

UDLØBET



Medlem af HORSENS ORIENTERINGSKLUB

April 2004 33. ÅRGANG

VIGTIGE ADRESSER

Formand

Lars Sørensen, Nygårdsvej 28, 8700 Horsens horsok@mail.tele.dk 75 64 10 27

Kasserer, medlemsregistrering og adresseændringer

Knud Christensen, Mågevej 3, 8700 Horsens kchristensen@stofanet.dk 75.62.07.21
Indbetalinger: Jyske Bank /reg.nr. 7245 1035686 eller Giro 6 76 74 86 /reg.nr. 9570 konto 6767486

Kortudvalg

Mikkel Gandrup, Søvejen 18, 8752 Østbirk temg@horsens.dk 75.78.06.80

Kommunikationsudvalg

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

Arrangementsudvalg

Thor Johannesen, Bygaden 66, 8700 Horsens 75.65.76.95
zts@horsens estate-maeglerne.dk

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, 75.62.80.73
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, 75.65.64.42
8700 Horsens klubtilmelder@horsensok.dk

>>>OBS: Tilmelding til åbne løb via www.o-service.dk <<<

Materielforvalter: Karsten Stald, Østerhøjsvej 16, 8700 Hs. 75 65 67 76
kast@tdcadsl.dk

Kort og SportIdent: Kai Skoubo Sørensen, Vedbæksallé 84, 8700 Horsens,

ulla-kai@mail1.stofanet.dk 75.6454.07

Mail-adresse: horsok@mail.tele.dk ---- **Hjemmeside:** <http://www.horsensok.dk/>

UDLØBEREN Ulla Sørensen, Karen Monster, 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

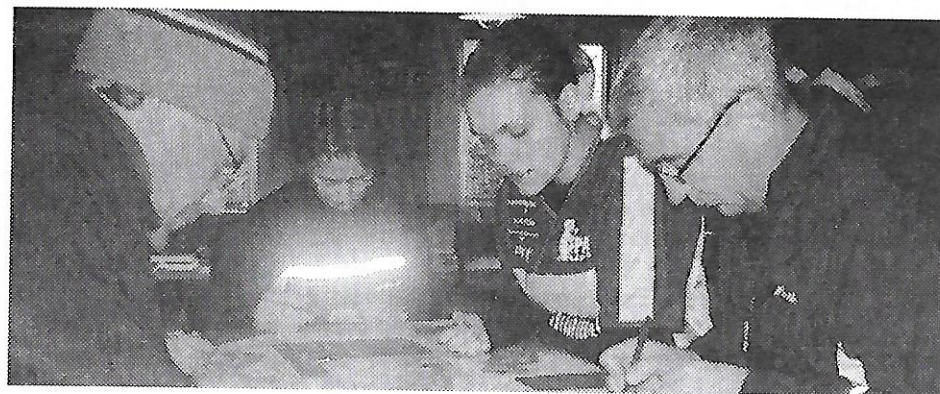
UNGDOMSSIDERNE: "SKÆRMNYMFEN" Karina Knudsen & Line Højmark.

FORSIDE: KIM POULSEN ("RUSSEREN") I OPLOBET VED
NORDJYSK 2-DAGES

Formanden har ordet

Det blev en god generalforsamling med en god debat. Spørgsmålet om en træner i klubben blev vel besvaret med et nej, men med ønsket om, at der stadig vil være et par lørdage med teknisk træning og måske et par aftener med forberedelse til mesterskaber eller andre store løb. Så må vi blot se, om der er nogle, der vil hjælpe med dette arbejde.

Spørgsmålet om vi skulle indgå i et samarbejde med Atletica om Beringsstafetten blev særdeles godt modtaget. Glædeligt var det også, at 4 medlemmer meldte sig og nu indgår i den arbejdsgruppe, som er nedsat sammen med Atletica.



Lørdagsløbene i Bygholm blev en særdeles stor succes. I alt fik vi kontakt til ca. 30 ikke medlemmer, som har været inviteret til et informationsmøde. Det har vel givet en 4-5 nye medlemmer. Deltagerantallet har været højt til disse løb. Gennemsnitligt har der været over 80 deltagere pr. gang.

Forbundets repræsentantskabsmøde så på forhånd ud til at kunne give megen hektisk debat. Alt endte dog godt, og den nye kort- og afgiftspolitik blev vedtaget uden sværds slag.

Horsens Kommune har haft indbudt til et møde omkring udarbejdelse af en idrætspolitik. På mødet var der 4 gode oplæg, som skulle give inspiration til denne politik. Der er nu nedsat diverse arbejdsgrupper, som skal komme med forslag og ideer. Men kommunen har ingen økonomiske midler sat af til dette projekt. Det må vist kaldes mangel på visioner fra Horsens Kommune.

Lars Sørensen

Generalforsamling 2004

Ca. 45 medlemmer deltog i Horsens Orienteringsklubs generalforsamling 27. januar. De drøftede blandt andet to emner, som formand Lars Sørensen satte til debat i sin beretning:

Skal Horsens OK have en træner? Og skal Horsens OK indgå samarbejde med Atletica om at arrangere stafet i Horsens By? Til det første var forsamlingens holdning et nej. Til det andet et ja.

Der var mange indlæg i debatten om behovet for en egentlig træner i Horsens OK som supplement til den indsats, der bliver gjort for ungdomsløberne i klubben og i kredsen. Nogle fremførte, at alle andre sportsgrene tilbyder medlemmerne hjælp fra en instruktør eller træner. Andre pegede på, at erfarne løbere altid er villige til at hjælpe mindre erfarne på vej, og at det i øvrigt har været rigtig godt at have teknikkurser i klubben det seneste års tid. Det blev også sagt, at klubben kunne spare pengene til en træner og i stedet igen dække ungdomsløbernes deltagelse i kurser fuldt ud.

Efter debatten konkluderede Lars Sørensen, at medlemmerne ikke er stemt for, at klubben hyrer en egentlig træner, men at der er tilslutning til mere fysisk og teknisk opladning til betydningsfulde løb og til at fortsætte eller udbygge tilbuddene om teknisk træning for alle medlemmer. Til spørgsmålet om samarbejde med Atletica var der ingen delte meninger til trods for, at arrangementet formentlig tidsmæssigt vil ligge tæt på andre tidskrævende opgaver i klubben i år og i 2006.

