejle og omegn fra kl. 6.00 til 20.00. Hvert team fik point i forskellige konkurrencer, hvor samarbejde blev prioriteret højt. Som en del af Teamtræningen var der 50 km selvtransport til lands og til vands. Så vi fik cyklet, vandret, padlet under Vejle Fjordbroen på en selvkonstrueret tømmerflåde og roet 12 km i kano på Vejle å.

En af de grænseoverskridende ting for mig og resten af teamet, var da vi, som en af de allersidste opgaver, skulle gå igennem i et mørkt kloakrør til regnvand. Røret gik fra en sø, under en vej og ud i en grøft, hvor vi stod og var på vej ind...-imens regnen silede ned.... Vi kom også ind i røret, ca. 20 meter, hvor vi derefter, på mystisk og panisk vis, ikke kunne komme videre... -mærkeligt rør!!....Vi kom heller ikke igennem, men selve oplevelsen var virkelig vild og meget klaustrofobisk!

Team-træningsturen var virkelig lærerig, fordi man fandt ud af hvordan man selv fungerer i et team og hvilken rolle man påtager sig i et team. En personlig erfaring, som man kan bruge i mange sammenhænge fremover.

Efter denne team-træningstur, var der ligesom også mere at snakke om, fordi vi havde oplevet noget sammen.

Jeg syntes, at "Ung idræt" har været utrolig godt. Alle os som deltog i kurset havde hver især nogle forventninger til kurset, noget at bidrage med, og sammen fik vi en god uge.

De oplevelser og den nye viden, som jeg har taget med mig hjem, kan jeg bruge i orienteringssporten og i mange andre sammenhænge. Ung Idræt kan i hvert fald anbefales, hvis man er åben og har lyst til at blive bedre "rustet" til engang at blive leder eller træner...

-Henriette

K. WESTERGAARD

VOLVO // RENAULT

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

Farvel og tak for alt!

Efter et skoleår i Danmark er jeg nu hjemme i Tyskland igen. Det har været et rigtig godt år, og året havde ikke været det sammen uden Horsens-OK. Det er ikke så lang tid siden, jeg så klubhuset for første gang og jeg løb rundt om søen.

Det kunne jo ikke undgås at også jeg skulle løbe Orienteringsløb når familien Knudsen gjorde det. Min Kondition skulle ikke blive dårligere heroppe, og lidt efter lidt lærte jeg også at orientere mig i skoven.

Jeg vil gerne vende tilbage til starten af mit år i Danmark og netop den dag, jeg så klubhuset for første gang. Det var sommer 2002, en dansk sommer med ualmindeligt godt vejr, da Karina og jeg blev kørt til Juelsminde af familien Thomsen for at svømme lidt og for at løbe bagefter. Mens vi kørte til Juelsminde fandt jeg hurtigt ud af, at Claudia var utrolig god til tysk. Efter jeg spurgte hende hvorfor, vidste jeg, at jeg kun var den anden tysker i Horsens-OK. Det har været rart at tale tysk engang i mellem, selvom vi til sidst snakkede mest Dansk. Engang ringede Claudia, fordi jeg skulle hentes til løb. Det sjove er, at jeg bagefter ikke vidste, om det var dansk eller tysk vi snakkede. Så jeg spurgte hende senere om det, og hun sagde, at hun havde snakket tysk, men jeg havde snakket dansk. Så gik det op for mig, at jeg tænkte på dansk.

Hvad skal jeg skrive om mine oplevelser i Danmark? Hvordan skal jeg takke jer for et dejligt år? Jeg vil starte med en lille anekdote. Jeg var lige ved at forberede året i Danmark, da min mor gav mig en avisartikel om Danmark. Forfatteren havde lagt specielt vægt på at skrive om det danske sprog, som hun syntes var grimt og umuligt at udtale. Overskriften for artiklen lyder således: *Fahren Sie bloß nicht nach...Dänemark*. Jeg oversætter frit: *Ta' i hvert fald ikke på ferie i Danmark*. Med hensyn til et sprogkursus, hun deltog i skriver hun, at deltagerne pludselig forsvandt på toilettet når de skulle sige *Rodgrød med fløde*.

Jeg tog til Danmark alligevel, og det har været en god beslutning at tage et år som udvekslingsstudent i Danmark. Nu, hvor jeg er tilbage i Tyskland, har jeg taget en masse gode oplevelser med hjem. Selvom Danmark ikke er alt for langt væk, så har det været spændende at være heroppe og lære både sproget og kulturen. Men hvad er dansk kultur? Hvad er typisk for danskerne? Er der overhovedet de store forskelle mellem Danmark og Tyskland? Måske ikke de store, men en masse små ting. Jeg vil starte med det forhold, danskerne har til deres flag. Man skal ikke tvivle på, at *Dannebrog* er det smukkeste flag i verden, og selvom der er flere flag, som ligner den danske flag ganske meget,



så er Dannebrog altså noget helt specielt. Nationalfølelsen er anderledes end i Tyskland, der er mere af det i Danmark. Jeg har dog aldrig haft problemer med at være tysker, mens jeg har været her. Heroppe er man også mere bevidst om landets traditioner og festdage. Jeg føler, at man gerne vil bevare den Danske kultur, og det synes jeg er godt, det er bare vigtigt at være åben overfor noget nyt. Derfor kan jeg godt lide, at folk ikke er formelle i Danmark, når de møder nye mennesker. Jeg har oplevet, at dem jeg mødte i Horsens-OK, altid har været interesseret i at høre noget om mine oplevelser i Danmark og også om Tyskland.

