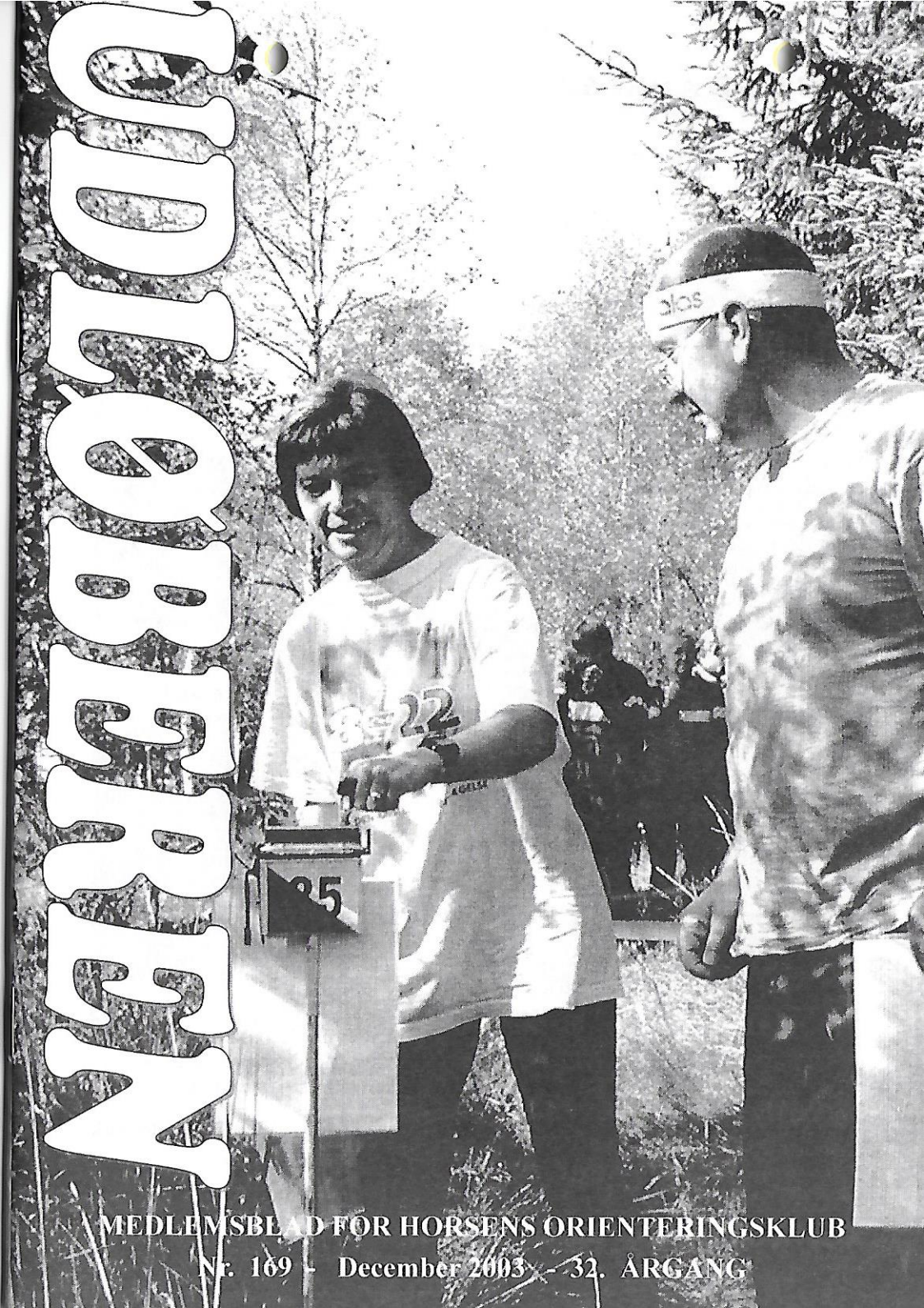


UDLØBEREN

MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB

Nr. 169 - December 2003 - 32. ÅRGANG



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

75.62.80.73

Udlån af klubhus: Erling Karlsson,
Vestervang 6, 8350 Hundslund, k_karlsson@yahoo.com

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, Østerhøjavej 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: *Susanne Baun og Gunnar Gjermansen ved start ved
klubmesterskabet*

Formanden har ordet



Årets fest er klubfesten. Med 80 deltagere blev det et tilløbsstykke. Jeg syntes det er herligt, at så mange møder op. Det glæder mig også at de unge møder op.

På en klubaften har vi netop haft besøg af Ingrid Johansen som holdt et fint foredrag. Ingrid var glad og overrasket over, at så mange mødte op. Så nu må vi håbe at vi undgår skaderne.

Desværre blev denne aften også aftenen hvor Alex fik stjålet bilen på parkeringspladsen ved klubhuset. Derfor skal vi være lidt på vagt overfor mistænksomme personer og først og fremmest undgå at efterlade værdigenstande i bilerne.

Kortpolitikken er gået lidt i hårdknude, men jeg er overbevist om, at der findes en løsning, men det er et meget følsomt område, hvor alle synspunkter skal frem og tilsyneladende også kommer det.

I 2004 starter et børneprojekt op i samarbejde med SNAB i Vejle. I den forbindelse skal klubben have udfærdiget en speciel børnepolitik. Selv om vi har meget af det, der kræves, ser jeg det som en fordel at få det skrevet ned på skrift.

I Horsens Folkeblad har der været en heftig debat omkring Team Horsens. I år har Team Horsens støttet Troels Nielsen med kr. 10.000. Vi forsøger igen at få midler til Troels fra Team Horsens. Men det er vigtigt at understrege, at fordi man har fået året før gives der ikke automatisk støtte igen. Resultaterne skal være der, og Troels holder sig jo stadig i senioreliten.

Til næste år arrangeres der jo Europamesterskaber. Klubben har ikke umiddelbart tænkt på nogen fælles indkvartering. Det er lidt tvivlsomt hvor mange der bruger sommerferien på dette løb, men er der nogle der er interesseret kan det jo forsøges arrangeret.

Portostøtten til klubblade forsvinder, og det betyder at det bliver noget dyrere at udsende klubbladet. Når vi kender de nøjagtige stigninger tager bestyrelsen stilling til hvad vi gør. Men en ting er sikkert, Vi vil bevare bladet.

Længe leve bladet.

Lars Sørensen

GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



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

Generalforsamling

TEAM HORSSENS ORIENTERING

Tirsdag den 27. januar 2004. kl. 19.15 i Klubhuset

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af revideret regnskab
4. Fastsættelse af kontingent
5. Behandling af indkomne forslag
6. Valg af:
 - a. formand
 - b. kasserer
 - c. bestyrelsesmedlem
 - d. 2 revisorer
 - e. revisorsuppleant

7. Eventuelt

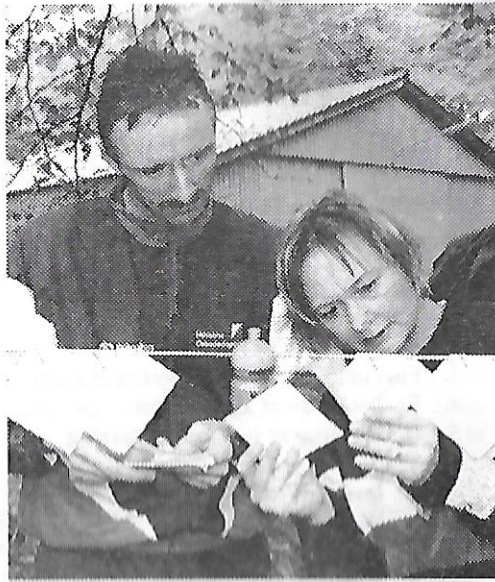
Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest den 20. januar 2004.

Lars Sørensen

K. WESTERGAARD

VOLVO / RENAULT

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



Eftersnak hedder fænomenet. Kort, baner og vejvalg diskuteres.

Generalforsamling

HORSENS ORIENTERINGSKLUB

Tirsdag den 27. januar 2004. kl. 19.30 i Klubhuset

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af revideret regnskab
4. Behandling af indkomne forslag
5. Fastsættelse af kontingent
6. Valg af :
 - a. formand
 - b. kasserer
 - c. Skov og træningsudvalgsformand
 - d. revisor
 - e. revisorsuppleant
7. Eventuelt

villig til genvalg
villig til genvalg
villig til genvalg

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest den 20. januar 2004.

Lars Sørensen

Vinduer og døre i fin kvalitet.

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



Sattrupvej 2
8752 Østbirk
Tlf. 7578 1224

Indbydelse til Nisseløb

Søndag den 7.dec.2003

Karsten og Finn indbyder igen i år til:
bilorienteringsløb for hele familien.

Mødested: Klubhuset Åbjergskoven
Første start kl. 10:00

Mødetid: Søndag den 7.dec.2003
Alle møder til fælles instruktion
og morgenkaffe kl. 09:00

Kort: Specialkort med endnu ukendt målestok.

Rutebog: Udleveres før start.

Terrænbeskrivelse: Flot jysk efterårs
naturlandskab, med glatte og fedtede veje.

Postbeskrivelse: Hemmeligt indtil videre

Bemærk-Bemærk: Det kan godt betale sig
at tage en CD-afspiller med

Tidtagning: Sport - Ident? (vi når det) også manuelt.

Klasser: Alle kører i samme klasse.

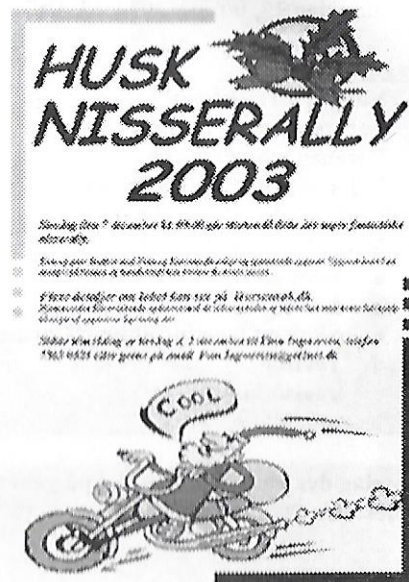
Præmier: Der vil være forskellige præmier.

Børneaktivering: Der bliver børnekonkurrencer.

Startafgift: 100,- kr. pr. bil. Maks. 4 eller familie inkl. kaffe/sodavand og rundstykker.

Tilmelding: Med navn på hver person. Sendes til: fam.ingwersen@get2net.dk,
Finn Ingwersen - eller skriv på liste i klubhuset

Finn Ingwersen



Championpokalen '03



Stort til lykke til Henriette! - der samtidig er den løber, der er noteret for
flest starter - 13 stk. - ved åbne løb i 2003. Ved at se listen igennem kan man se, at det
- næsten sædvanen tro - er en ungdomsløber, der tager pokalen. Det er ungdoms-
løberne, der præger toppen af listen.
Henriette Baun løber for første gang med pokalen.

Der er 85 forskellige løbere på listen. Der er 62 løbere, der er noteret for mere end 1 løb.