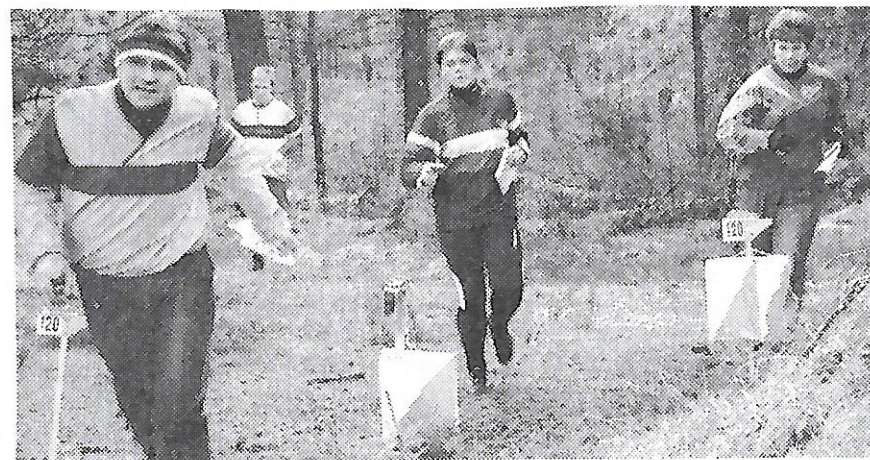
Her var holdningen klart for, at byens to løbeklubber finder sammen i et samarbejde, og Kim Taylor, Svend Erik Pedersen, Elin Holm Jensen og Thor Johannesen meldte sig straks til at deltage i det konkrete arbejde.

Uændret kontingent og genvalg

Generalforsamlingen behandlede også to forslag stillet af Bent Hansen. Dels om at klubben skal tilbyde træningsløb hver lørdag året rundt, dels om en halvering af kontingentet. Begge forslag medførte en konstruktiv debat, men ingen af dem blev vedtaget. Horsens OK har ca. 40 lørdagsløb om året, men flere medlemmer sagde, at de også af og til kunne savne et løb. Lars Sørensen sagde, at det ikke altid er nemt at finde arrangører til løbene, og at alle løbere også er velkomne til træningsløbene om tirsdagen i sommerhalvåret, men han lovede, at bestyrelsen vil se på, om der skal være enkelte flere træningsløb på terminslisten. Forslaget om halvering af kontingentet harmoniserer ikke med de udgifter klubben har pr. medlem. Bestyrelsens forslag om uændret kontingent blev under næste punkt på dagsordenen godkendt af generalforsamlingen.

Ved valgene var der genvalg over hele linien. Til formand Lars Sørensen, kasserer Knud Christensen, skov- og træningsudvalgets formand Henning Hansen, revisor Jørgen Thyssen og revisorsuppleant Jørgen Christoffersen.

Britta Ank Pedersen



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

Bevæg dig - Bevar dig!

I "Udløberen" fremkom jeg i sin tid i 1980'erne med mottoet:
"At løbe er selve livet – resten er bare ventetid!"

I dag som pensionist (2004) har jeg mere lyst til at citere
Søren Kierkegaard: "Tab aldrig lysten til at gå,
bare man bliver ved at gå, så går det nok!"

Og H. C. Andersen tilføjede: "Afsted med dig!
Alting i naturen er i konstant bevægelse.

Det viser solen, månen, stjerner og planeter os,
ligesom tidevandets skiften – og luften,
der bestandig kastes frem og tilbage" (1831)

Så i dag er mit slogan: "Bevæg dig – bevar dig!"
Og min største lyst er at bevæge mig hen over
et landskab i målestoksforholdet 1 : 1.

(Jakob Ravn)



33. Thylege

Indbydelse til Thylege den 22. – 23. maj 2004

Thylegene 2004 afholdes i Blokhus Klitplantage.

Stævnecenter Hanbohushytten Sandmosevej 104, 9460 Brovst

Program:

Fredag den 21. maj 2004	kl. 15.00	Stævnecenter åbner - Aftenhygge
Lørdag den 22. maj 2004	kl. 13.00	Thylegene 1. start
	kl. 18.30 - ?	Thylegefest
Søndag den 23. maj 2004	kl. 10.00 – 11.00	Pointløb
Søndag den 23. maj 2004	kl. 15.00	Thylegene 2004 lukker

Baner:

- | | |
|---------------|------------|
| 1. Lang | 8 – 9 km |
| 2. Mellem | 5 – 6 km |
| 3. Kort | 3 – 4 km |
| 4. Mellemsvær | 4 – 5 km |
| 5. Kort let | 2,5 – 3 km |
| 6. Snitslet | ca. 1 km |



Kort:

Bane 1, 2 og 3 Målebordsblad 1:10.000

Bane 4, 5 og 6 Sort/hvid specialtryk af orienteringskort 1:10.000

Deltagerafgift incl. overnatning og løb: (Reguleres efter deltagerantal)

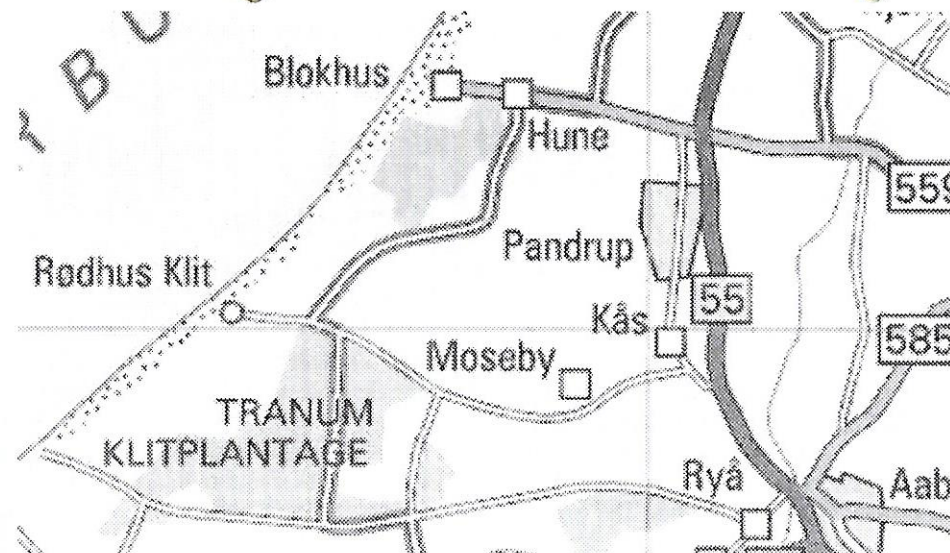
Børn der er for unge til at skulle starte i 1. klasse i 2004	gratis
Børn der skal eller har gået i skole	max. 80 kr.
Børn ældre end 20 år	max. 120 kr.
Familie – forældre og børn	max 320 kr.

Tilmelding:

Senest 4. maj 2004 - til fam. Nielsen tlf. 75 65 78 13 eller på liste i klubhus

Kørselsanvisning:

Stævnecenter: Fra Åbybro drejes mod Ryå, hvor der midt i byen drejes mod NV til Tranum Strand. Efter ca. 13 km ved O-skærm drejes ind til Hanbohus-hytten Sandmosevej 104.



Start:

Nord for Pandrup drejes mod Blokhus ad vej 559.
Afmærkning på vej vest for Hune.

Stævnecenter:

45 sovepladser i sovesale, som fordeles efter først til mølle princippet.
Herudover mulighed for camping.
Bademulighed og køkken

Vel mødt til Thylege

Ellen og Eigil

SONDRUP BILCENTER A/S
VOLVO - RENAULT

Høegh Guldbergs Gade 18 - 8700 Horsens
Telefon 75 62 73 32 - Telefax 75 62 73 32

Nyt fra Veteranklubben

Rundtur om Golfbanen.