Det hedder udvekslingsåret, fordi en udvekslingsstudent skal, mens han integrerer sig i den nye kultur, også være ambassadør for sin egen kultur. Jeg håber at jeg har været det, mens jeg har været i Danmark.



I skal ha' en stor tak, fordi I altid har været hjælpsomme og venlige. Jeg vil ikke glemme klubhusaftener, lørdagsløbe og som et højdepunkt turen til Endelave. Der har været mange hyggelige timer.

Hilsen

Timm B. Schützhofer

Grib chancen – kom med i Udløberens redaktion

Er du fiks på fingrene??

Er du kreativ??

Drømmer du om at være med til at lave et super blad??

Så er det netop dig vi søger!!!

Du skal hjælpe med opsætningen og sørge for indholdet i ungdomssiderne. Du behøves dog ikke være den store journalist – du skal bare sørge for at der er nogen som skriver nogle underholdende artikler. Men selvfølgelig kan du også selv udleve dine journalistiske drømme. Bladet udkommer 6 gange om året, så det er ikke det store arbejde. En hyggelig og indflydelsesrig tjans.

Så fat pennen og skriv en usædvanlig ansøgning, så kan det være vi udvælger netop dig til audition til Udløberen.... Eller også kan du bare henvende dig til Karina eller Line, så kan du komme i praktik en enkelt aften!

Hvad venter du på??

Vil du i bedre form??

Så kom og vær med til ungdomstræning hver torsdag kl. 16.00 i klubhuset. Alle kan være med, da vi løber intervaller rundt om klubhuset – i parken om vinteren. Efter intervaller hygger vi os med aftensmad sammen, madtjansen går på tur. Men det er helt frivilligt om du vil være med i madordningen! Så har du lyst til at blive hurtigere, og hygge dig med os andre, **SÅ KOM OG VÆR MED.**

Vi ses...

Hilsen torsdagsløberne



Hvis du har lyst til at træne og løbe, så er du velkommen til at komme og se på vores tilbud. Vi har mange gode tilbud på løbeklædning og udstyr. Du kan også købe løbeklædning og udstyr til en meget lav pris. Du kan også købe løbeklædning og udstyr til en meget lav pris.



Løberen tilbyder et stort udvalg af løbeklædning og udstyr. Du kan også købe løbeklædning og udstyr til en meget lav pris. Du kan også købe løbeklædning og udstyr til en meget lav pris.

Da næste udgave af Udløberen kommer, vil vi gerne høre fra dig. Du kan også købe løbeklædning og udstyr til en meget lav pris. Du kan også købe løbeklædning og udstyr til en meget lav pris.

loberen.dk

O-sko med stødabsorberende sål

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



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



Stødabsorbtionen, som er i klasse med asfaltløbesko snarere end traditionelle o-sko, gør den til en både behagelig og skånsom trænings sko.

For motionisten drejer det sig om at finde nogle sko, som gør sig fortjent 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"

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

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

Horsens Heste- og Kræmmermarked 2003.



Traditionen tro blev der i den sidste weekend i juli måned holdt heste- og kræmmermarked på dyrskuepladsen i Horsens, og for første gang var Horsens Orienteringsklub med i afviklingen af arrangementet.

Vores opgave var hovedsageligt at opkræve entre. Herud over skulle vi afgive et par personer til at vise kræmmere med smådyr, hvor de skulle være og vi skulle stille med folk søndag aften og mandag formiddag for at deltage i oprydningen.

I alt 29 af klubbens medlemmer havde givet tilsagn om at hjælpe ved afviklingen af arrangementet, enten hele tiden eller en del af tiden. Da der var tre indgange delte jeg deltagerne op i tre hold, der dagen igennem indbyrdes kunne aftale, hvornår man kunne holde lidt fri enten til at spise frokost eller til at gå en tur på pladsen. Desuden blev der afgivet to personer til "smådyrene".

Selve arrangementet startede egentligt torsdag aften, hvor alle hjælpere fra de otte deltagende klubber var indbudt til hyggeligtsamvær. Der blev givet enkelte instrukser, og der blev uddelt T-shirts til alle, hvorefter vi fik lidt at spise og drikke.

Fredag aften var der stort banko-spil. Vi skulle ikke deltage i afviklingen af bankospillet, men vi havde leveret en del af gevinsterne, og vil som følge heraf også få del i overskuddet fra bankospillet.

Lørdag morgen kl. 7 mødte vi forventningsfulde op på pladsen. Det skulle blive spændende at se, hvad det var vi havde rodet os ind i.

På forhånd havde jeg fået oplyst, at der skulle rejses en pavillon ved hver indgang, og der skulle opstilles bord og et par stole. Alt kunne hentes et nærmere angivet sted. Det viste sig snart, at dette ikke holdt stik, så det startede "rigtig godt". Vi fik dog hurtigt fat i de ansvarlige og fik oplyst, hvor vi kunne finde tingene. Herefter var der kaffe og morgenbrød til alle.