FAKTA OM CHAMPIONPOKALEN:

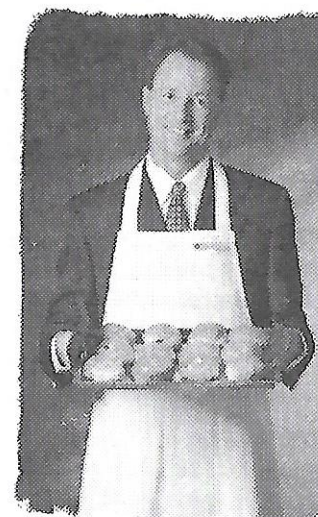
- Pokalen uddeles hvert år til klubfesten, og kan vindes af alle medlemmer af Horsens Orienteringsklub og som stiller op i åbne løb for klubben.
- Tællende er alle åbne A og B løb arrangeret af en klub under DOF, men løb samme dag som klubben deltager i divisionsmatch giver ikke points.
- KUM giver ikke points. Specielle udtagelsesløb giver ikke point. Ved flere dages løb gives der ikke points på etaper med jagtstart.
- Ved DM Kort samt FM/DM Sprint giver der kun points i indledende løb. Ved løb arrangeret i udlandet af en dansk klub gives der point.
- Vedtaget på bestyrelsesmøde den 16.12.2002.



Pointregnskab og Championpokal '03

1 Baun, Henriette	1169	20 Petersen, Lene Kofoed	481
2 Knudsen, Karina Boen	1059	21 Jensen, Elin Holm	470
3 Thomsen, Joanna Kirstine	1036	22 Jensen, Troels	453
4 Thomsen, Hjalte Sebastian	1025	23 Thomsen, Claudia Schmidt	452
5 Thomsen, Silas Frederik	992	24 Pedersen, Jens	421
6 Petersen, Rikke Vide	984	25 Plessis, Andrew Du	419
7 Thomsen, Henrik	919	26 Fredberg, Thomas	404
8 Thomsen, Sarah Naomi	860	27 Baun, Susanne	399
9 Ravn, Jakob	856	28 Sørensen, Svend Aage	389
10 Nielsen, Troels	854	29 Petersen, Henning Vide	385
11 Ditlevsen, Trille	836	30 Knudsen, Karsten	382
12 Nielsen, Ellen	817	31 Søgaard, Rasmus	375
13 Nielsen, Eigil	709	32 Andersen, Anne	362
14 Ditlevsen, Karl	678	33 Jørgensen, Astrid Ank	360
15 Mygind, Gitte	594	34 Straube, Michelle	338
16 Straube, Michael	592	35 Baun, Tage	335
17 Christoffersen, Jens	561	36 Christensen, Trine	332
18 Jørgensen, Irene Ank	556	37 Søgaard, Ole	325
19 Højmark, Louise	502		

38 Karlsson, Karin	317	62 Christensen, Theis	96
39 Karlsson, Erling	311	63 Larsen, Henning	95
40 Højmark, Kim	293	64 Healy, David	90
41 Søgaard, Camilla	274	65 Frank, Thorstein Mikael	89
41 Højmark, Line	274	66 Lind-Frandsen, Karen	86
43 Jørgensen, Cecilie	267	67 Christoffersen, Tim	82
44 Nielsen, Alex Lund	241	68 Hansen, Henning	79
45 Svendsen, Jens	228	69 Straarup, Tove	77
46 Hansen, Kent Kragh	196	70 Christoffersen, Jørgen	76
47 Lind-Frandsen, Jens Peter	193	71 Kristensen, Finn	75
48 Knudsen, Tanja Boen	187	71 Thomsen, Jan	75
49 Mogensen, Anne-Mette	177	73 Christensen, Ole	72
50 Thyssen, Jørgen	168	73 Ingwersen, Finn	72
51 Ravn, Lisbet	161	73 Straarup, Per	72
52 Lind-Frandsen, Niels Chr	159	76 Christensen, Birgit	71
53 Lind-Frandsen, Michael	157	77 Kristensen, Birgit	70
54 Christensen, Poul Erik	154	78 Knudsen, Grethe Boen	62
55 Henriksen, Jette	153	78 Skovby, Tenna	62
56 Thyssen, Aase	149	80 Christensen, Finn	58
57 Pedersen, Britta Ank	141	81 Christensen, René	51
58 Christensen, Erna	139	82 Skovby, Jørgen	50
58 Nielsen, Katrine	139	83 Pedersen, Svend Erik	48
60 Højmark, John	132	84 Gandrup, Mikkel	45
61 Ingwersen, Niklas	100	85 Stald, Karsten	32



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

Velkommen

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

Gratis økonomitjek

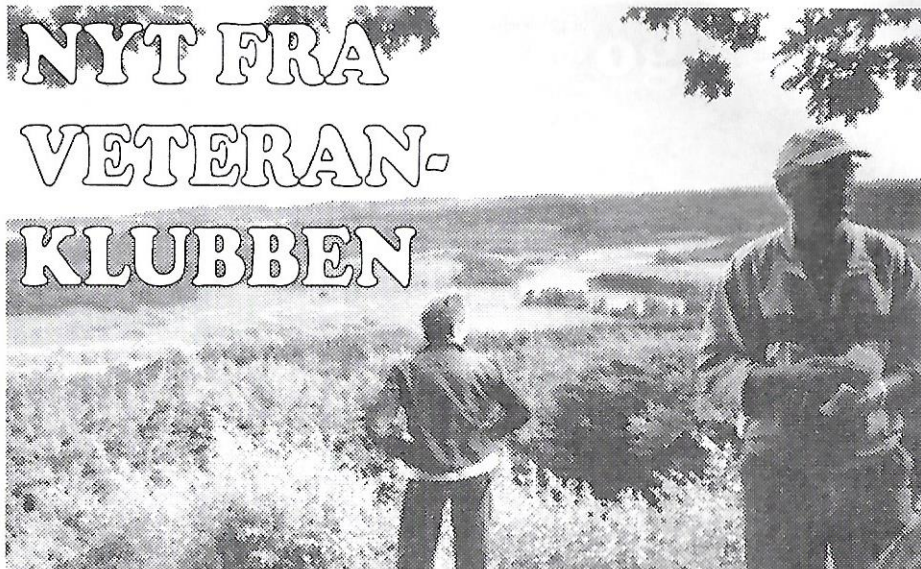
Kom ind i Jyske Bank og få et økonomitjek – et samlet forslag til, hvordan din økonomi kan skrues sammen. Indtil nu har det vist sig, at ca. halvdelen af alle, der får et økonomitjek, i gennemsnit sparer mellem 200-400 kr. om måneden.

Hvor meget bliver det mon for dig?

 **JYSKE BANK**

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

NYT FRA VETERAN- KLUBBEN



(Udsigt fra Velling Koller)

Besøg hos Gunnar Poulsen

Den 28. august var vi på besøg hos Gunnar Poulsen i hans sommerhus ved As Strandby. Da vandet kun var 16 grader varmt, var der kun fire der fik lyst til at bade. Derefter gav Gunnar morgenmad inden vandreturen i området.

Turen til As Hoved startede med en vandring langs kysten, og efter ca. 2,5 km, gik vi ind til et gammelt voldsted, hvor man formoder, at den første bebyggelse af Palsgård har ligget fra omkring 1300 tallet. Det brændte imidlertid senere, hvorefter man omkring 1500 tallet begyndte at bygge det nuværende Palsgård gods ved Hosy. Derefter gik vi ud i As Hoved skov, hvor vi så en meget stor sten, en såkaldt vandreblok fra istiden. Den er 2 mtr høj og har en omkreds på ca. 20 mtr, og ligger i et stort hul. Sagnet siger, at en kæmpe i Norge har løftet denne sten og kastet den sydpå, hvorefter den er landet her i skoven og lavet et dybt hul.

På turen så vi også flere dyr, der findes nemlig en stor bestand af både rådyr og dådyr, da man gør meget ud af vildtplejen på godset. Efter at have tilbagelagt ca. 6 km nåede vi As Hoved, hvor vi betragtede den storslåede udsigt fra de høje skrænter ud over farvandet nord for Fyn og ind mod Horsens Fjord. Efter et ophold her, gik vi tilbage gennem skoven og langs kysten og sluttede ved vores udgangspunkt ved As Strandby, efter en dejlig tur på ca. 12 km.

Velling Koller

Den 11. september havde Ole arrangeret en tur til Velling Koller. Vi mødtes i klubhuset til kaffe.

Der var mødt fire nye medlemmer i veteranklubben, som alle blev budt velkommen i klubben:
Sonja og Kaj Klingberg
Birgit og Finn Christensen,

Efter kaffen kørte vi til den grønne rastepads P2 ved Lystrup å, 60 meter over havet. Såvel denne lune "gryde" som engen mellem vej og å er udlagt til ophold for publikum. Herfra er der, langs den opstemmede møledam, kun kort til stemmeværket, hvor vandet i et brus falder nogle meter, og hvor møllehjul og turbine tidligere tappede dets kraft til Lystrupminde savværk, som nu er naturskole.

Vi gik ad landevejen ned til Lystruphus, derefter ad skovsti og skovvej op til udsigtspunktet "Velling Kalv", 119 meter over havet og 84 meter over Salten å, hvorfra et udsyn ret betagende viser skellet mellem det østlige moræneland, med grønne agre og det ubebyggede vestland, med hedens og plantagernes mørkere toner. Tilbage forbi "Vellinggavl" og Naturskolen til parkeringspladsen.

SØBY BRUNKULSLEJER

Torsdag den 18. september havde Gunnar Skovgaard arrangeret en tur til Søby Brunkulslejr. Der var aftalt møde med Gunnars soldaterkammerat Bent "soldat 87", som fortalte om sit kendskab til lejren. Derefter så vi museet og gik en rundtur i området. Til sidst spiste vi vor medbragte mad i de smukke omgivelser nede ved søen.

Brunkul er en tertærdannelse, dannet af kæmpefy, sumpcypresser, naleog løvtræer, mos og græs fra søer og sumpe. den tredie isaflejring dækkede disse lag, og under det store tryk fra det overliggende sand- og lerlag gennem op til 25 mill. år er brunkullene blevet dannet. Brunkulslagene findes især i Midt- og Vestjylland, og de største brunkulslejer var på Herning-Brandeegnen.

Allerede under første verdenskrig, 1914-18 blev der gravet brunkul i Trolldhede, Nr. Vi-um og Fæsteholt, derimod ikke i Søby. Det store brunkulseventyr i Søby begyndte først under anden verdenskrig, da Danmark blev afskåret fra at få kul fra England. Denne katastrofe for vort lands brændselsforsyning blev afværget, takket være de hidtil ukendte, store forekomster af brunkul. Ved krigens begyndelse kendte man ikke de store forekomster af brunkul i Søbyområdet. Det skete først efter geologernes omfattende boringer i undergrunden.

Allerede i 1940 begyndte nogle arbejdsløse, lokale arbejdere at grave brunkul. Det skete med trillebør, spade, skovl og greb. Brændselsmangelen medførte på få år, at det ene brunkulsleje blev til 3040 lejer i Søby.

Danmark havde ved krigens begyndelse en arbejdsløshed på 24 %, og arbejderne strømmede til Søby. Fra de omkringliggende egne kørte de 3040 km på cykel, morgen og aften, til der senere blev anlagt jernbane til Søby og der blev indsat arbejdsdragt.

I Søbylejerne opstod en klondykeby af beskedne træbarakker, gamle rutebiler og småskure. det blev en by på 1500-2000 mennesker med flere forretninger, men alt under primitive forhold. Ingen vidste fra begyndelsen, hvor længe arbejdet ville vare.

Da Højspændingen kom til Søby, blev brunkulsbrydningen mekaniseret. Sandlaget blev fjernet på 50-100 lange sandtransportører til de høje sandtipper. Da produktionen var på det højeste blev der årligt afsendt 2,8 mill. ton brunkul fra Søbylejerne med jernbane og biler, til øerne med skibe fra Vejle og Horsens havne. Efter en standsning i afsætningen i 1950, kom der igen gang i brunkulsbrydningen da der af entreprenørfirmaerne Hoffmann & Sønner, Carl Nielsen, Odense og andre firmaer blev indgået kontrakter om levering af brunkul til højspændingsværkerne. Hoffmann & Sønner afsendte således 600-800 tons brunkul med den anlagte jernbane til lejet, og 800 tons daglig med lastbiler. Produktionen af brunkul standsede totalt i foråret 1970.