Den 9. oktober havde Gunnar Skovgaard arrangeret en tur rundt om golfbanen. Vi parerede på Lovbyvej, gik over en majsstubbemark, for at finde flintesten (Vi fandt dog ingen), til Silkeborgvej og videre ned til golfbanen.

Golfbanen er nænsomt tilpasset den skønne natur i Hansted Ådal. Med sine mange søer og vandløb, appellerer banen til spil med omtanke. Såvel elite som motionsgolfere finder baneanlægget spændende. Der er en 18 og 6 hullers bane til rådighed.



Kvarterløft i Vestbyen.

Den 23. oktober havde Ole arrangeret en rundtur i Vestbyen. Vi mødtes i Sund By butikken. Vi blev meget pænt modtaget af Lene Krogh og Bente Christiansen fra Kvarterløft-sekretariatet.

Vi fik kaffe mens Lene Krogh gennemgik forløbet af de første 3 år og planen for de sidste 4 år. Derefter gik vi rundt i kvarteret, hvor Lene viste os rundt og fortalte om nogle af de mange projekter.

I 2000 søgte Horsens Kommune By- og Boligministeriet om at blive valgt til at gennemføre et kvarterløftprojekt.

Med baggrund i kommunens andre erfaringer med projekt- og udviklingsarbejder og især mertraditionen--for-at- de med borgerinddragelse-faldt-det naturlig -at fortsætte med et kvarterløft i Vestergadekvarteret, som er det byområde, der er placeret indenfor jernbanen, Fussingvej, Allegade og Konsul Jensens Gade. I dette område bor 3.500 beboere i ca. 2.200 boliger.

At blive valgt til et kvarterløft-projekt betyder, at stat og kommune sammen vælger at afsætte et stort beløb til kvarteret. For Vestergadekvarteret er der i alt afsat 83½ mill. kr. Dette beløb skal i en periode på 7 år bruges på at "løfte" kvarteret ved at forbedre forskellige forhold efter bestemmelserne i byfornyelsesloven.

Det er på forhånd besluttet, at 55 mill. kr. skal bruges på at forbedre boliger og boligfriarealer, andre 21 mill. kr. skal bruges på fælles- eller helhedsforbedringer rundt i kvarteret, og de sidste penge 7½ mill. kr., skal bruges til projektets drift. Hvordan dette skal ske, er imidlertid op til folk i kvarteret.

En forudsætning for at få pengene er nemlig, at folk i kvarteret og kommunen samarbejder om og beslutter, hvordan pengene skal bruges.

Kvarterløftprojektet blev skudt i gang den 19. januar 2001.

Silkeborg o-klub

havde spurgt Knud Erik om vi ville komme op i deres klubhus og fortælle om veteranklubben, da de påtænkte, at starte noget tilsvarende.

Onsdag den 29. oktober kørte Knud Erik, Ole og Einar til Silkeborg, og gav de fremmødte medlemmer en orientering om vor klubs opstart og aktiviteter. Vi havde vor protokol og fotomappe med, så de kunne se hvad vi havde oplevet.

Provstlund skov

Den 30. oktober kørte vi ud til skydebanen og parkerede overfor klubhuset. Vi fulgte stien ned under motorvejen og videre gennem Provstlund skov, forbi Provstlund, op til Silkeborgvej og tilbage til skydebanens klubhus. En dejlig tur i godt vejr.

Besøg på Enner Mark

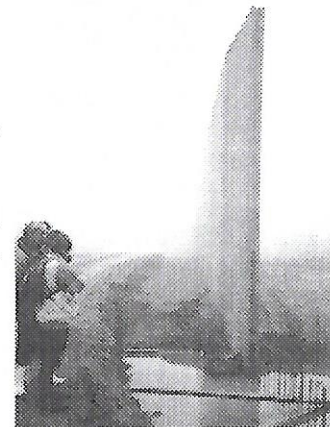
Vi mødtes hos Gunnar Skovgaard, som gav morgenkaffe. Derefter kørte vi til Enner Mark, for at se den færdige fængselsmur.

Formanden på pladsen fortalte om byggeriet af ringmuren. Den er 1.450 m rundt, op til 7 m høj og 30 cm tyk. Muren følger terrænet. Udenfor muren skal der være et trådhegn og mellem mur og hegn belyst vej.

Derefter indsamling af grønt i Gunnars skov.

Derefter spiste vi frokost i det fri.

Med venlig o-hilsen Einar,



DM i langrend

Som sædvanlig blev der i uge 3 afholdt DM i langrend. Denne gang blev det afholdt på Kvitaavtn i Norge med Odense Skiklub som arrangør og for første gang var vores skiafdeling repræsenteret. Mange her fra klubben vil nikke genkende når de hører navnet Kvitaavtn, og de vil nok give mig ret i at Kvitaavtn med fjeldstuen, hytterne og det gode skiterræn kan give optimale forhold for afholdelsen af et DM i langrend. At så selve skiterrænet nok kunne få diskussionerne frem vil jeg vende tilbage til.

Jette og Jørgen Christoffersen var så heldige, at de kunne tage hele ugen med, mens Karsten Knudsen og jeg kun havde fået ferien til at række til de sidste dage. Vi var så heldige, at Sydkredsen i Dansk Skiforbund havde arrangeret en tur med afgang onsdag aften, så den tog vi med sammen med 6 andre skientusiaster – vores ihærdige forsøg på at lokke flere med mislykkedes desværre, men det kan godt anbefales til en anden god gang.

Jørgen tog naturligvis alle konkurrencerne med, men jeg vil koncentrere mig om Sprintstafetten fredag og 50 km klassisk om lørdagen, som vi alle var med i. Og så vil jeg da også lige nævne, at der torsdag var træning med instruktion af landholdsløberne. Selv om der nok var lidt for mange på holdene til at det var optimalt, fik vi alle nogle fif til at arbejde videre med til forbedring af vores skiløb.

Men til sprintstafetten. Den var for 2-mands hold hvor den ene skulle løbe fristil og den anden klassisk. Både fristils- og klassiskløjpen var ca. 2 km lange, og de skulle gennemløbes 2 til 5 gange afhængig af klassen. Hvis man er vant til at løbe på ski vil man jo nok sige: "2 km, det var godt nok ikke langt" – og det er jo også rigtigt. Men prøv så at løbe dem så hurtigt du kan, vent 5-6 min – mens den anden løber sin tur, giv den "fuld skrue" igen o.s.v.. Kombiner det med ca. 15°'s frost, og du får en ret hård cocktail, der nok kan bringe pulsen op og tappe af kræfterne. Men vi klarede det nu i fin stil. Jørgen og Karsten blev nr. 4 i deres klasse, mens jeg sammen med Jan Fogh fra Vejle blev nr. 3 i vores klasse. Det blev dog desværre ikke til medaljer, fordi vi jo ikke er fra samme klub.