Om lørdagen var det rigtig flot vejr, og folk myldrede ind på pladsen. Der var rigtig gang i billetsalget, især hovedindgangen ved Hattingvej, hvor folk i perioder stod i en lang kø. Om søndagen gik det lige modsat. Det regnede fra morgenstunden, og ved indgangene stod vi

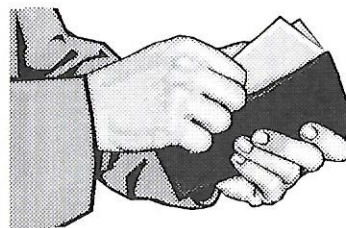
og spejdede efter folk, der ville på kræmmermarked. Først over middag klarede det lidt op og der kom lidt gang i billetsalget. Skønmæssigt vil jeg tro, at vi om lørdagen solgte 11 - 12 000 billetter og om søndagen kun ca. 3-4000.

Hele arrangementet forløb stille og roligt. Der var enkelte sure bemærkninger om, at Horsens var det eneste sted i Danmark, hvor man skulle betale for at komme på kræmmermarked, men der var heldigvis flest sjove og kvikke bemærkninger ved indgangene.

Alt i alt er det mit indtryk, at vi alle havde en sjov og god oplevelse med kræmmermarkedet, og jeg håber vi kan samle et lignende antal hjælpere til næste års kræmmermarked.

Jeg har i øvrigt lige været til møde den 25. august med styregruppen og drøftet afviklingen af årets kræmmermarked. Regnskabet er endnu ikke helt afsluttet, men vi fik oplyst, at overskuddet vil udgøre ca. 370.000 kr. inklusive bankospillet. Hver klub fik udbetalt et a.konto-beløb på 28.000 kr., og når regnskabet er færdigt kan vi forvente at modtage yderligere i omegnen af 8.000 kr. Det er da ikke så ringe vejret taget i betragtning, og jeg kan kun tilslutte mig Henning Larsens bemærkning om, at aldrig har klubben fået så mange penge for så lille en indsats.

Jørgen Skovby

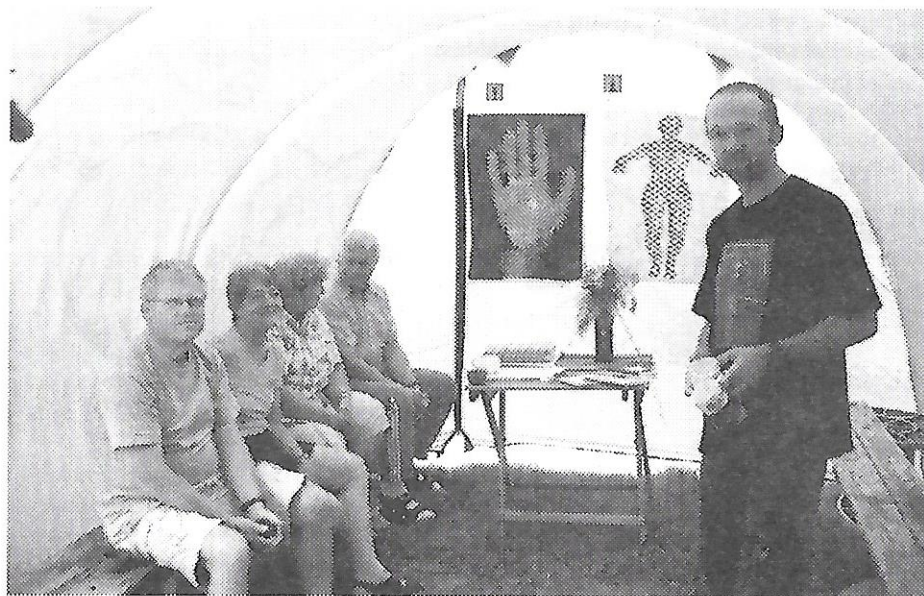


Kan man løbe på en karpe?

Årets sommerferie løb foregik i den sydlige del af Tjekkiet. Karl og jeg tog af sted i god tid på telttur for at akklimatisere os. Primitiv teltliv, cykelture, natur og soldyrkelse er i høj kurs hos os om sommeren. Over Dresden for at se genopbygningen af "Frauenkirchen", hvilket var en spændende kultur oplevelse og efter et par dages cykelture med udgangspunkt fra den tjekkiske by Kunzak i det imponerende tjekkiske "Canada", ankom vi en varm sommerdag til o - campingpladsen i Zvůle. Her skulle løbene i de 3 dage foregå. Vi var nogle af de første, der ankom, så vi valgte en dejlig teltplads med let skygge fra enkelt stående birketræer.

I informationen blev vi meget venligt modtaget af unge medlemmer fra en o - klub i Prag, som stod for hele det veltilrettelagte stævne. Løbet var slået op på nettet som internationalt, men der var få udlændige. Første løb var en kort distance, så en klassisk efterfulgt af en jagtstart sidste dagen.