På Peder Voldsgaards mark blev i årene 1940-50 opført hundrede af små træbarakker til familiebrug. Voldsgaards ejendom ligger endnu vest for museet. En række af disse boliger lå i en lille fyrreplantage, som fik navnet "Skovgade". Da arbejdet hørte op i brunkulslejerne, flyttede arbejderne deres boliger til andre arbejdspladser, men et af disse huse blev stående. Som et minde fra brunkulstiden er det nu indrettet til museum, så eftertiden kan få et indtryk af, hvor primitive boligforhold de mange familier levede under i disse år.



(Søby brunkulslejr)

Gravemester Søren Kristensen, FASTERHOLT, har med sin familie boet i huset i 9 år. Da han fik sin familie hertil, var deres første hjem kun en stue på 11 kvm. De første 2 år var denne stue deres opholdsrum. Familien på 3 medlemmer sov på en ottoman. Stuen blev opvarmet med en petroleumsovn. Næste tilbygning var køkkenet. Køkkenbord med skab fik de fra bekendte i Aalborg. I den kolde tid fyrede de komfuret rødglødende til opvarmning af stuen.

Næste tilbygning var et soveværelse på 8 kvm., hvor der stod en dobbeltseng og køjer til børnene. Endelig fik de deres sidste ønske opfyldt med træ til indgang og bryggers. I et hjørne i bryggerset fik de nedgravet en olietønde til opbevaring af mælk o. lign.

Med venlig 0-hilsen Einar.

Nytårsløbet 26 år

Banerne til det 26. Nytårsløb den 31. december kl. 10 er lagt. I år bliver postdefinitionen **brandhaner**. For dem er der mange (314) af i Horsens Nord. Og det giver mulighed for gode 0-baner. De er prøve løbet.

LANG 16 km 26 poster kl. 10⁰⁰ (24 grønne kontrolkort)

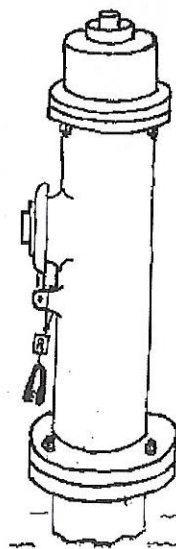
MELLEM 8 km 15 poster kl. 10⁰⁵ (72 blå kontrolkort)

KORT 5 km 10 poster kl. 10¹⁰ (64 røde kontrolkort)

Løbet er et sløjfeløb med 8 forskellige baneforløb. „Knudeposten“ X ved start og mål (markeret på kortet med en trekant) skal kun „klippes“, når der skiftes sløjfe. Første sløjfe er vist med én pil, anden med to.

Kortet: Horsens Nord 2004 1:12.500 udl. i plastlomme i startøjeblikket.

Postdefinitionen: BRANDHANER. Posterne er på kortet med bogstaver.



Start og Mål: P-pladsen ved HFS' Klubhus.
Startafgift: 25 kr. Udfyld kontrolkortet!
Tilmelding: Kun for udenbys løbere på tlf. 75612050 inden den 23. december.
Nås max. deltagerantallet kan der samles løbes med ét kort. For af hensyn til en fair kamp er der kun trykt 160 kort.
Premieoverrækkelse: Kl. 12. Posterne inddrages fra kl. 13.

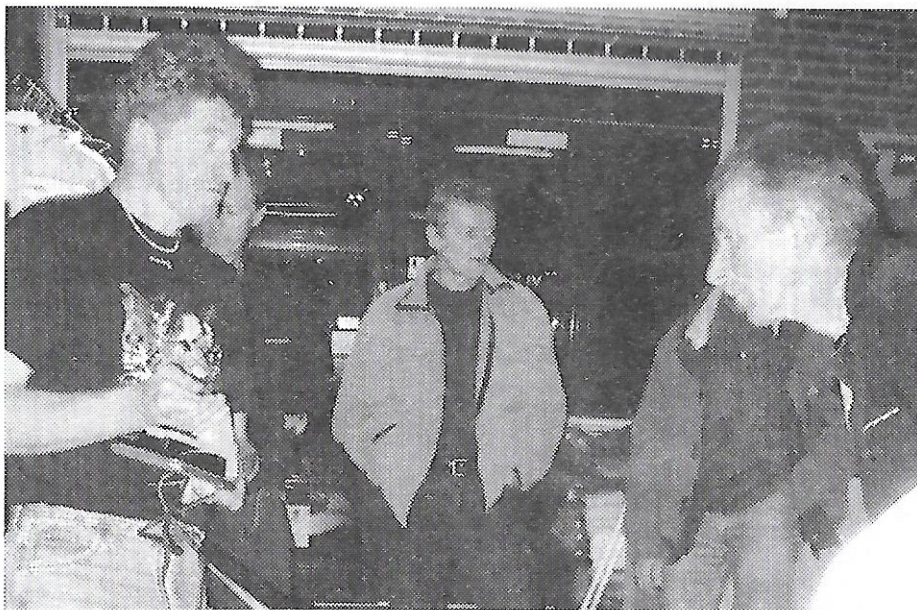
Omkledning og Bad: Under Tribunen.

I Horsens løber vi Nytåret ind!

Velmødt! Jakke Ravn

Skitur til Vejle

Skiafdelingen i Horsens OK besøgte en aften sidst i november "Fun Sport Surf & Ski, Vejle"



Efter velkomsten fik vi et kursus i smøring af Jan. Der var god lejlighed til at spørge og få kompetent svar om på alt om ski, smøring, materiel, beklædning, you name it. Der var stort udvalg i den bugnende butik, der netop nu vokser sig endnu større med en tilbygning. Her beundrer Jørn Egeberg et special-strygejern.

Selvfølgelig kunne der også købes til den kommende sæson. En bid brød var der også – en rigtig god aften.

Red.



Thylege i fremtiden

Her en foreløbig liste over de kommende års Thy Lege. Som det kan ses mangler vi at få fyldt et par huller ud.

Derfor må du gerne melde dig som arrangør:

2004	Eigil Nielsen
2005	Mikkel Gandrup, Alex Lund Nielsen, Henning Hansen
2006	Britta Pedersen
2007	?
2008	?
2009	Christoffersen/Knudsen

Lars Sørensen

Hansen & Hansen ---Advokatfirma---

Valg af advokat er en tillidssag



Advokat Kent Kragh
Hansen & Hansen
Advokatfirma
Torvet 24, 2. sal, 8700 Horsens
Tlf. 75 61 30 60
Mail kk@judgement.dk

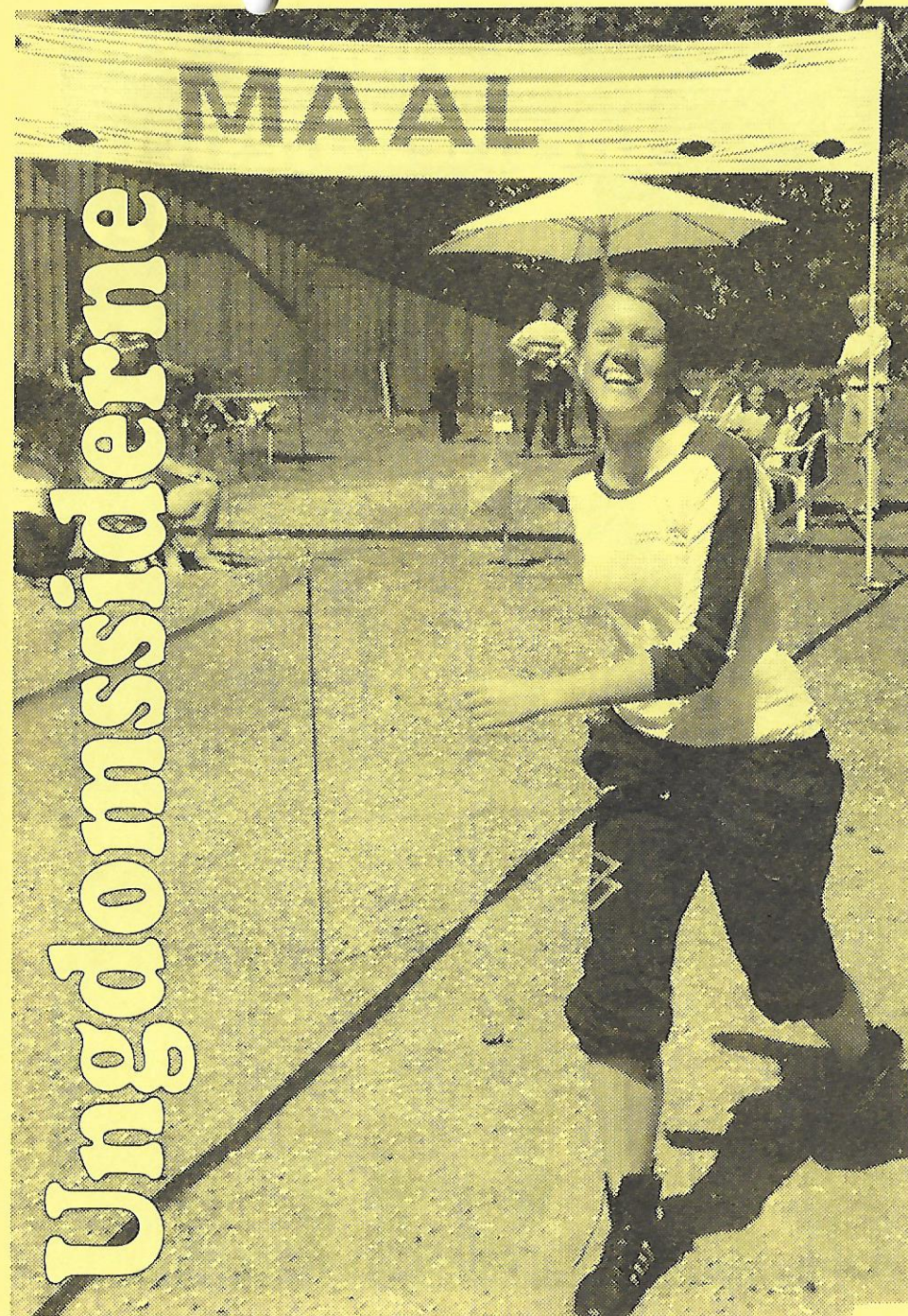
Rådgivning og revision

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



Junior-VM fortræningslejr i Polen



En torsdag midt i november lød startskuddet til forberedelserne til næste års junior verdensmesterskab. Sarah og jeg skulle på en forlænget weekendtur til Polen for at kigge lidt nærmere på det polske terræn. Da vi tog af sted, var det rundt regnet 7½ måned til kick-off i Polen, så det var ved at være ved tiden, at se lidt nærmere på hvilke orienteringsmæssige udfordringer vi vil blive budt på til sommer.

Egentlig var Junior-VM 2004 henlagt til Kaliningrad i Rusland, men var i løbet af august måned blevet aflyst pga. forskellige årsager som problemer med indrejsetilladelser fra forskellige lande. Efter den meddelelse gik vi spændte og ventede på at få oplysninger om, hvilket land der så skulle arrangere VM i stedet. Jeg gik lidt i drømmen om, at det kunne blive et rart eksotisk sted som fx Portugal eller Italien, så min begejstring over at det blev polen var ikke alt for stor. Det viste sig dog, at det måske ikke var helt så tosset alligevel...