Efter sådan en tur kunne der nok være basis for en tur i saunaen, og lidt afslapning efter aftensmaden, men det var der dårligt tid til, for ud over medaljeoverrækning, diverse orienteringer om næste dags program var der også smøringsinstruktion ved Jonas Thor Olsen – nok den bedste fra landsholdet og vinder af 3 guldmedaljer her ved DM.

Så blev det endelig dagen til den meget omtalte 50 km-konkurrence. Som tidligere nævnt var der megen snak frem og tilbage om den tur: hvilken løjpe skulle løbes? 4x12,5 km eller 5x10 km, skulle elitens ønske om en hård rute gå frem for ønsket om at få motionisterne igennem turen uden at gå helt op i limningen, skulle det være muligt både at løbe sin klasse og derefter fortsætte til de 50 km. for at få seedning til Wasaløbet.



Både de meget stedkendte og mange andre blandede sig i debatten om at få fundet en passende løjpe for alle, så det var egentlig helt rart, da arrangørerne endelig besluttede sig til 5x10 km. For de kendte 5 x Grøn 10 km.

Med dermed var besværlighederne ikke slut. Morgenen oprandt med fint vejr men med 23°'s frost, så spekulationerne startede med om den på forhånd varslede udsættelse ville blive brugt, og om det så ville gøre nogen forskel på temperaturen at vente ½ time eller 1 time eller.... Nå, starten blev udsat men heldigvis kun ½ time, for ret meget længere udsættelse ville betyde, at nogen ville være nødt til at udgå for at kunne nå at køre ned til færgen og hjemtransporten.

Nå, men vi blev klar til start. Karsten døjede med en skade, så han havde på forhånd valgt blot at tage 2 – 3 runder, mens Jørgen og jeg var helt klar til, om end ikke at blande os i topstriden, så dog til en indbyrdes fight om det uofficielle klubmesterskab.

Og så gik starten... Det er altid en helt speciel oplevelse, Alle kæmper som gale for at komme forrest, så man har det bedste udgangspunkt, når de 8 spor bliver til 2 og det går derudaf. Vi var vel ikke de forreste, men afsted gik det jo, selv om det snart, var så som så med udsigten til de forreste i feltet. Men jeg var nu ret sikker på at være foran både Karsten og Jørgen, så det gik som planlagt de første knap 10 km, men så lige før 1. målkrydsning lød en munter stemme bagfra, og Jørgen gik forbi.

Nå, jeg passerede ham, mens han tankede mad og drikke hos Jette's "dinner transportable" i målområdet, så bare fremad igen. D

Det var dog en stakket frist, og jeg måtte endnu en gang se mig distanceret. Efter ca. 6 km. fik jeg så kontakt med eliten igen – eller var det omvendt. I hvert fald var det kun kort tid, jeg kunne hænge på, før de atter forsvandt. Men hvad – det gik jo stadig fremad. Til gengæld synes jeg ikke, at det var så sjovt, at jeg, da jeg kort før jeg rundede de 20 km, blev overhalet af fortroppen, der var på vej i mål efter deres 50 km. Da følte jeg, at der var meget langt igen....

Og for at gøre en lang historie kort så valgte jeg efter 30 km at udgå - mine ben var simpelthen færdige og kunne ikke mere. Jeg kan ikke huske, at jeg tidligere har været så slidt i benene efter blot 30 km. Men "heldigvis" var jeg ikke alene om det. Både Karsten og Jørgen havde også sagt stop, og vi var langt fra alene om det. Faktisk var der flere der gik ud end der gennemførte, og de der gennemførte ude for "elitenrækken" talte alle om et ekstrem hårdt løb. Jeg tror selv, at kombinationen med den voldsomme kulde, ben der ikke var kommet sig rigtigt efter sprintstafetten og en relativ hård løjpe var årsagen til det store mandefald

Så måske havde vi fra skiafdelingen ikke den store succes ved årets DM, men vi er allerede gået i træning for at gøre det bedre til næste år. Så håber vi bare, at vi kan være endnu flere med fra skiafdelingen.

Så sæt allerede nu kryds i kalenderen ved uge 3 i 2005. Vi kan kun anbefale dig at tage med.

På DM-deltagernes vegne
Ole Søgaard

Nordjysk 2-dages 2004

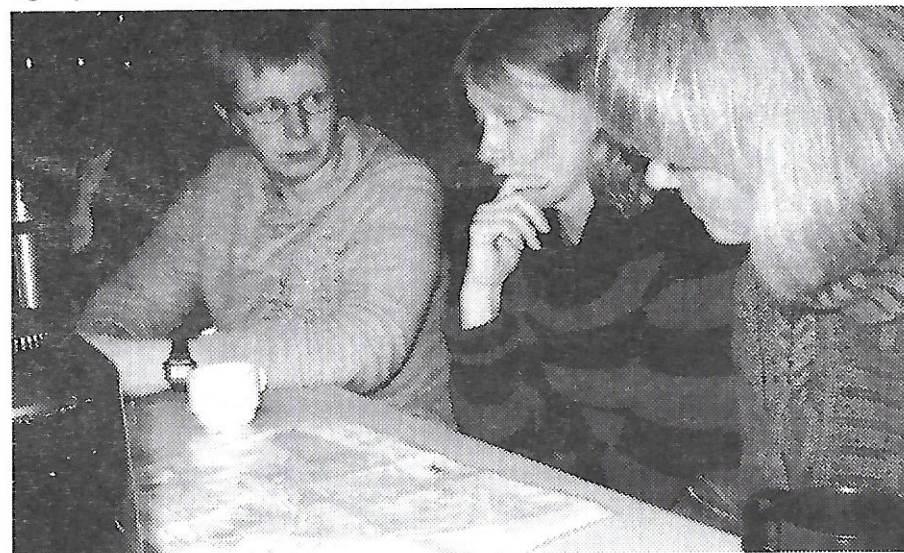
Solen skinner altid nord for Limfjorden – siger man.

Men den holdt i hvert fald ikke lørdag den 13. marts 2004. Der var i stedet en forrygende snestorm og det var bidende koldt på stævnepladsen i Ålbæk Plantage.

På trods af vejr og vind var der mange løbere i skoven. Men small talk blev der ikke meget af på stævnepladsen.

Det kunne ikke gå stærkt nok med at få skiftet tøj og komme til klubhuset Neotes i Jerup.

Her var vi 40 fra klubben, som havde planlagt overnatning. Nogle i hytter, som mest var til sommerbrug, men så var der jo mulighed for at varme hinanden. Andre fordelte sig i hyttens soverum, alt efter hvor højt man snorkede.



Der var en hyggelig stemning på trods kulde og blæst. Nogle forsøgte ihærdigt at tænke op i brændeovnen, dog uden større held. Efterfølgende fik vi at vide, at brændeovnen slet ikke var rigtig monteret efter klubhuset havde fået nyt gulv, så måske var der en forklaring på, at der aldrig rigtig kom gang i ilden.

Ole brugte i stedet noget tid bag ved døren i tørrerummet og pillede ved diverse varmesystemer. Det resulterede i, at der kom gang i radiatorerne og alle gik vist opvarmede til køjs.