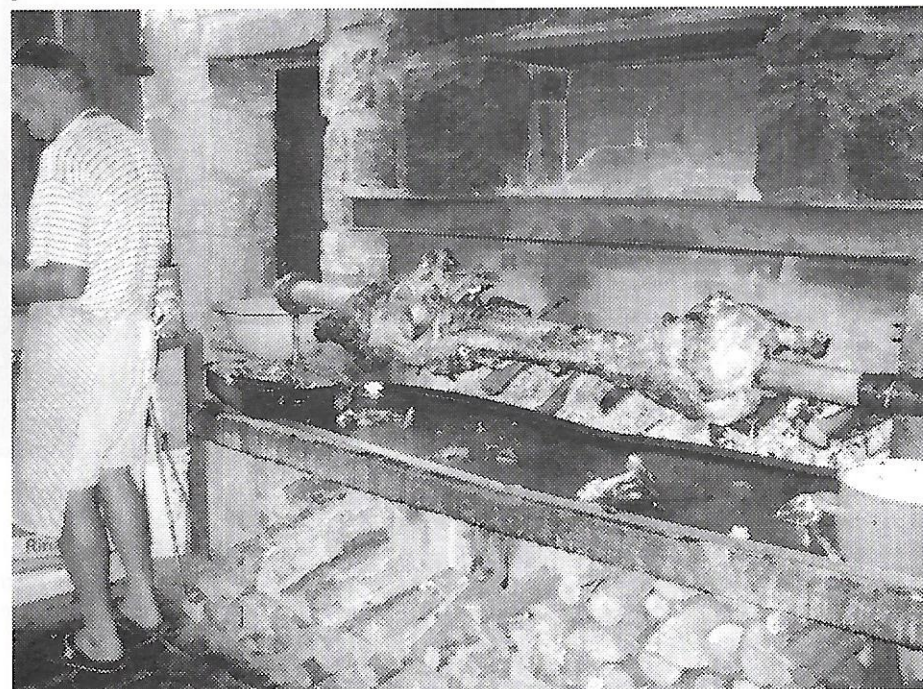
Teltpladsen voksede i løbet af fredagen til en hel myretue af små smarte telte plus mange tunnelklubtelte. Som et kuriosum kan nævnes, at en o - løber havde indrettet et "Tea room". "Tea room" bestod af et tunneltelt, hvor man blev budt på forskellig te drikke af en venlig o - løber, der kunne tale engelsk.



Ideen med teltet var afstressning, - der var behagelig musik, smukke billeder på telt væggene, Benny Andersens digtsamling på tjekkisk + anden litteratur og hyggelige samtaler med teltindehaveren. Vi valgte og fik serveret en lækker te, og satte os sammen med en flok tjekkere.

I løbet af dagen blev al information omkring løbene opsat ved vores teltplads. Til vores overraskelse opsatte arrangørerne definitionerne til alle klasserne, og jeg kunne se at mange hjembragte definitionerne og stregede hver anden definitionsbeskrivelse ind med tydelig gul farve for hurtigt at kunne skelne dem ved næste dags løb i skoven. For os betød disse oplysninger ikke så meget i forhold til vores løbsniveau, men ideen er hermed videregivet til mere professionelle i klubben.

Førstedagen vandrede jeg alene af sted til start i god tid, og den efterfølgende oplevelse af kort, terræn og natur var herlig. D45L klassen var hurtig her i Tjekkiet. Vinder tiden var 27 min. på kortdistancen. Jeg blev nr. 20 af 30 på 40 min. og havde haft en vældig god tur. Skoven var fyldt med store flotte afrundede klippeblokke, som ofte stod oven på hinanden, dybe kløfter, mange kurver, fine vækstgrænser - ja, kortet var læsbart. Jeg var blot overrasket over, at jeg havde anvendt så meget tid i skoven. Hurtig i bad for så at se Karl komme i mål. Det lykkedes kun delvist, selvom målet var lige ved vores teltplads.



Hen på eftermiddagen gik vi i den lokale restaurant, som var udvidet med et stort militærtelt for at kunne betjene alle o - løberne. Fra morgenstunden havde folkene haft en hel gris på grillspid, som nu var lækker lysebrun og tjenlig til at skære af. Vi fik en portion afvejet kød på en tallerken, 2 skiver brød, hertil sennep og peberrodssalat. Vi gjorde som de øvrige løbere - satte os på de tætpakkede bænke, spiste med fingrene - og drak dejlig friskaftappet tjekkisk pivo til (Det ene af de to tjekkiske ord jeg kan).

Under måden fik vi en snak på engelsk med nogle løbere, som fortalte at dagens kort "Sibenik" hentydede til tidligere tiders henrettelsessted på et af de højst beliggende steder i skoven. Der var en speciel signatur for galge på kortet. Efter øl og snak gik vi hjem til teltet til indtegnning af kort og klargøring til næste dags løb.