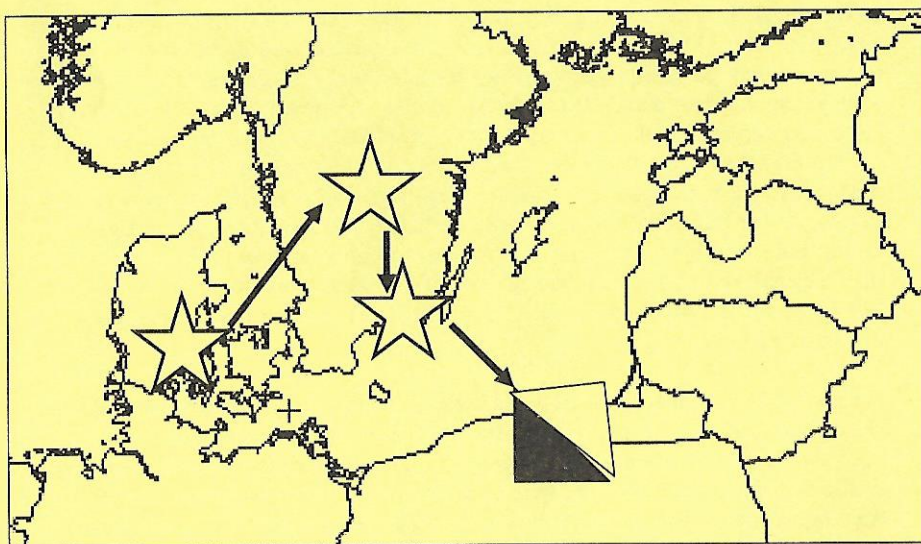
Vi var i alt 6 danske juniorløbere som begav sig af sted til Gdynia i Polen. Vi skulle med på tur med det svenske o-gymnasium i Eksjö, som stod for træningsturen. Vi kom efter en utrolig lang togtur til Karlskrona i Sverige, hvor vi mødte en hel bus fuld af svenskere, som vi skulle være sammen med weekenden over. Herfra skulle vi videre med en lille færge til Gdynia.

Efter godt et døgn rejse var vi klar til at trække i træningstøjet. Den første træning gik ud på at se os lidt omkring i skoven og til terrænet. Det var faktisk ikke så svært at vænne sig til, da det ligner Silkeborg temmelig meget. Efter 1. træning blev vi indkvarteret i en barak hos søværnet i byen. Der var ikke meget plads, så det endte med at alle danskerne blev stuvet sammen på et lille værelse, men det blev meget hyggeligt. Efter lidt frokost tog vi ud til den 2. træning. Her skulle vi løbe en afkortet klassisk bane med vejvalgsstræk. Terrænet var rigtigt lækkert, men der var også meget store bakker, som der skulle kæmpes opad. Vi kæmpede dog ikke kun med bakkerne men også med mørket. Jeg nåede ikke at løbe banen helt færdig, da der pludselig blev ret mørkt, og måtte prøve at finde mål hurtigst muligt inden jeg blev væk i mørket. Aftenen gik med at spise polsk aftensmad og analysere det polske terræn, hvoraf vi kunne konkludere at det var lige et terræn der passede os, og at der skal løbes utallige bakketræninger det næste halve år.

Næste dag blev vi sendt af sted på en klassisk bane i en igen meget kuperet skov, men også den var rigtig fed. Efter løbet blev der sammenlignet stræktider og kigget på kort. Eftermiddagen stod på stafetræning, hvor der igen skulle fightes op ad bakkerne, hvis vi skulle følge med svenskerne. Denne træning var den sidste i denne omgang, og vi skulle så småt til at vende næserne mod Danmark igen. Inden nåede vi dog at shoppe lidt i et storcenter, mens vi ventede på færgen. Vi kunne nu se frem til et døgn transport hjem

igen, efter ikke engang at have været et helt døgn i træk i Polen. Alt i alt havde vi en god tur, som har gjort, at vi nu ved hvordan vi bedst kan forberede os til VM til sommer- og det har givet en masse motivation og blod på tanden, hvilket er vigtigt at have, når nu den til tider lidt sure vintertræning står for døren. Vi kan nu gå og glæde os til vi igen skal løbe i de polske skove til sommer hvor, vi forhåbentlig er i knaldgod form...

Karina Boen Knudsen



Ungdomsklubfesten

!!



Ungdomsklubfesten startede kl. 18.30, hvor fik en blå velkomstdrink. Næsten alle var klædt ud i strandtøj, da temaet jo var beach party.

Menuen stod på fiskefileter, pommesfrites, salat og brød. Men inden vi kunne spise, skulle der uddeles klubmesterskabs medaljer til dem der vandt sidste år, og pokaler til de nye vindere. Der skulle selvfølgelig også uddeles de tre t'er : Tirsdags trænings trøjer til de flittigste løbere.

Da fiskefileterne var spist op, fik vi alle stukket en isvaffel i hånden.

Og så var der konkurrencer :o) Der var bl.a. en meget sjov skumfidus konkurrence, hvor det gjaldt om at have flest skumfiduser inde i munden på en gang, samtidig med at man skulle sige: Swumba wumba. Vinderen blev Hjalte med ca. 16 skumfiduser.

Der var selvfølgelig også de sædvanlige konkurrencer, som Limbo Rock og Ballondans.

Inden aftenen sluttede, skulle vi også lige nå at lege den årlige pakkeleg, hvor der var mange opfindsomme gaver!

Kl. 22.00 var festen slut, og alle blev hentet af deres forældre.

Louise og Rikke.

U 2 kursus i Sejs!

Fredag den 21/11 2003 startede det første u 2 kursus efter sommerferien. Os fra Horsens skulle køre fra Bygholm park hotel kl. 18.15.

Vi ankom til Sejs skole kl. 19.00 ca. Da vi kom var der indkvartering, velkomst (og den sædvanlige navne runde) og instruktion. Ved 21.00 tiden kørte vi af sted til natløb i Silkeborg Østerskov. Det gik godt, selvom det regnede, var koldt og pandelamperne ikke virkede særlig godt!

Da vi kom hjem, var der æbleskiver og varm kakao. Og så var der tid til at pakke ud.

Kl. 1.00 blev vi smidt i seng. Nogle lå og snakkede, mens Søren og Jens allerede sov kl. 24.00.

Næste dag skulle vi tidlige op (D.V.S. kl. 8.00.) Men nogen var jo på morgenmads holdet så de måtte tidligere op! Så var der morgenmad, instruktion og så var det af sted til Silkeborg Nordskov.

Da vi kom hjem tog vi bad, og så var der frokost med den sædvanlige lune leverpostej :o) Bagefter lagde vi os i vores soveposer, slappede af og snakkede.

Ved 15-tiden var der løb igen, denne gang i Hårup sande., hvor vi skulle løbe sprint.

Da vi kom hjem tog vi bad, og så skulle vi købe slik, men IKKE Rikke og Cecilie, for vi stod for aftensmaden (for Rikke var det KUN 5. gang i træk)

Aftensmaden bestod af Kylling med ris (det mærkelige var, at risen lavede sig selv, de blev puttet op i en gryde, KUN med lidt vand, UDEN salt og varme, og så var de så færdige!)

Efter maden blev der spist slik, og så var der eftersnak! Til sidst var der fodbold -og basket turnering i hallen, hvor det fantastiske hold fra Horsens (+ Mis S, Marie D og Kari) stod lige med det ene lederhold! Det var stort!

Så var der kage og saft, og lidt efter blev vi smidt i seng af Tore (da vi svarede: "Vi er i vores seng", sagde han: "Jamen i skal tage noget mere tøj af" han fattede først joken, da han var gået videre :o)

Næste dag var der løb i Silkeborg Sønderkov, og da vi kom hjem var der hurtig frokost, for vi skulle pakke sammen og gøre rent.

Ca. kl. 14.30 var der afslutning, og så var det hjemad i busserne!

Rikke og Louise.

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



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

Min sommerferie anno 2003..

Det hele startede en ganske uskyldig søndag morgen i slutningen af juni. Karina, Sarah og jeg selv skulle køre med sydkredsen til Sverige, hvor den fælles sommerlejr med syd og nord skulle finde sted. Vejen derop var stærkt præget af sympatiske bananer og æg og en enkelt hængt gulerod (tjo, så sjovt kan man have det i en lille bus fyldt med sydkredsløbere i flere timer). Da vi kom derop, måtte vi lige vente på de andre fra nordkredsen, og så kunne sommerlejren ellers begynde.

Første aften var der instruktion om hvad vi måtte og ikke måtte og derefter et kort introløb, terrænet omkring hytten var ret fedt! Næste dag var der to løb der ventede, det første var et alm. o-løb, som dog for Henriette, Gitte, Merete og mit vedkommende endte som et hov-der-er-kun-de-3-første-poster-der-er-der-og-nu-er-vi-alle-udenfor-kortet-løb, for det var nemlig en af lederne (nævner ingen navne, Nicolai Wind) der havde samlet vores poster ind før jeg var startede og ikke nok med det så kom vi fire piger ca. 300 meter udenfor kortet, det grinede vi dog meget af!

2. løb den dag var et følg-John løb. Henriette og jeg skulle løbe de godt 5 km. sammen og det gik da også rigtig godt, bortset fra at jeg ikke var super skarp til at finde vej. Eftermiddagen gik med at spise lös godis, stene, sidde i sauna og bare hygge.

Næste dag ventede et mangepostløb og om eftermiddagen en sprint. Mangepostløbet var meget godt og vi var da også 5 piger der opdagede at vejen til post 1 gik lige forbi der hvor vi sad og tissede. Sprinten var lidt speciel, først en tur på 500 meter, så en på 800 meter og til sidst en på 2,8 km. Lige før starten på sidste runde begyndte det at regne overdrevent meget, jeg tror aldrig jeg har set så meget regn på en gang. Men af sted skulle vi jo.

Gitte, Merete og jeg var enige om at de andre løb alt for hurtigt, så vi lavede vores helt eget lille "cirkus-løb", hvor vores motto var: "De psyker, vi hygger" og da de andre heppede på os, råbte vi bare tilbage at de kunne sgu da heppe på sig selv, vi var jo de dårlige og kun med for at give dem selvtilid. Hele løbet endte med at vi alle badede i en vildt lækker sø. Denne dag endte også med at vi stenede, spiste lös godis og nogen løb den udsatte flying mile, som alle skulle ha' løbet inden torsdag.

3. dag var egentlig hviledag, men det endte alligevel med at vi alle stod op kl. 2.30 for at spise morgenmad, grunden var selvfølgelig at vi skulle ud og løbe "høker". Jeg havde aftalt at løbe sammen med Henriette og Maja Bramming, og selvfølgelig regnede det da vi stod der og skulle til at løbe!

De første 6 km. gik rigtig godt, vi bommede ikke rigtig og løb et okay tempo. Men da vi efter de første 6 km. kom til mad-posten og havde 7 km. hjem, var vi ret trætte af det, så vi kortede 3 km af og løb resten af banen (dog gik vi også en del!). Da vi kom tilbage fra "høker", lagde ALLE sig til at sove. Tidlig middag blev vi vækket med dejlig "morgenmad", og så var resten af dagen ellers åben for alle muligheder. Nogen tog til Skövde, for at shoppe (i lös godis fabrikker) og andre blev hjemme for at slappe mere af.

Resten af turen gik med at bade i søer, vel og mærke i regnvejr, løbe en masse og selvfølgelig..den legendariske LEJRSTAFET..