Næste morgen var sneen væk, og hvis ikke vi hver i sær havde set og oplevet snestormen dagen før, kunne det godt have været løgn. Det blev en dejlig oplevelse i Tversted plantage. Solskin, gode baner og rigtig tid til at hygge sig på stævnepladsen.

Vi havde dog lidt travlt, fordi Henriette skulle på studietur til Paris med gymnasiet. Afgang Silkeborg kl. 17.45. Afsted det gik til Silkeborg med Henriette ved rattet. Hjem og pakke – spise aftensmad og så af sted til Paris.

Inden søndagen var forbi, nåede jeg lige at reservere 50 sovepladser på Hirtshals Vandrehjem til Nordjysk 2-dages 2005. Den 12-13.03.2005.

Overnatning, aftensmad og morgenmad: 215 kr. pr voksen, 170 kr. pr. barn indtil 12 år.

Når jeg har en deadline, hører I nærmere, men jeg håber, der er rigtig mange, som vil være med i en klubtur og overnatte på Hirtshals vandrehjem, selvom prisen er steget.

O-hilsen
Susanne

Supermotionist '04

Hvis du gennemfører mindst fire af Sportssammenslutningens Motionskalender-arrangementer, bliver du udnævnt til Supermotionist.

Senest 15. oktober skal du indsende resultatlister til SfHO, og så får du diplom og T-shirt tilsendt.

Motionskalender for 2004.

Dato	Arrangement
16. maj	<u>Motionscykelløb – Bjerre Herred Rundt</u>
5. juni	<u>Horsens Løbet</u>
12. juni	<u>Orienteringsløb</u>
7. august	<u>Motionscykelløb – Team Lund</u>
15. august	<u>Motionscykelløb – Voer Herred Rundt</u>
22. august	<u>Motionscykelløb - Rundt om Horsens</u>
11. september	<u>Orienteringsløb</u>
	Her kommer måske et arrangement mere

(hentet fra Sportssammenslutningens hjemmeside www.sfho.dk)

Husk divisionsmatch!

Årets første divisionsmatch afvikles søndag den 30. maj i Egekrattet.

Tilmelding til løbstilmelderne eller på liste i klubhuset.

Hvis du er i tvivl om, hvilken bane du skal løbe, må du endelig spørge.

Som bekendt er vi jo midlertidigt rykket ned i 2. division. Derfor mød op og hjælp klubben tilbage i 1. division

Lars Sørensen

Medlemsmøde

Der afholdes medlemsmøde

Tirsdag den 15. juni 2004. kl. 19.30 i klubhuset

Dagsorden følger senere eller måske har du et emne vi skal drøfte.

Lars Sørensen



Skærmnymfen

Horsens OK's ungdomssider
Redaktion:
Line Højmark & Karina Knuden

Livet som løber

Lige indtil for et halvt år siden har jeg spillet fodbold 3 til 4 gange om ugen. Det har jeg gjort lige siden jeg kunne gå. Ugen bliver nu brugt på O-løb.

Det er nu et år siden at min mor og min søster begyndte til tirsdags-træning, og de skulle jo også meldes ind i klubben. Nu lå landet bare sådan, at en familietilmelding bedre kunne betale sig. Far og jeg spillede nu bare fodbold og havde ikke tid til at løbe O-løb, men vi kunne jo altid komme med til klubfesten så. Der var dog bare lige et klubmesterskab, man også lige skulle til, når man var medlem. Da der faktisk ikke var nogen, der stillede op i min klasse, var der jo en god mulighed for at vinde. Jeg havde aldrig løbet O-løb andet end et par gange, da jeg var mindre, og Jens havde hevet mig med i skoven. Men Kim H. og René stillede op alligevel og det kunne kun blive til en 2. plads efter lidt undervisning i O-løb fra familien Christoffersen.

Da fodboldsæsonen stoppede, var løb om tirsdagen og intervaltræning om torsdagen jo et udmærket alternativ til at holde fodbold formen ved lige. Den endte da også med nogle lørdagsløb. Vi begyndte jo på lørdagsløb i Bygholm og efter et par gange var skoven kendt, og så gik det stærkt. Lidt sejre engang imellem holdt humøret højt, og O-løb trak mere og mere.

Fodboldsæsonen skulle til at begynde, og man kunne ikke rigtig slippe træningen med de andre ungdomsløbere, som man jo hurtigt var kommet til at kende. Den snart vante sejr om lørdagen var også svær at slippe. At fodboldtræningen lå sent, at der var langt til træning, og at man var bundet til kampene i weekenden, gjorde valget



mellem O-løb og fodbold meget nemt. Jeg begyndte så at tage O-løbet en lille smule mere seriøst. Her først i marts kom jeg med på kursus i Sverige. Med det terræn Sverige har at byde på, var der lagt op til skovtur. Man kunne jo ikke kalde det "Bygholm" der oppe nordpå.

Turen gik godt. Jeg røg ikke på de voldsomme skovture, og der var en god stemning i det svenske klubhus.

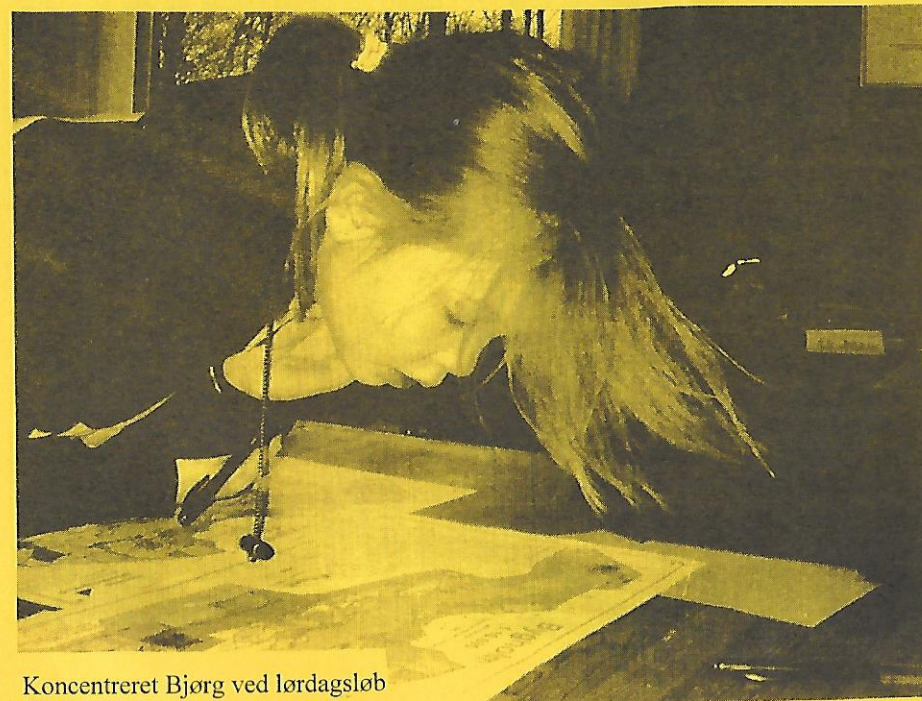
Det første åbne løb

Nu har vi jo næsten lige været til Nordjysk 2-dages, og der var jeg da også med. Familien Christoffersen og min familie havde lånt et sommerhus i Blokhus, så der var lagt op til weekend hygge.