Ahöj (Det andet tjekkiske ord = hej)

– Næste dag skulle der startes lige over middag i sommerheden, og jeg skulle ud på en lang distance dog "kun" med 11 poster og ca. 6 km. De første 2 poster gik fint, men til post 3 kludrede jeg grusomt, ja, jeg begik to store fejl på dette langstræk. Til post 9 tog jeg for stort et udenoms vejvalg, og til post 10 var jeg så udkørt, at jeg snurrede rundt i skoven som en snurretop, og var nødt til at bede en far, der var ude med et barn om hjælp. Udmattet i mål måtte jeg konstatere, at det ikke er godt at løbe på svin! Ved resultattavlen kunne jeg se, at jeg var nr. 29 ud af 30, og det ville sige den sidste gennemførende den dag. – Jeg overvejede faktisk at blive vegetarianer efter den oplevelse.

Karls løb var forholdsvis bedre, og han var klar til, at vi denne aften i hvert fald skulle spise med kniv og gaffel. Derfor kørte vi ca. 30 km til den større by Jindrichuv Hradec, hvor vi besøgte byens store berømte borganlæg bygget over 3 perioder, så på storke i et af tårnene, indsnusede aftenstemningen fra en opstilling til teaterforestilling inde i borggården, vandrede rundt i søjlegangene og endte på en luksus restaurant lige udenfor borgen. Kartoffelpuffer, spændende salat, lækker kød og karpe, hvidvin og Mattoni kildevand til Karl blev betalt med det, der svarer til 80 kroner i dansk mønt. Hjemme ved teltet igen fik vi en kop kaffe og en enkelt tjekkisk 38 % 's Becherovka likør – tjekkernes 13. kilde fra kurbyen Karlovy Vary.

Næste dag stod vi som sædvanligt tidligt op med den varme sol på teltdugen, selvom jagtstarten ikke for nogen af vores vedkommende var speciel tidlig. Søndagens etape skulle foregå i samme terræn som dagen før, hvorfor vi ikke havde fået udleveret kortene fra lørdagens løb. Igen en dejlig travetur fra teltet direkte til starten, hvor der var masser af blåbær at styrke sig på. Karl så for øvrigt 5 – 6 bjergfår den dag lige før start. Ja, det er der noget der hedder, selvom computerens stavekontrol foreslår "bjergfyr". Karl kan tale i timevis om denne overraskende begivenhed.

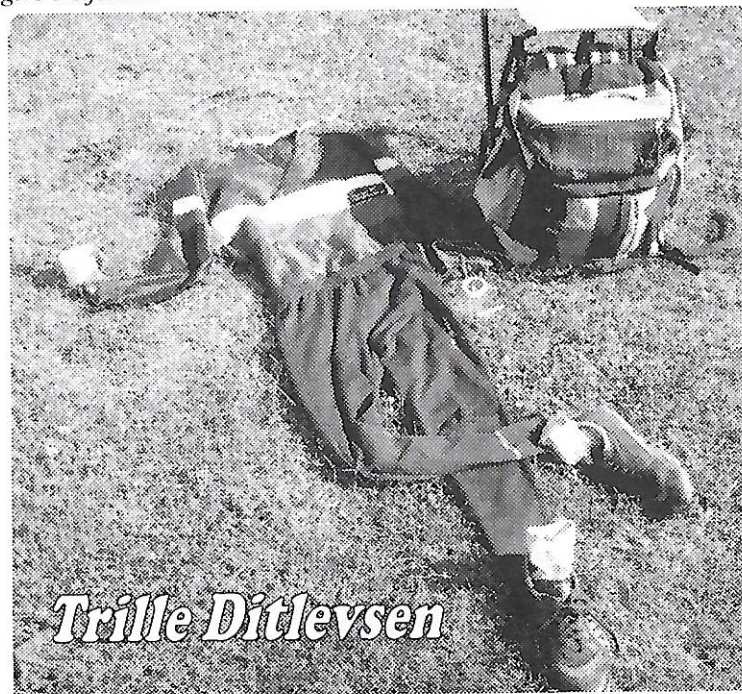


Søndagens start gik og post 1, 2 og 3 tonede problemfrit frem i terrænet, - men til 4. og 5. post var jeg ikke præcis nok. Til post 6 begik jeg igen en fejl, - svømmede senere som en karpe udenom et højedrag til post 9, usikker "svømning" til post 10 og så lige hjemtur over post 11 til og med post 13. Denne dag endte jeg som nr. 25 ud af de 30 tjekkiske damer. Igen havde jeg anvendt lang tid i skoven, men jeg havde været godt beskæftiget! Set i bakspejlet skulle jeg nok have meldt mig på D45 kort, da der ikke var en D50 bane, men i tilmeldings øjeblikket var jeg vist lidt overmodig. Karl blev nr. 32 ud af 40 løbere i H55. Hans og mine mål var nået, nemlig at fuldføre hver dag.

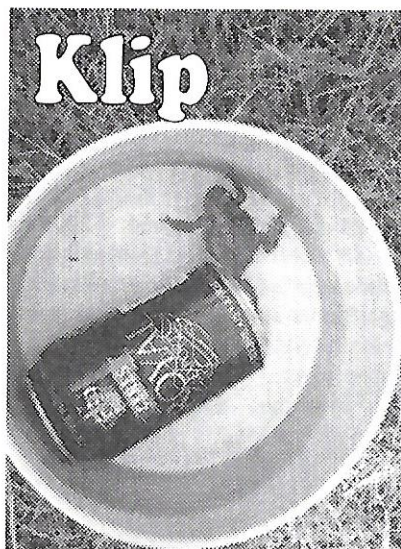
Orienteringsløb i Tjekkiet kan anbefales, for løbene vi har deltaget i, både i 2000 og i 2003 har været af høj standard, kort af god kvalitet, der anvendes Sport ident brikker, og naturen i det tjekkiske "Canada" i år var imponerende og storslået. Dette område indbyder til ferie i kajak og kano med camping ved søer/floder i det store mennesketomme område.