Som i år gik ud på at have en masse huller i sit tøj, skifte tøj ufatteligt mange gange og ellers bare løbe rundt med underlige ting..fx. En bærbar computer.. (det skal lige siges, at det var jeg RIGTIG træt af). Om aftenen, som afslutning, var der "fest", der var folk der spillede spil, folk der blevet klippet og folk der klippede folk! -alt i alt en hyggelig fest..

Næste dag var det så tid til oprydning, det gik egentlig meget hurtigt, så vi have lidt tid til at hygge inden vi skulle forlade hinanden og det svenske land.

Men for mit vedkommende var sommerferien først lige begyndt, for knap havde jeg været hjemme en dag før vi drop mod øst, hele min familie (på nær Sarah), Karsten & Grethe og selvfølgelig mig! Forude ventede godt 2½ uge i Letland og Estland, og det skulle vise sig at blive noget af en blandet oplevelse.. Hele forsamlingen tog til Letland næsten lige da jeg var kommet hjem fra sommerlejr. Vi fulgte hele vejen..

Første stop var en færge fra Sverige til Letland, den lignede mest af alt en nedlagt container, men indvendig var det ok.. Karsten og Grethe fik luksus kahytten, men vi andre fik nogen mere beskedne kabytter. Med rejsen fulgte også aftens- og morgenmad, som var nogle lærke buffeter.

Jeg var lykkelig da rejsen med færgen endelig var overstået og den "rigtige" rejse op gennem Letland kunne begynde.. Vi lagde godt ud med at "bomme" rundt i en lille lettisk by, men da vi endelig fandt "motorvejen" (eller hvad de end kalder det), gik det derud af, kun med et enkel stop hver ½ time.

Der var da også nok at se på, og noget af det der imponerede mig mest var, da Mama, Grethe og jeg var nede ved en strand i regnvejr. Var gik og kiggede lidt i noget tang, og efter 3 min havde jeg fundet 23 stykker rav, mens mama og Grethe havde fundet hhv. 5 og 7 stykker.

Vores endelig mål var JWOC i Estland, men der skulle gå noget spændende dage inden vi ville nå dertil. Langsomt men sikkert rejste vi op gennem det lettiske land, vi boede nogen underlige steder, bl.a. i en et privat hus nede ved Letlands største flod, hvor natten bød på en overraskelse, nemlig en tigger-kone der var gået halv ind af vores vindue for at bede Karsten om penge.. Efter et par dage nåede vi Riga, hvor den stod på masser af byvandring og shopping..

Vi boede på et lækkert vandrehjem, men desværre blev jeg syg midt i det hele og måtte tilbringe nogen timer i sengen, dog forhindrede det mig ikke i at opleve den smukke by med de mange tårne, og vi var også så heldige at vi var der lige midt i en kæmpe orkester festival..hurra! Da vi syntes at vi havde oplevet alt hvad der var værd at opleve der vendte vi næserne mod Estland.. men inden vi kom så langt, var vi ude for en meget ubehagelig oplevelse.

Sagen var den at vi ikke kunne finde noget sted at sove, så på en tankstation mødte vi to (meget skumle) mænd, som lige ville vise os et sted vi kunne sove..fedt tænkte vi! Men efter at have køre godt 15 ind i en skov væk fra alt, blev vi dog noget nervøse, det var der dog ikke nogen grund til for de to mænd var ganske søde og viste os et lækkert sted vi kunne overnatte.. Hurtigt blev dette sted til et lidt underligt sted at være..kone og manden der ejede stedet var ret negative, tog overpris og gjorde underlige ting..aftenen nede ved søen var dog alligevel hyggelig. Men da vi næste dag skulle til at tage af sted, ville de pludselig have penge for at vi havde parkeret der, vi ville selvfølgelig ikke give dem penge. Det resulterede i, at de ville smadre vores bil med en sten, det var jo så ikke så meget at gøre udover at betale dem pengene og køre væk hurtigst muligt væk.

Vi var vist lidt overrasket og chokeret efter den oplevelse.

Snart var vi i Estland.. Vi tilbragte et par dage tæt ved den by hvor JWOC skulle foregå, i ventetiden så bl.a. et højt bjerg og nogen sandstens hule, som var vildt flotte. Endelig kom dagen hvor åbningsceremonien skulle være og vi var da også, sammen med en del andre danskere, klar med flag og tilråb. Men det gik først rigtig løs dagen efter, da der var kvalifikation til kortfinalen, det skal lige siges at danskerne var det land der var bedst til at heppe..

Samtidig med JWOC var der et estisk 4-dags løb, som foregik i de samme terræner som JWOC. Løbet var for mit vedkommende ikke noget at råbe hurra for, men Silas løb da af med et par præmier. Nu vil jeg ikke fortælle så meget om JWOC, for I ved nok det hele i forvejen.. Derefter tog de andre til Tallinn, mens jeg tog hjem, da jeg skulle til O-ringen.

Nu var tiden endelig kommet til det jeg havde glædet mig mest til O-RINGEN. I år skulle jeg derop sammen med Maja Bramming og Sofie Skammelsen, så det skulle nok blive en oplevelse for livet! Vi kom derop 3 dage inden selve løbet, så vi havde god tid til at hygge og sole os, da vejret var helt super kanon godt (ca. 30 grader..). Der gik da heller ikke mere end et par timer før end jeg var helt solbrændt, for når man kommer fra regnen i øst, var jeg jo ikke så vant til sol! Den anden aften vi var deroppe, kom Maja til at vælte en kop kogende kakao ud over mit lår, det var ok noget af det værste jeg længe har oplevet og den dag i dag har jeg stadig et grumt ar efter det.

Vi boede deroppe i en lejr med en del andre danske unge (og Tut), det var rigtig hyggeligt og vi havde det rigtig sjovt!

Endelig skulle løbene begynde, det var i nogen super svære terræner vi skulle løbe i og da jeg i forvejen var syg, var det ikke lige det fedeste. Men de to første dage kom jeg da igennem, men de andre dage måtte jeg udgå, det var jeg ret træt af..

Aftenen før hvile dagen var der fest, den endte dog lidt vildt (for nordmændenes vedkommende), da politiet måtte komme og lukke festen for dem.. De sidste to dage deroppe regnede det lidt, men arrangørerne var rimelig hårde til takle situationen, så det blev ikke noget større problem.. Sidste aften var der igen fest, det var rigtig hyggeligt, selvom politiet også måtte komme og lukke den..

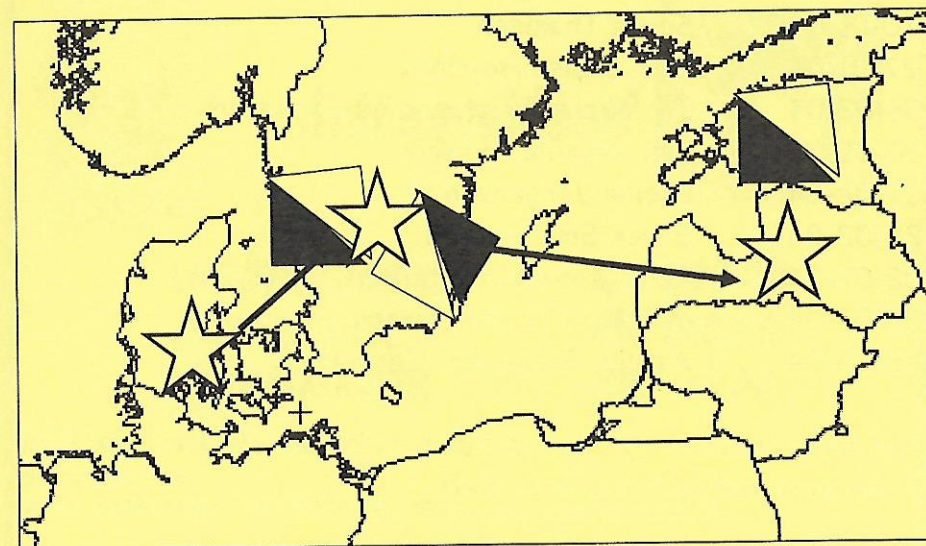
Dagen efter kørte Sarah, Sofie og jeg hjem med Tut, så ved aftenstid var vi igen hjemme efter en fed tur, ..og nu glæder jeg mig faktisk bare til at komme af sted igen næste år, for alle der har været med til O-ringen ved, hvor stor en oplevelse det er!!

Det sidste jeg skulle i denne ferie, var endnu et smut til Sverige, hvor jeg sammen med nogen andre fra nordkredsen skulle løbe u-tiomila..

Jeg havde fået den ære at løbe første tur, og det var noget af en oplevelse. Jeg var den eneste pige der løb den, og mange af drengene er rigtig voldelige og rigtig hurtige i starten, så det var rimelig sindssygt. Jeg kom dog ikke sidst i mål, det var jeg meget stolt af.. Ved faktisk ikke helt hvad vores hold endte som, men det var en rigtig sjov tur, som jeg helt sikkert skal med på igen næste år.

Det var så min sommerferie..

O-hilsen Joanna





Kageliste

02-12-03	Karina Knudsen
09-12-03	Jens Christoffersen
16-12-03	Theis, Trine Christensen
23-12-03	God jul 
30-12-03	
06-01-04	Irene Ank Jørgensen
13-01-04	Niklas Ingwersen
20-01-04	Sarah Thomsen
27-01-04	Line, Louise Højmark
03-02-04	J P, Niels Christian Lind-Frandsen
10-02-04	Kim, Pernille Poulsen
17-02-04	Cecilie Jørgensen
24-02-04	Søren Smedegaard
02-03-04	René, Jonas Christensen
09-03-04	MY, Tim Christoffersen
16-03-04	Astrid, Jeppe Ank Jørgensen

Det er helt i orden at bytte indbyrdes, hvis man ikke kan tage kage med den gang man selv skal have med.

Klubtræner?

Skal klubben have en træner ?

I øjeblikket har vi jo Tim Christoffersen og Jens Svendsen som meget fint arrangerer den tekniske ungdomstræning i sommerhalvåret.

Men har vi brug for en træner hele året og hvad med de løbere som ikke er ungdomsløbere, ønsker de en træner, som de bl.a. kan søge råd hos.

En sådan træner skulle gerne have en uddannelse som træner eller have deltaget på diverse kurser. Det vil selvfølgelig koste nogle penge, men vil det ikke være en god investering i klubbens løbere. Der findes faktisk en træneruddannelse som arrangeres i samarbejde mellem DIF og DOF. Et nyt hold starter op til januar 2004.

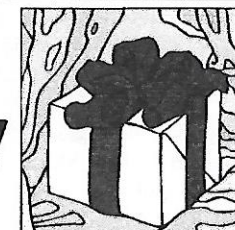
Men hvad mener medlemmerne. Jeg ser gerne en debat om emnet. Det kan diskuteres på hjemmesiden på debatsiden, i klubbladet eller på den kommende generalforsamling. Men allerede nu modtager jeg gerne medlemmernes mening.

På bestyrelsens vegne

Lars Sørensen



Julegaveideer!



LØBETRØJER
BENKLÆDER
KLUBMÆRKER

KR. 235,00
KR. 170,00
KR. 25,00

BESTILLING HOS:

ANNE & SVEND AAGE: TLF.75654869 - MAIL: svendanne@stofanet.dk

Nyt omkring Rosenvold

Her i efteråret har det første tryk af det nye kort over Rosenvold set dagens lys. I løbet af foråret vil kortet blive gjort færdigt, så det kan blive taget i brug til de jyske mesterskaber i august 2004. Kortet rekonstrueres af Henning Larsen og undertegnede og Steen Frandsen rentegner.