Lørdag var en LÅRTE dag. Det sneede af H..... til, og det var pisse koldt. O-løb gav bare ingen mening. Selve mit løb gik udmærket, jeg blev da nummer 7. Der var dog 2 kæmpe bom.

Søndag, den var straks bedre. Højt solskin fra en klar himmel og en lækker skov. Lige pludselig var der jo en mening med O-løb og man blev næsten 15 min hurtigere, men det gjorde alle de andre vist også, for søndag var kun én 6. plads værdig. Efter løbet var der en helt anden stemning på pladsen end lørdag. Folk hyggede sig og nød det gode vejr. Der blev så også lige gjort klar til en O-løbs sæson med det første par O-sko.

-Kim Russern Poulsen 17-03-2004



Koncentreret Bjørge ved lørdagsløb

Fastelavn er mit navn!



Lørdag den 20. februar var der stort fremmøde til lørdagsløb og ikke mindst fastelavnsfest med tøndeslagning og fastelavnsboller.

Vejret var perfekt og udklædningerne ligeså, der var bl.a. en kineser, en fe, en professor, en slikpose, en Vera og mange andre gode udklædninger.

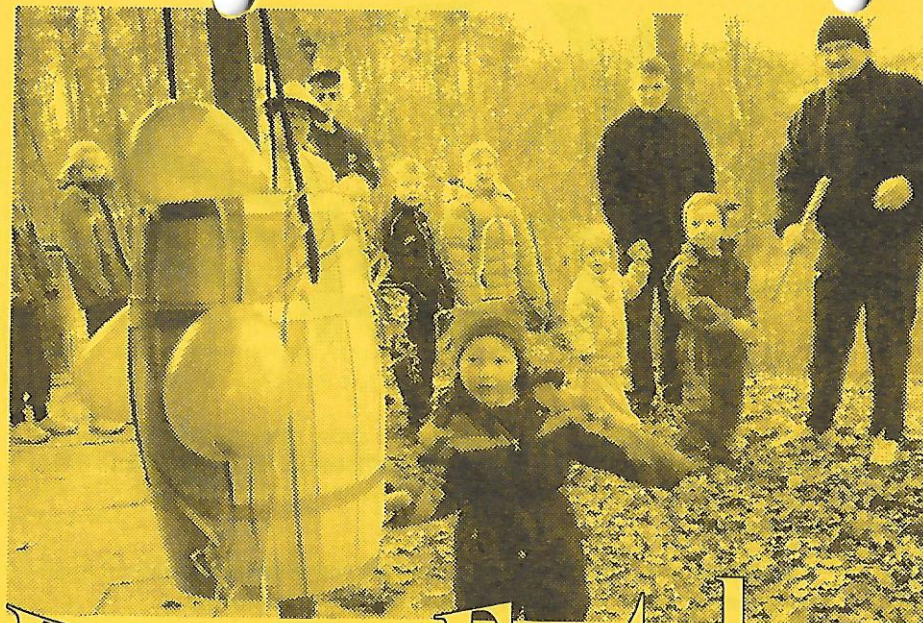
Flere voksne havde også fundet diverse kostumer frem, - dog ikke flere end de nemt kunne tælles!!

Tøndeslagningen gik efter devisen store "børn" får en stor kølle og slår ikke hårdt, små børn får en lille kølle og slår hårdt, det betød at alle fik lov at komme til, - Kattedronning blev Jacob og Kattekonge blev Bjørg.

Bagefter var der slikposer, fastelavnsboller og varm kakao til alle - vi var 24 ungdomsløbere i alt.

Stor ros til Susanne og medarrangørerne.

Mikkel



Festlige Fastelavn



PARK TOUR 2004

Der er her i foråret afsat 4 tirsdage til at prøve den nye sprint disciplin. Derfor indbyder Ungdomsafdelingen alle der har lyst til at prøve denne form for O-løb til en lille intern konkurrence.

Der er følgende etaper:

20/4	Hedensted	Start fra kl. 18.00 (P pladsen ved svømmehallen)
11/5	Lunden	Start fra kl. 18.00 (pladsen foran kunstmuseet)
25/5	Hornsyld	Start fra kl. 18.00 (P pladsen ved svømmehallen)
13/6	Bygholm (Finale)	Startliste med tider udregnes efter sidste etape.

Der vil hver gang være 3 baner (på specielle Park Tour kort):

Bane 1.	Ca. 3 km.	Så svært det nu kan blive de steder
Bane 2.	Ca. 2 km.	Så mellemsvært det nu kan blive de steder
Bane 3.	Ca. 1,2 km	Så let det nu kan blive de steder (begynder)

Der anvendes Sport Ident alle dagene. (husk evt. egen brik)

Der er små præmier til alle ungdomsløbere, der gennemfører finalen. Derudover er der ekstra præmie til nr. 1 og 2 på alle 3 baner. Der konkurreres i 2 klasser.

Klasse 1	Ungdomsafdelingen (alle under 21 år)
Klasse 2	Alle øvrige, her koster det 10,- kr. pr. løb og der løbes kun bane 1.

Man skal mindst have deltager i 2 ud af de 3 indledende etaper for at kunne deltage i finalen, og det skal være den samme bane. De øvrige regler kan ses ved starten,

Det helt unikke beregningssystem gør, at alle kan kæmpe mod alle på tværs af alder, køn og kvalifikationer. Det gælder bare om at løbe så stærkt som overhovedet muligt i de indledende etaper, der kan altså ikke vindes noget ved at tænke taktisk og spare på kræfterne. (Løbstiden på banerne er mellem 15—20 min. så det er også med at give den fuld skrue for at få noget ud af tirsdagstræningen).

Eventuelle spørgsmål besvares af

Alex Lund Nielsen eller Karsten Stald.