Karpe kan man løbe på, for jeg blev bedste dansker (-).

PS. For de litteratur interesserede kan jeg nævne tjekken Milan Kundera. Jeg har lige læst hans berømteste bog: "Tilværelsens ulidelige lethed", og den vil jeg godt give 5 stjerner.



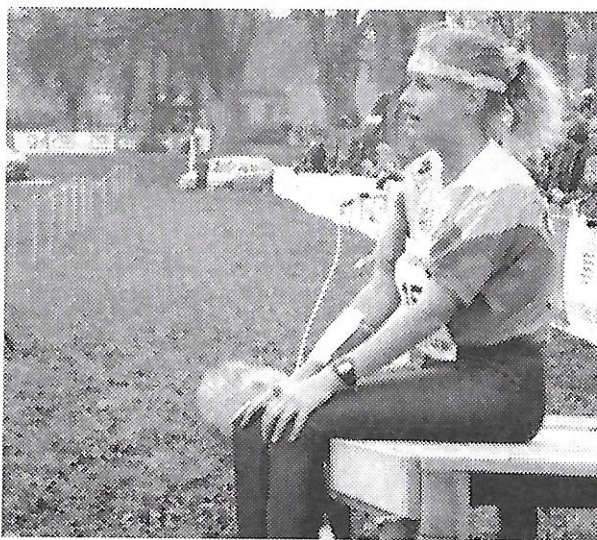
PS. PS.. Karl og jeg var de eneste danskere til dette års tjekkiske løb.



For lang tid siden fik I alle tiders gode dumme historie, den får I lige igen. Jeg skal nemlig fortælle jer, at jeg lige har fået en tilsvarende historie fra Karl, som næsten lever op til min fantastiske historie. Bedøm selv! Først min version. To frøer går en tur, pludselig falder den ene i grøften og får våde fødder. Så siger den anden, hvad siger din mor nu, når du kommer hjem? Hun siger da ingenting, for hun er ved at bage pandekager. Nu Karls version. Der var engang en tjekkisk frø, der faldt i en gryde med en dansk øl og fik våde fødder. Hvad tror du nu din mor siger, når du kommer hjem i den forfatning, spurgte frøens veninde, hun siger da bare, at jeg skal tørre fødderne af i en pandekage, genreplicerede den våde frø. Der er selvfølgelig ingen tvivl om, at min version er den bedste???

Har I nogen sinde hørt om mamma effekt? Den findes. Det har nemlig vist sig, og nu taler vi om eliteløbere, at når de har fået barn opnår de væsentlig bedre resultater. Det skyldes, at de i en periode under graviditeten producerer flere hormoner.

Denne tilvækst har de glæde af i en periode, også efter fødslen. Det kunne være en forklaring, for i hvert fald har landsholdsløberen Karolina Arewång aldrig haft så gode resultater som nu, hvor hun har født. Ligeledes har Gunilla Svärd og Anette Granstedt enestående resultater efter fødsel. Karolina mener dog også, at hun nu kan løbe med en anden indstilling, fordi resultaterne nu ikke betyder det store mere, for nu har hun jo lille Oskar at tage hjem til.



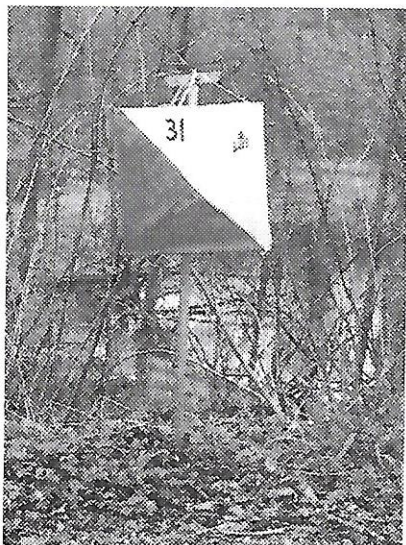
HUNDEN FREDDIE



For mange år siden, dengang Karin og jeg var unge og smukke, nu er vi kun smukke, da havde vi også sådan en dejlig rute, som vi kørte, hver gang, og det var tit, når vi skulle til Følle Strand. På vejen kørte vi ad strandvejen hvor der var indtil flere fantastiske hump, som vores 3 børn skreg jubiiiih til præcis som Freddie. Jeg må indrømme, at jeg også synes, det er sjovt, gad vide om også Karin synes det. Under alle omstændigheder sørger jeg stadig for, at vi kommer den vej, når vi er på de kanter og så humper vi.

hilsen Erling

Materiel Nyt



På grund af istandsættelse af det inderste kælderrum har alt materialet holdt flyttedag til andre rum i huset, fortrindsvist materialerummet ved siden af ungdomshulen.