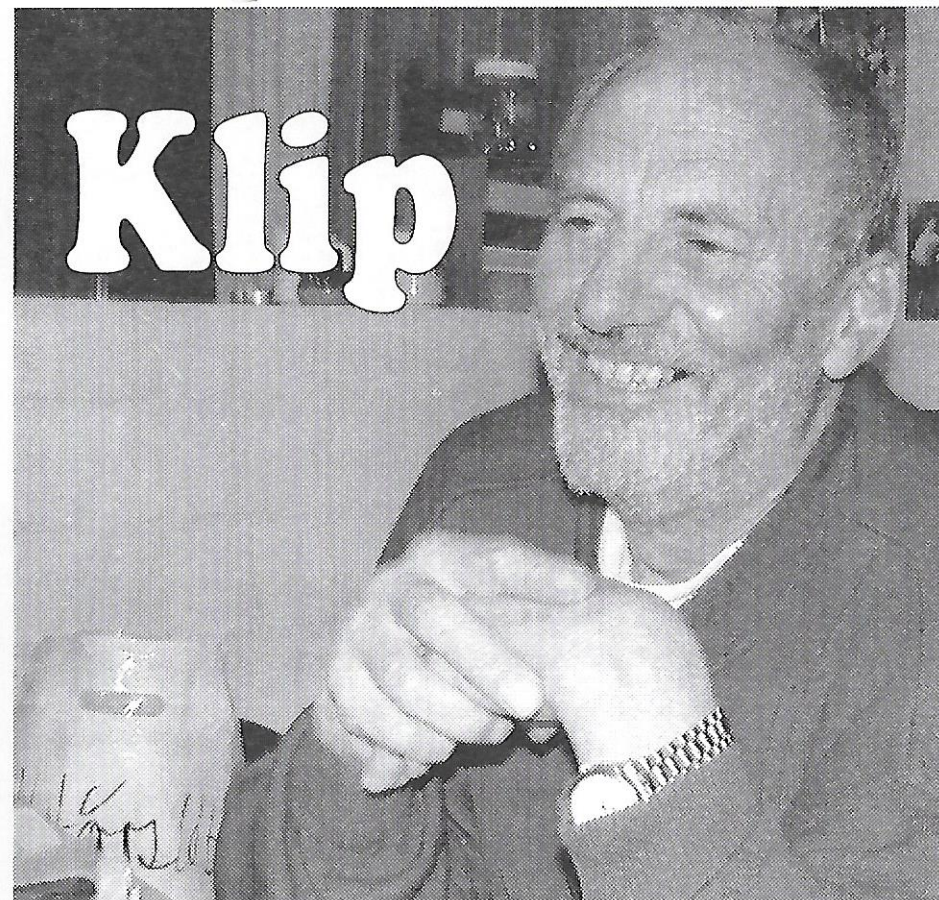
Den 28 oktober havde jeg et møde med Godsejer Rantzau og Skovfoged Stenhøj omkring det videre forløb af korttegningen og banelægningen til foråret.

Det blev et meget positivt møde, idet begge var meget imødekommende i alle spørgsmål, vedrørende vildlommer, adgang til skoven i jagtperioden, udsætning af manillemærker og ikke mindst stævneplads. Godsejeren stiller en smukt beliggende stævneplads til rådighed. Pladsen kan være svær at komme ind til, idet der er marker med raps rundt om, men man har lovet, at lave et kørselsspor til pladsen. Vi kan komme i skoven i jagtperioden, (til korttegning og banelægning), hvis vi blot inden har aftalt tidspunkt med skovfogeden.

Så alt i alt et særdeles positivt møde, hvilket tyder godt for det fremtidige samarbejde.

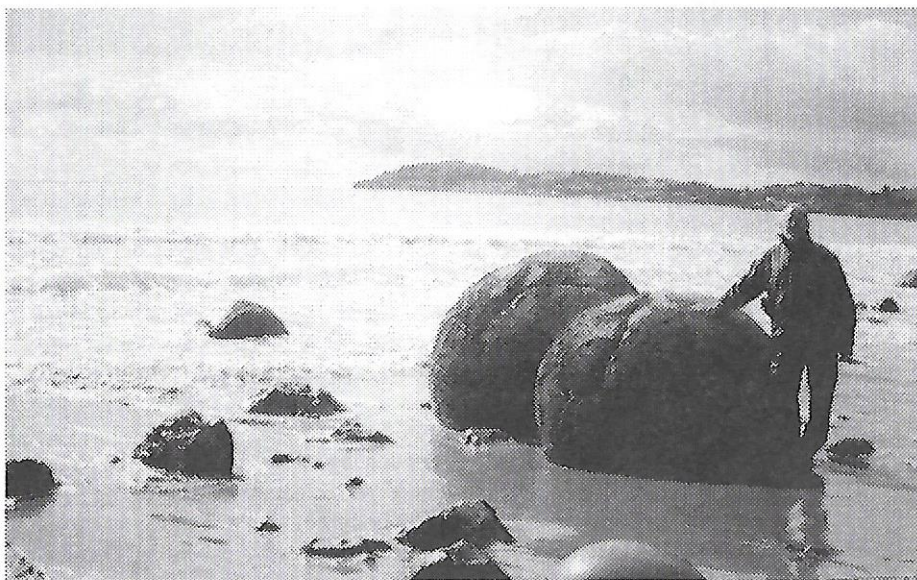
Navnet på kortet er ikke helt fastlagt. Den største del af området hedder faktisk Stouby skov. Vi har mulighed for at rekonstruere endnu et stykke af Rosenvold og hvis det bliver tilfældet har vi således 2 forskellige kort over området. Derfor vil det være ulogisk med navnet *Rosenvold*. Vi arbejder med Rosenvold-skovene med påtegning af de enkelte parceller, Stouby skov, Banke skov, Præstehaven o.s.v. Beslutningen tages sammen med ejer, når kortet er færdigt.

Ole Christensen



Ja så er tiden jo kommet hvor *Skogssport* skal udkomme igen. Det bliver der nu ikke noget af, og hvorfor så det? Jo, for klipperen har været "down under" (New Zealand) og blandt andet været et døgn på en fårefarm. Den med klipperen lavede jeg lige her i farten. Det passer jo meget godt, når vi nu var på en fårefarm. Vi så ganske vist ikke meget til klipping, men til gengæld oplevede vi en masse andet, og det vil jeg så fortælle om lige nu og her.

Vi startede fra hotellet i Dunedin efter morgenmaden og nåede Milton kl. 12. Vores værtinde kom og hentede os i firehjuls-trækkeren. Vi var 2 par til hver farm, og vi var sammen med Lis og Bent fra Hovedgård, og det var godt. Nu skulle vi rigtig ud og leve farmer-liv. Vi supplerede hinanden rigtig godt med det engelske og for at sætte lidt kolorit på det hele blandede jeg en hel del svensk ind i "sproket".



Farmeren lå 25 km fra byen. Det var en fantastisk smuk tur op i bjergene, som var pyntet med flotte gule gyvel. Dem roste jeg meget, men det skule jeg nu ikke have gjort for det er noget af det værste ukrudt de har. Det koster massevis af dollars at bekæmpe dem, men alligevel breder de sig. De blev indført af englænderne, men klimaet er alt for godt. Lige nu blomstrer de og er så flotte, men populære er de ikke .

Vi nåede frem til farmen, hvor vi blev indkvarteret i fine soveværelser, og der manglede i hvert fald ikke noget, så det var bare perfekt. Da det var klaret var der frokost hvor også farmeren og en datter deltog.

Familien bestod af mand, kone og fire børn. Manden, Ken, er 52 år konen, Helen, 50 år. De to af sønnerne var landbrugsuddannede den tredje studerede turisme. Datteren Tony havde fået arbejde som naturvejleder på Mount Cook, hvor hun skulle tage sig af børn. Da hun ikke var startet endnu kunne hun jo også lige så godt hjælpe naboen med at malke køer. De havde kun 300 af dem, og det klarede hun sammen med deres søn på tre timer. Malkeanlægget var under et ganske almindeligt halvtag, for de har jo så godt klima dernede, at køerne kan gå ude hele året. Efter malkning går køerne selv ud i marken igen. Jeg glemte at fortælle, at de naturligvis passede tiden med at komme til malkning, de vil jo nok også gerne af med mælken. Ude i marken havde de en masse små kalve, som gerne skulle have mælk hver dag. Det blev klaret ved, at der bag jeepen blev spændt en vogn, hvor der var en stor beholder med mælk og suttekopper på siderne, så når den kom ud i marken, vidste kalvene godt, hvad det drejede sig om, så de kom styrtende, og så guffede de i sig. Det var vi naturligvis med ude og se i en anden firehjulstrækker. Det var spændende, men det blev endnu mere spændende, for de havde nemlig glemt at lukke for leddet, så en del af malkekøerne var kommet ind til kalvene og det må absolut ikke ske. Så blev vi pludselig jeep-cowboys, for nu skulle de forbandede køer skilles fra kalvene, så vi drøede op og ned af bakkerne, os fire turister og vores vært i den ene trækker og konen fra kvægfarmen i den anden. Til sidst lykkedes det, vi var helt trætte bagefter af at hænge fast i stropperne. Nå, færdig med kvægfarmen

Vores værter havde en farm på 200 ha. Her var får. For tiden købte de lam til opfødning og solgte, når de havde den rigtige vægt og det var med uld og det hele. Det skyldes at han lige har fået nye hofte, så han overkom ikke så meget. Imens han var syg måtte konen passe det hele alene. Men som han sagde, i tilfælde af akut sygdom på farmene træder naboerne til, det var de nød til, for det er det eneste sikkerhedsnet de har. Med andre ord de hjælper hinanden.

De har også en anden stor hjælp, som ingen fåreavlere kan undvære. Nå I har gættet det? Ja, hundene de er fuldstændig uundværlig, og vi så dem arbejde. Han havde to typer. Den lille sorte og lette hund. Den brugte han, når fårene skulle hentes langt ude, og han kunne bare med armbevægelser og fløjt få hunden til at jage fårene hjem. Når så fårene

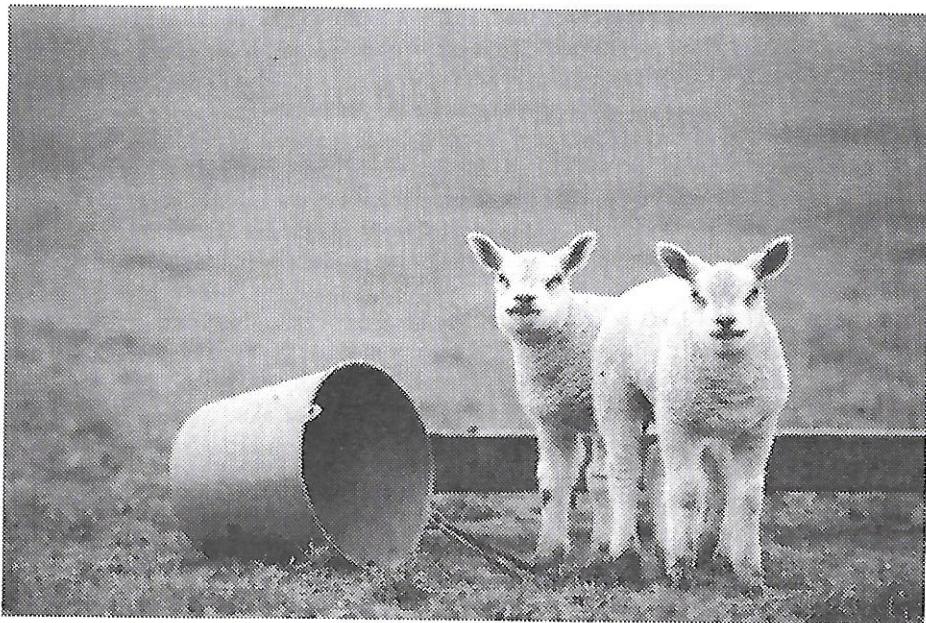
var kommet hjem, havde han en anden og større hund, en slags english sheepdog, til at holde dem samlet. Hundene elskede at arbejde, det kunne man tydeligt se.