Norge 2004

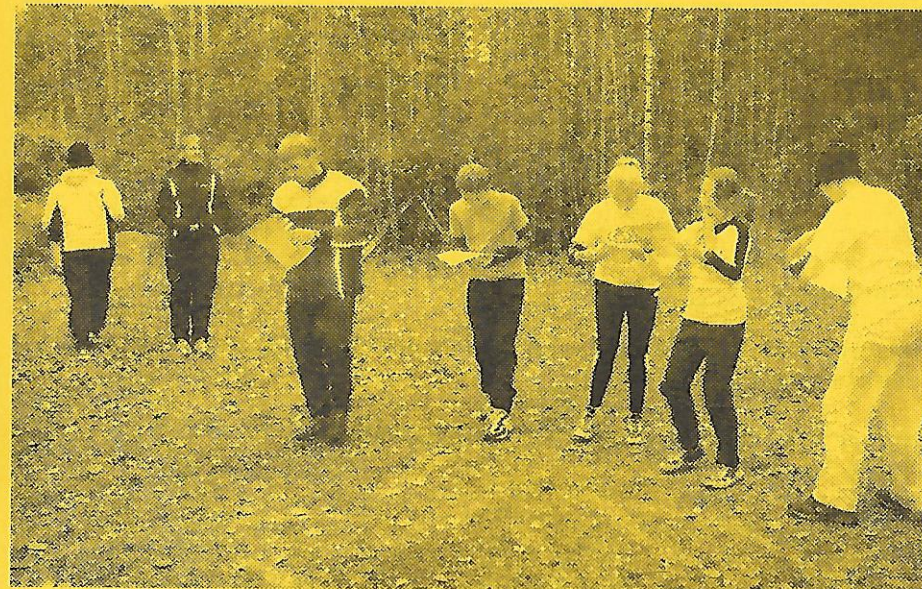
Det skal nødig komme som en overraskelse, at ungdomsafdelingen igen i år arrangerer tur til Moss i Norge i efterårsferien.

Derfor gør vi lige opmærksom på, at det er en fremragende ide allerede nu, at søge fri fra arbejde, skole, familiebesøg eller andre mærkelige gøremål og allerede nu reservere dagene 12/10 – 17/10 2004 (uge 42) til denne fantastiske oplevelse, som tilbydes alle i klubben.

Vær opmærksom på at turen i år, efter utallige opfordringer, er forlænget med en dag så udrejsen bliver tirsdag morgen i stedet for onsdag morgen som vanligt. Hjemkomst søndag aften.

Endelig indbydelse vil komme sidst i maj måned.

Med venlig hilsen
Arrangørerne



Stemmingsbillede fra starten på Pigestafetten sidste år. De 2 arrangører ses som nr. 1 og 2 fra venstre, det er Line med ryggen til, hun har nok lige glemt et eller andet (ikke typisk).

Vigtige løbedage for ungdomsløbere

Dato:	Begivenhed	Bemærkninger
April		
3-4	U-1 Kursus	Silkeborg
4	DM Lang	Stråsø / Ulfborg
8	Påskeløb	Gyttegård KUM-udtagelse ungdomspokalen
9	Påskeløb	Frederikshåb pl. Vest
10	Påskeløb	Frederikshåb pl. Øst
18	Skive	KUM-udtagelse. Kun HD-16
25	Dollerup	KUM-udtagelse
Maj		
2	Silkeborg	Ungdomspokal
20	Marselis Nord	Kr.him. løb
30	Egekrattet Randers	Divisionsmatch
Juni		
5	Horsens løbet	
6	Vejle Stafetten	
21-25	U1 sommerlejr	Tranum
21-27	Junior sommerlejr	
27-03	U2 sommerlejr	

ALEX

Tirsdagstræning

I forbindelse med tirsdagstræning efterlyses der nogle, der ville hjælpe Tim med postudsætning og indsamling.

Banerne er lavet. Man kan tilmelde sig på listen i klubhuset.



POSTEN SKAL UD

Derfor sørger ungdomsafdelingen hjælp til postudsætning til tirsdagstræningen.

Opgaven består i at sætte 20 – 25 poster ud i skoven tirsdag eftermiddag, således at de er på plads til start kl. 18.00.

Ud over at sætte posterne ud, må du meget gerne hjælpe ved start og mål samt (med ekstra hjælp) sørge for at poster og materiel kommer hjem igen.

Du vil få udleveret et masterkort ca. 1 uge før. Du må ikke forvente, at der er opsat manillamærker i skoven. (fin udfordring og meget lærerigt, at få dem placeret rigtigt)

Find en dato eller to og måske en makker og skriv dig/er på listen, som hænger på opslagstavlen i klubhuset eller kontakt Tim Christoffersen (7565 4544) for nærmere aftale.

Det er ikke noget krav at du er specielt tilknyttet ungdomsafdelingen, alle er velkomne til at give et nap med og så får du jo samtidig en frisk tur i skoven.

Der ønskes hjælp på følgende dage:

6 april	Bygholm skov
13 april	Lystrup
27 april	Rold
4 maj	Dybdal
18 maj	Bjerre skov
1 juni	Bygholm skov (nord for søen)
8 juni	Ustrup
3 august	Bygholm skov
10 august	Ussinggård
17 august	Rold
24 august	Bjerre skov
31 August	Ølsted
7 september	Nørrestrand
14 september	Ustrup
21 september	Hansted skov
28 september	Bygholm (natløb)

På forhånd tak - hilsen Ungdomsudvalget

Nyt om Udløberen

Omdeling: På grund af de ændrede vilkår for postomdeling af klubblade som Udløberen vil der ske nogle ændringer.

I vil fremover modtage bladet i kuvert, fordi postvæsenet kun omdeler blade med et oplag over 300 stk. uden kuvertering.

For at holde portoudgifterne nede vil hver adresse med Horsens OK-medlemmer kun modtage ét blad, hvor husstande med flere medlemmer hidtil i nogle tilfælde har modtaget flere blade. Har I brug for flere blade, vil der være nogle ekstra eksemplarer i klubhuset.

Medlemsliste: Den samlede adresseliste over alle medlemmer i Horsens OK vil ikke længere blive lagt ind i Udløberen en gang årligt.

Men derfor behøver du ikke undvære en opdateret liste. Du henvender dig blot til kasserer Knud Christensen, der så sender én til dig.

Hvis du beder om at få den tilsendt via mail, vil du ca. en gang årligt modtage den opdaterede liste. Du kan også bede om at få den tilsendt med brev.

Knud kontaktes på kchristensen@mail1.stofanet.dk eller tlf. 7562 0721.

Britta Ank Pedersen

GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



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

Horsens
Orienteringsklub



OPSIGELSE AF SPONSORAFTALE MED OK BENZIN

Sponsoraftalen med OK Benzin har nu løbet et år og bestyrelsen har derfor evalueret forløbet af aftalen.

Vi har måttet konstatere, at udbyttet af aftalen ikke står mål med vores forventninger og det har været svært at få medlemmernes opbakning omkring det arbejde, der har været i forbindelse med aftalen.

Derfor har bestyrelsen besluttet at opsigte aftalen, hvilket er sket.

Knud Christensen
Kasserer

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

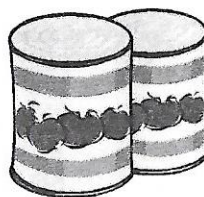
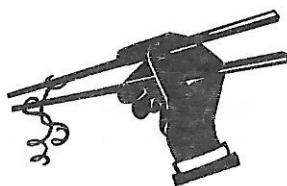
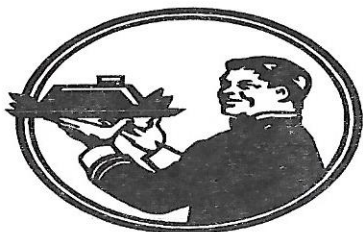
Det er næsten ikke til at forstå uet:
Om 2 måneder sker det igen:
Grundlovsfest

Den 5 juni.