Til lørdagsløb har man følgende 3 muligheder:

Sportident: Stænger og skærme (uden nr.) er i materiel-rummet, mens selve sportidentenhederne og løbebrikker mm skal bestilles og hentes ved Kai Skoubo Sørensen. Findes fra post nr. 31 til nr. 93 med få huller, som snarest bliver fyldt ud. (beslag til sportident er i bestilling)

Klippetænger på stativer: Stativerne med klippe-tængerne, er de gamle stænger, der blev brugt til åbne løb og de er sammen med skærmene (uden nr.) i materielrummet. Findes fra stativ nr. 31 til nr. 100. (har flere nr. hvis behovet opstår)

Postskærme med nummer og løse klippetænger: Skærme og klippetænger er i klubkassen, der stadig står i baggangen ved siden af vandvarmeren. Der er skærme fra nr. 31 til nr. 89.

Klubkassen, der er klargjort til lørdagens træningsløb senest torsdag aften, indeholder desuden plastposer til dagens løb – 5 farver papkontrolkort – 2 postskærme til vejvisning – diverse hæfte-maskiner - kuglepenne - tape – samt en posttaske, som er velegnet til at opbevare postskærmene i, under udsætning og indsamling – førstehjælps- og pengekasse.

Borde og stole findes både i baggangen og materielrummet. Telte er i første rum i kælderen.

Har man ønsker eller mangler derudover kan jeg kontaktes, vi har det garanteret i klubben.

Efterlysning.

Under et indbrud i klubhuset i sommer-ferien, er der stjålet 2 teltduge fra de 2 bedste regnly telte (gul og blå telt).

Der kan være en chance for at de er brugt som læhegn eller underlag et eller andet sted i skoven, så hold øjnene åbne og se helst på andet end kortet, når i færdes i skoven. Alt mistænkeligt undersøges og indberettes til undertegnede.



Hilsen Karsten

Indlevering af pokaler

Så er det igen tid for indlevering af pokaler.

Så er du en af de "heldige" der blev klubmester i år 2002, bedes du aflevere pokalen enten ved det forestående klubmesterskab eller ovre i klubhuset senest d. 30-09-2003. Dette gælder også for fidus-, Champion- og ungdomspokalerne.

Skov- og træningsudvalget



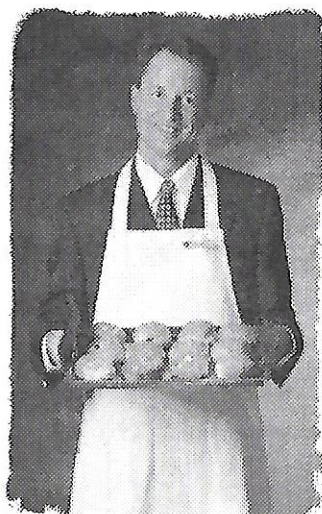
Vinduer og døre i fin kvalitet.

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



TRIO
VINDUER
& DØRE APS

Sattrupvej 2
8752 Østbirk
Tlf. 7578 1224



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

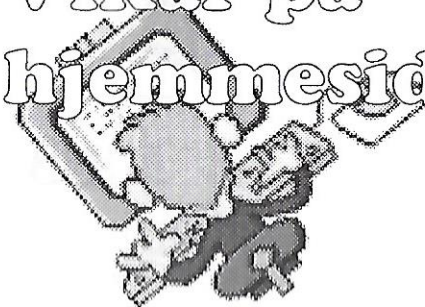
Kom ind i Jyske Bank og få et økonomitjek – et samlet forslag til, hvordan din økonomi kan skrues sammen. Indtil nu har det vist sig, at ca. halvdelen af alle, der får et økonomitjek, i gennemsnit sparer mellem 200-400 kr. om måneden.

Hvor meget bliver det mon for dig?



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

Vikar på hjemmesiden



Klubbens web-master Kim Højmark er ikke meget hjemme det kommende års tid. Derfor er Finn Ingwersen blevet vikar, og han vil vedligeholde hjemmesiden i Kims fravær. Har du indbydelser, referater, billeder eller lignende, du gerne vil have ind på hjemmesiden, så send eller giv det til



Finn Ingwersen
Dagnæsparken 60,
8700 Horsens
Tel.: 75630525

fam.ingwersen@get2net.dk

Britta Pedersen

Elkøb

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

Carl Bæk & Søn

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

Beklagelse



RULLESKØJTELØB 2003

Hvis I undrer jer over, at der ikke er reklameret for rulleskøjteløbet i år, er det fordi vi har set os nødsaget til at aflyse det.

Sidste år gav det ca. 200 kr. i underskud, og vi havde bestemt, at vi kun ville arrangere det igen, hvis der kunne findes en sponsor, så arbejdet for de mange involverede (ca. 15 mand sidste år) kunne give et afkast til klubben i positiv retning..

Dette lykkedes desværre ikke. Der er ikke nogen af dem, vi har været rundt ved, der mener, at der er noget stort salg i rulleskøjter.

Hvis I kender nogen i klubben, der vil sponsere det næste år eller vil forsøge at finde en, kan vi kontaktes for udlevering af materiale.