På farmen havde han også lidt fedekvæg og en masse hjorte. De sælger naturligvis kødet, men også hornene er en god salgsvare specielt til asien, det skulle være godt for potensen. Jeg vil lige nævne, at både hjorte og får har fornøjelsen ved naturlig befrugtning, hvor imod køerne må nøjes med kunstig befrugtning.

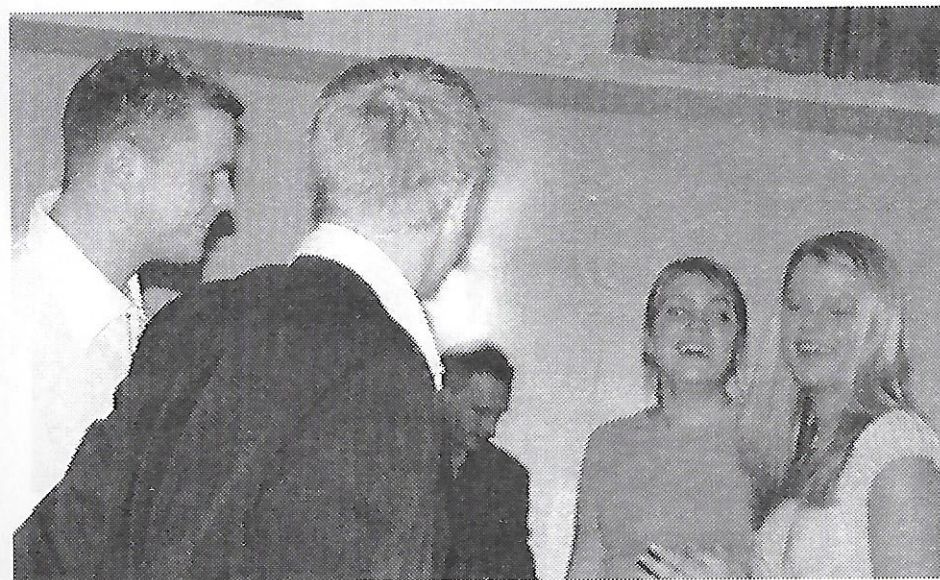
Her til slut vil jeg lige sige at vi fik en udsøgt god behandling på alle måder. Det var vi alle fire enige om, og så var det jo noget helt andet, vi skulle jo være aktive på en hel anden måde. Her måtte vi jo selv klare os med vores engelsk og mit svenske så vi var lidt trætte i hovederne.

Tack å hej leverpastej

hilsen Erling



Fra klubfesten



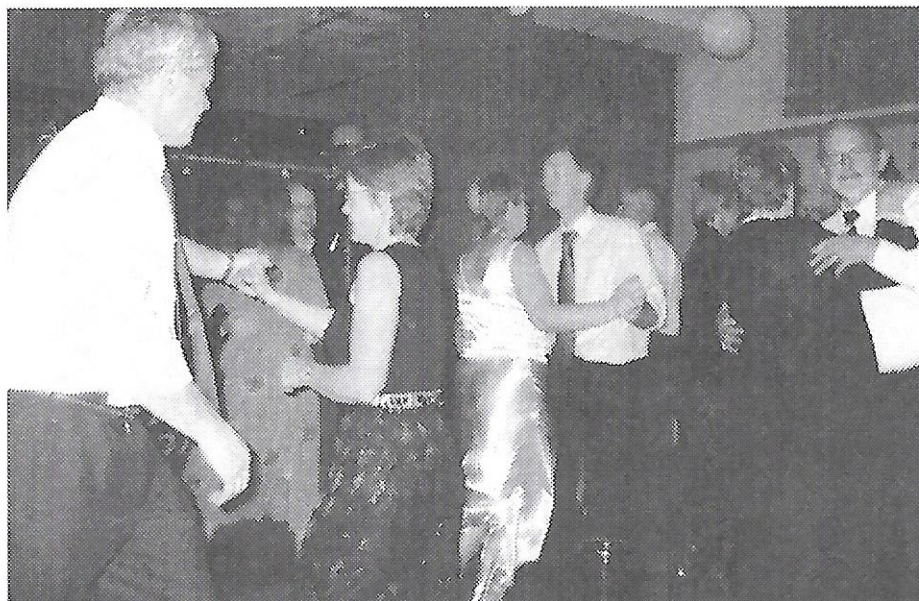
Tim & Jens fik ungdomsløbernes "TAK"!



Fidus & andre pokaler fandt vej til vinderne



Tak også til festudvalget

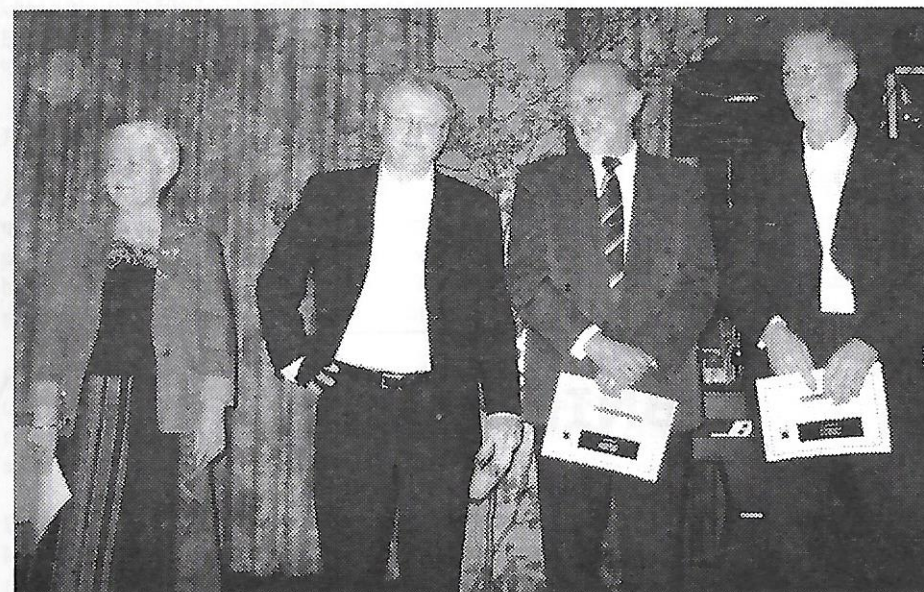


Og så var der tid til svingom

Supermotionist på 45 min

Af Henning Vide Petersen

Ved klubfesten 2002 hvor jeg var med for første gang blev der uddelt pokaler til klubmestrene m. f. - og T-shirts fra sportssammenslutningen til supermotionister i HOK. Der blev kun uddelt to nemlig til o-løberne Karl Ditlevsen og Svend Åge Sørensen, men mere overraskende: Det var de to **eneste** supermotionister i hele Horsens og omegn. Nu ved jeg jo godt at o-løbere er seje, men alligevel kun to i Horsens. Da besluttede jeg at der mindst skulle være 50% flere næste år. Jeg fik en snak med Svend Åge og Karl, der kunne fortælle, at man bare skulle gennemføre tre ud af otte løb og man kan vælge mellem alm. løb, o-løb, rulleskøjteløb og cykelløb, det skulle da være muligt at få en ny titel: **Supermotionist 2003.**



Det blev 2003 de to første løb glibede, jeg var blevet skadet ved Nord Jysk 2 dage (til post 1 på første dagen) hvad kan så ikke gå galt. Den 14 juni der skulle nogle resultater på skemaet: Der var o-løb i Ussinggårdskov en kort bane på 3100m kunne man vel klare. 26min senere var første løb vel overstået, så manglede jeg kun at gennemføre to løb. Rulleskøjteløbet blev aflyst, så var der fire løb tilbage. Beringsstafetten var en hverdagsaften, så der var ikke andre ting den aften, men de resterende tre løb faldt sammen med åbne o-løb.

Nu har jeg taget en beslutning og kommet til at sige det højt, **som mange andre i år** (ingen navne her det vil tage for meget plads) så må man også gennemføre det.

Det blev så cykelløb i Lund der blev udvalgt, det kunne lige passe på vej til Klim. Dagen kom vi pakkede bilen og fik cyklen på taget. På vej til o-løb i Klim kørte vi over Lund, jeg meldte mig til 8 km. Vi skulle jo hurtigt videre nordpå. 14 min. senere cyklen på taget og videre. Der er 5 min. tilbage, det passer lige til 1200m Beringstaffet som var næste opgave. Jeg spurgte Karl om jeg kunne komme på deres hold, det blev til to ture af 1200m på 10 min. (der smuttede de 45 min.) Jeg havde en dejlig cykeltur hjem til Hornsyld som **supermotionist 2003**.

Det blev igen klubfest hvor der blev uddelt ligegyldige pokaler til klubmestre med mere, men nu kom det store øjeblik, hvor de rigtige helte skulle hyldes, det var spændende Karl og Svend Åge skulle selvfølgelig hædres, men der var ikke som jeg havde lovet 50% flere, nej ligesom sidste år 100% flere, og hvis for første gang en **superdame**, Åse Thyssen.

Med al den snak og tilkendegivelse af, at til næste år vil de også være **supermotionister** er jeg ikke i tvivl om, at vi også næste år er mindst 100% flere. Hvis det da ikke var fulde m/k snak og det tror jeg bestemt ikke, så bliver der delt flere T-shirts end pokaler ud næste år.

Det tog 50 min. men kan gøres på 45 min. men man må gerne bruge meget mere og så behøver man ikke være over 55 år for at deltage.

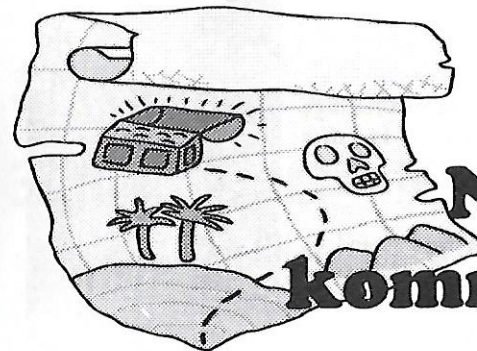
Vi ses 2004.

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



Når kvinder kommer til kort

Egentlig var jeg på biblioteket efter noget helt andet, men jeg faldt over en bog, jeg som kvindelig orienteringsløber bare var nødt til at låne. Bogen er skrevet af Allan & Barbara Pease og hedder

”Hvorfor mænd ikke hører efter og kvinder ikke kan læse kort”.

Jeg lader titlen stå et øjeblik.

Altså, den første påstand, er vi jo nok mange, der om ikke kan bevise så i hvert fald kan underbygge med en lang række eksempler. Men den anden. Den er jo umiddelbart tæt på en fornærmelse. På den anden side var det kort efter Wild Midt West, jeg stødte på bogen, og jeg havde jo haft visse problemer ved post 10. Og 8. Og 6. Blandt andet. Så måske går det alligevel ligesådan med titlens anden påstand som med den første.

OK – i hvert fald bestemte jeg mig for at læse bogen, og den er bestemt ganske underholdende. Dens ærinde er at forklare om de medfødte forskelle mellem kvinder og mænd, og det sker med henvisning til blandt andet den nyeste hjerneforskning, men altså i en meget populær form.