Hilsen Finn & Karsten

HUSK KLUBFEST

Lørdag den 8. november 2003.

Hilsen
Jette Christoffersen



Kalenderpigen

September-oktober-november

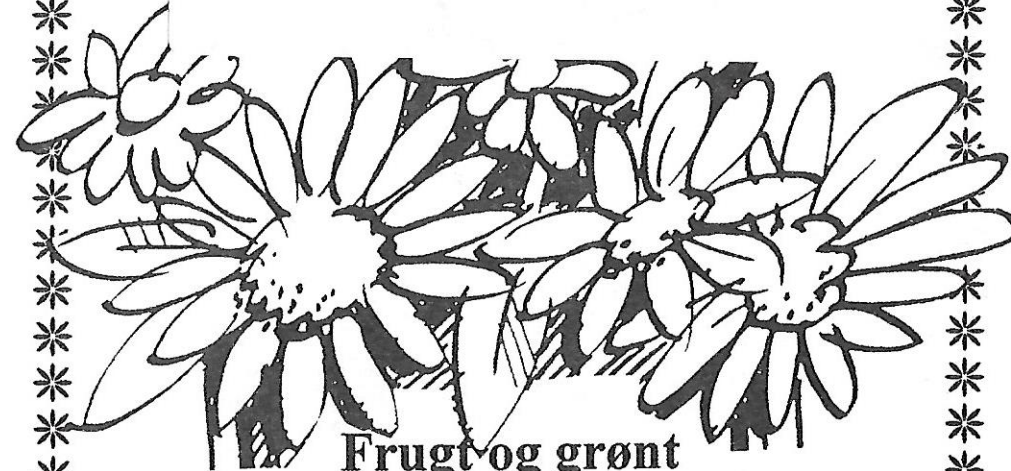
Dato	Aktivitet	Sted	Arrangør	Bemærkn.
Vigtige åbne løb:				
7.-9.	B-løb	Stenderup	Kolding	
13.-9.	DM-stafet	Frijsenborg	Pan	
14.-9.	DM klassisk	Frijsenborg	Pan	
17.-9.	Natuglen 1	Undallslund	Viborg	
24.-9.	Natuglen 2	Silkeborg	Silkeborg	
1.-10.	Natuglen 3	Knudmosen	Herning	
8.-10.	Natuglen 4	Flojstrup	Aarhus 1900	
11.-10	FM-Sprint	Hillerød	Hillerød	
11.-10	DM-Nat	Folkehaven	Søllerød	
19.-11.	B-løb	Grib Skov Vest	Herlufsholm	
Lørdags- og træningsløb:				
2.-9.	Tirsdagstræning	Rold	Ungdomsafdelingen	Start 18.00
6.-9.	Lørdagsløb	Gludsted	Axel Stobberup	Start 10.00 *****
9.-9	Tirsdagstræning	Ølsted	Ungdomsafdelingen	Start 18.00
13.-9.	Lørdagsløb	Torrild	Finn A. & Finn I.	Start 13.00
16.-9.	Tirsdagstræning	Bygholm	Ungdomsafdelingen	Start 18.00
20.-9.	Klubmesterskab	Vrads	Ole Christensen	Start 12.30 *****
23.-9.	Tirsdagstræning	Dybdal	Ungdomsafdelingen	Start 18.00
27.-9.	Lørdagsløb	Grund	Anne & Sv.Aage	Start 13.00
30.-9.	Tirsdagstræning	Bygholm	Ungdomsafdelingen	Start 18.00
4.-10.	Lørdagsløb	Stagsrode	M.Straube-H.Petersen	Start 13.00
11.-10.	Lørdagsløb	Nedergaard	Jørn E. & Jørgen C.	Start 13.00
18.-10.	Lørdagsløb	Nørrestrand	Ole & Per Mønster	Start 13.00
25.-10.	Lørdagsløb	Bjerre	Fl. & Jørgen Thyssen	Start 13.00
1.-11.	Lørdagsløb	Palsgaard	Elin-Troels-Mikkel G.	Start 13.00
8.-11.	Klubfest	-----	-----	-----
15.-11.	Lørdagsløb	Kilderne Nordlige	Henning H-Alex Lund	Start 13.00
22.-11.	Lørdagsløb	Skanderborg Dyre.	Eigil Nielsen	Start 13.00
29.-11.	Lørdagsløb	Vejle Nørreskov	Henrik Thomsen	Start 13.00
Andre aktiviteter:				
15.-9.	Bestyrelsesmøde			
15.-19./10	Ungdomstur til Norge	Moss	Karsten Stald m.fl.	
17.-19./10	Sverigessamling	Göteborg	Ronnie M & Karl M	
22.-10	Bestyrelsesmøde			
7.-11.	Ungdomsklubfest	Klubhuset		Kl. 18.30
8.-11.	Klubfest			
17.-11	Bestyrelsesmøde			

05906 ARC
Peer Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens

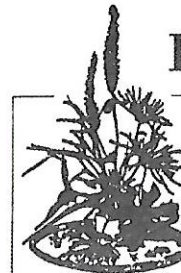
70

000

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