Blandt andet forklares det, at mænds hjerner i urtidens jægersamfund blev udviklet til at kunne navigere over længere afstande under jagten på byttet, mens kvinderne, der passede børn og hjem, navigerer bedst over korte afstande.

De fleste mænd har et specifikt center i hjernen for retningssans, og desuden har de en veludviklet rumlig sans, så de inde i hovedet kan omsætte et to-dimensionalt kort til tre dimensioner. En kartograf fortæller, at kvinder klarer sig langt bedre med kort med tre-dimensionalt perspektiv end med de traditionelle to-dimensionale kort.

Jeg kan ikke lige forestille mig et tre-dimensionalt o-kort, men det lyder til, at vi som kvinder har fået endnu en undskyldning, vi kan bruge, hvis vi ikke kunne finde posten. ”Se selv her – kortet er helt fladt, men der var altså masser af bakker derude i skoven!”

Men trøst er der også at hente for kvinderne. Øvelse kan nemlig forbedre den rumlige sans, og jo mere man læser og navigerer efter kort, jo bedre skulle man også blive det. Så hvis I ikke nåede at blive færdige med rengøringen lørdag formiddag, er det altså

manden, der bør blive hjemme og gøre det færdigt, men kvinden i huset tager til træningsløb og over sig!

En anden trøst er, at det formentlig bliver bedre med alderen. Hormonet testosteron har nemlig indflydelse på den rumlige sans, og efter overgangsalderen øges kvinders testosteronmængde i forhold til mængden af østrogen, og det skulle også forbedre deres evne til at læse kort.

Og så skal det selvfølgelig lige med, at det med mænd og kvinder ikke kun har noget med køn at gøre. Der er mange mellemveje, når forskerne måler hjernefunktioner, hormonbalancer osv. Men bestemt en spændende bog, som godt kan anbefales. Den beskæftiger sig med meget andet end kortforståelse og giver såmænd forståelse for det, der ikke bare er en lille forskel, men store forskelle mellem mænd og kvinder.

Afslutningsvis vil jeg sige, at jeg såmænd ikke har noget imod at komme til kort – når bare det er o-kort.

Venlig hilsen
Britta Pedersen



Super tilbud: 3 dage på ski!



I forbindelse med DM i langrend på Kvitåvatn / Gaustablikk Norge i uge 3, bliver der arrangeret en tur af Sydkredsen til den fantastiske pris af kun kr. 1.100,-. I prisen er indeholdt transport, overnatning og forplejning. (derudover kun startafgifter)

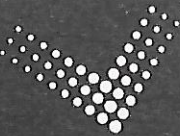
Programmet ser således ud:

Onsdag d. 14.01.2004 afgang aften
Torsdag: træning (sammen med landsholdsløberne)
Fredag: Par-stafet (2 løber pr. hold, der løber 2 turer hver)
Eftermiddag er der Sydkredsmesterskab
Lørdag: Den lange distance, klassisk (kan bruges til seedning til Vasalløbet)
Søndag: Hjemkomst formiddag

For yderligere information, klasser, distancer, startafg. m.m. ring til Jørgen tlf. 75654544

Tilmelding senest tirsdag den 9.12.2003

Jørgen Christoffersen



Elkøb

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



Carl Bæk & Søn

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



LOBEREN
- Alt i udstyr til løb



Vi har åbnet ny butik

Vestergade 36 - 7100 Vejle

Få gode ideer til julegaverne på:

www.loberen.dk/jul

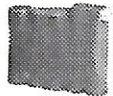


SILMA
kr. 800,-

Komplet sæt:
Hoved, stort batteri,
lader og sele
kr. 1600,-

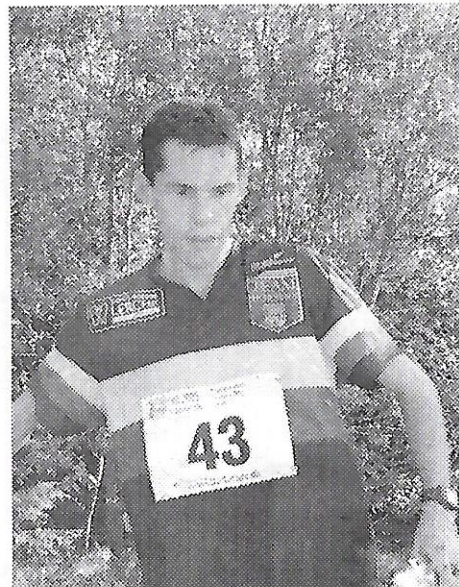
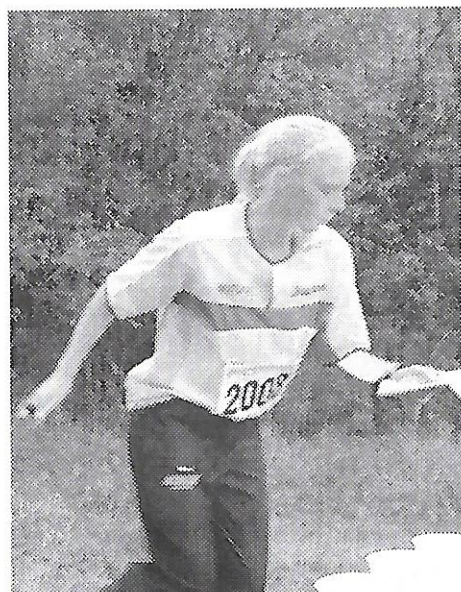
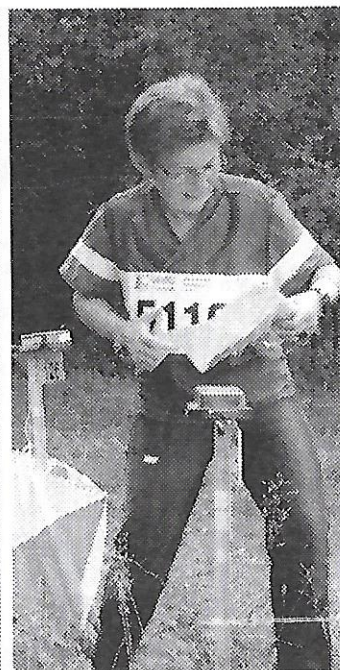
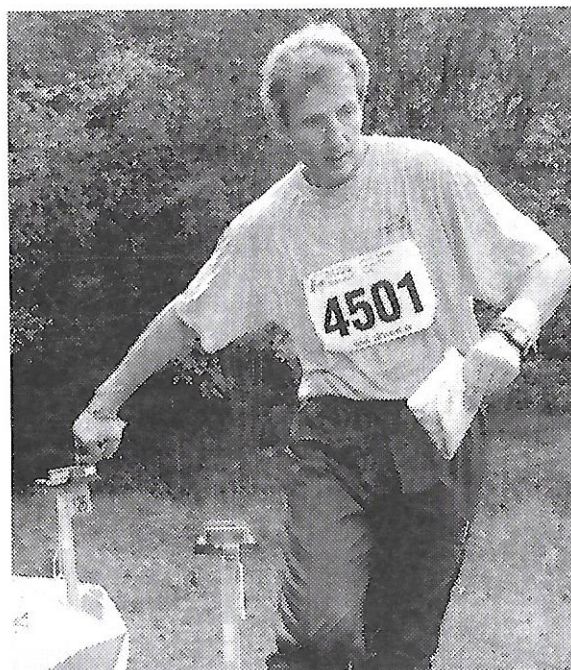


Med lille batteri
kr. 1350,-



kr. 400,-

Lyngby Torv 10 - 2800 Kgs. Lyngby - Tlf. 45 93 18 16
Vestergade 49 - 8000 Århus - Tlf. 86 12 41 48 Vestergade 36 - 7100 Vejle - Tlf. 75 72 09 00



Lørdagsløb i Åbjergskoven

Så er lørdagsløb for år 2003 så småt ved at være ovre, men heldigvis kommer der et nyt år med nye udfordringer. Vi lægger som sædvanen tro ud med start i Åbjergskoven de to første måneder

Første gang d. 10 Januar. Men for at kunne løbe et O-løb, skal der jo være nogle banelæggere, så hermed vil jeg søge nogle banelæggere til de kommende løb i Åbjergskoven.

Listen her hænger ovre i klubhuset, hvor man kan skrive sig på, ellers kan man ringe til undertegnede og sige hvilken dag man kunne tænke sig at lave et løb, så skal jeg nok sørge for at I bliver skrevet på listen

Tlf. 75 65 46 84

Lørdagsløb i Åbjergskoven i Januar og Februar måned.

Dato:

Banelægger:

D. 10 - 01 - 2004 _____

D. 17 - 01 - 2004 _____

D. 24 - 01 - 2004 _____

D. 31 - 01 - 2004 _____

D. 07 - 02 - 2004 _____

D. 14 - 02 - 2004 _____

D. 21 - 02 - 2004 _____

D. 28 - 02 - 2004 _____

Skov- og træningsudvalget



Kalenderpigen

-december 2003 - januar - februar 2004

Dato	Aktivitet	Sted	Arrangør	Bemærkn.
Vigtige åbne løb:				
26.-12.	Nisseløb	Guldager	OK Esbjerg	Se opslag !
31.-12.	Nytårsløbet	Parkhallen	Jakob Ravn	Start 10.00 - OBS
11.-01.04	Vinterlang	Vestre Plantage	Holstebro	Se opslag !
18.-01.04	Vinterlang	Søgård	HTF	Se opslag !
25.-01.04	Vinterlang	Silkeborg Øst...	HNIE	Se opslag !
01.-02.04	Vinterlang	Feldborg	Karup	Se opslag !
08.-02.04	Vinterlang	Fejsø / Thorsted	Herning	Se opslag !
22.-02.04	Vinterlang	Vrøgum	OK West	Se opslag !
Lørdags- og træningsløb:				
6.-12.	Lørdagsløb	"Rold"	Henning Nic.Gunnar P	Start 13.00
7.-12.	"Nisse-rally"	Klubhuset	Karsten S & Finn I.	Møde 09.00 - OBS
13.-12.	Lørdagsløb	Ølsted	Henning & Ivan	Start 13.00
20.-12.	Lørdagsløb - Juleløb	Bjerre Skov	Ungdomsafdelingen	Start 13.00
31.-12.	Nytårsløbet	Parkhallen	Jakob Ravn	Start 10.00 - OBS
10.-01.-04	Lørdagsløb	Åbjergskoven		Start 13.00
10.-01.-04	Lørdagsløb	Åbjergskoven		Start 13.00
17.-01.-04	Lørdagsløb	Åbjergskoven		Start 13.00
24.-01.-04	Lørdagsløb	Åbjergskoven		Start 13.00
31.-01.-04	Lørdagsløb	Åbjergskoven		Start 13.00
07.-02.-04	Lørdagsløb	Åbjergskoven		Start 13.00
14.-02.-04	Lørdagsløb	Åbjergskoven		Start 13.00
21.-02.-04	Lørdagsløb	Åbjergskoven		Start 13.00
28.-02.-04	Lørdagsløb	Åbjergskoven		Start 13.00
Andre aktiviteter:				
10.-12.	Bestyrelsesmøde			
11.-12.	Frokost-Veteranklubben			
14.-18.04	Skitur	Kvitåvatn - Norge	Sydskredsen Ski	
27.-01.04	Generalforsamling			
21.-02.-04	Bestyrelsesmøde			

- fra lørdagsløbet i Skanderborg.

Øverst: Ellen og Eigil havde flot tilslutning trods vejret.

Nederst: Bent Hansen tegner sinbane nd

05906 ARC

70

000

Peer Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens

8700 0213/24



**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