Traditionen tro, samles vi til grundlovsfest efter Horsens løbet.
Efter et tiltrængt bad, begynder vi at lave maden,
som i år er en overraskelse:

Hovedret:

Måske Lasagne - måske Biksemad - måske ??



Dessert:



Pris:Ca.: kr. 40,00.

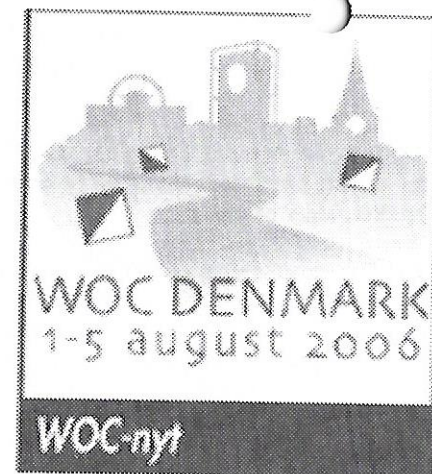
For dem, som ikke løber Horsensløb, men kommer direkte til grundlovsfesten, kan oplyses, at maden plejer at være færdig senest kl. ca. 18,30. Er der lidt ventetid, kan tiden fordrives med en drink i baren. (Drikkevarer medbringes selv.)

Alle deltagere hjælper med tilberedning, borddækning og til sidst opvasken. Sidste år var vi 41. Kan vi slå det i år??

Festdeltagere bedes skrive sig på listen i klubhuset eller tlf. 75654869 eller mail.: svendanne@stofanet.dk Senest den 1 juni. (Af hensyn til indkøb.)

Anne og Svend Aage.

WOC-nyt



God tv-dækning af WOC

Verdensmesterskaberne i orienteringsløb skal naturligvis blandt andet bruges til at få fokus på vores sport, og hermed forhåbentlig også føre til, at der kommer mange nye medlemmer rundt om i klubberne.

Derfor er det også vigtigt, at WOC kommer til at fylde pænt i medierne. Så der er dejligt, at det allerede nu står fast, at der bliver en betydelig tv-dækning. Opmærksomhed som ved mesterskaber i fodbold eller håndbold, ved vi godt, at vi ikke får. Men mindre kan også gøre os tilfredse.

Stævneledelsen har indgået aftale med DR. Der har tidligere været lidt fremme om denne aftale, men den endelige og skriftlige aftale foreligger nu, og det står herefter klart, at der mindst kommer to timer på DR TV fra VM.

Aftalen siger, at der fra konkurrencerne som minimum sendes 10 minutters sammendrag fra kortdistancen, 10 minutter fra den klassiske distance, 20 minutter fra stafetten og 20 minutter fra sprinten. Endvidere kommer der umiddelbart efter mesterskaberne en times sammendrag – enten den følgende weekend eller en hverdagsaften.

Så megen tv-dækning af orienteringsløb har der vist aldrig nogen siden tidligere været i Danmark.

Lokal mediedækning

Men naturligvis er det ikke kun i DR TV, at WOC skal fylde godt. Det skal det også gerne i mange andre medier, herunder landsdækkende og lokale dagblade, ugeaviser m.v. Hvad de lokale medier angår, er det vigtigt, at der rundt om i klubberne gøres en indsats. Naturligvis bliver det lettest at få omtale i stævnecenter-byen Århus og i de områder, hvor konkurrencerne løbes. Men sørg også for at "fodre" de lokale medier – dagblade, ugeaviser, lokalradioer m.v. - med oplysninger, der kan resultere i artikler og indslag.

Det kan være oplysninger om en lokal løber, der måske er på vej ind i billedet som deltager ved VM, men det kan f.eks. også være om, at en lokal mand (m/k) står som ansvar-

lig for et løb med 3000 deltagere (publikumløb), om en lokal mand, der er ansvarlig for opbygning af stævneplads fire-fem gange på få dage, o.s.v.

Træningen i gang

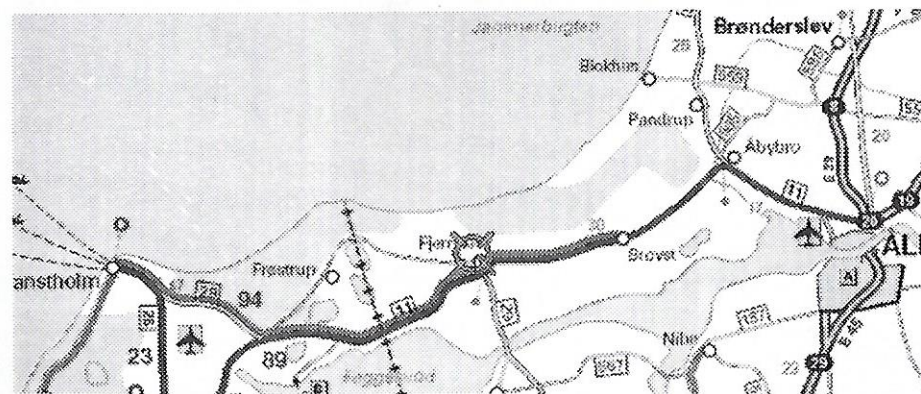
Stævneledelsen og de forskellige udvalg og grupper arbejder ihærdigt på en række fronter, og i de kommende måneder vil der bliver kortere og kortere mellem, at de forskellige brikker falder på plads.

En af de næste ting er, at der internationalt kan meldes ud, at nu er der mulighed for fortræning på nytegnede WOC-relevante kort. Det bliver i statsskovene nær Silkeborg, hvor tre kort meget snart ligger klar. Nogle af de første, der får glæde heraf, er den tyske juniorelite, der træner ved Silkeborg i påsken.

Og så nærmer vi os i øvrigt hastigt det tidspunkt, hvor stævneledelsen kan fortælle hvilke skove, konkurrencerne skal finde sted i. De allersidst underskrifter skulle gerne være sat om få uger, så alt ligger klart – såvel skovene som reserveskovene – i det tidlige forår.

Bent Norgaard, WOC 2006

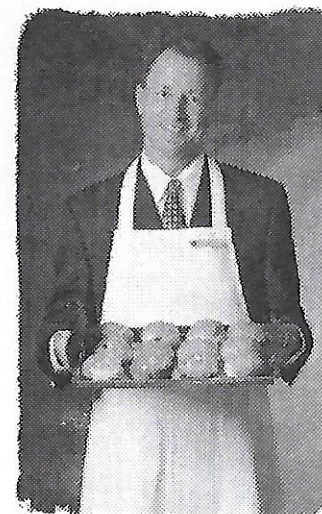
Påskeløb 2005



Horsens OK's løbere er sikret tag over hovedet til Påskeløbet 2005, hvor jeg har reserveret Bulbjergghjemmet til os. Det er en spejderhytte tæt på Bulbjerg og ca. 20-25 km. fra de tre løbsområder Tingskoven, Svinkløv Klitplantage og Kollerup Plantage.

Bulbjergghjemmet har 56 sovepladser fordelt på ti fire-personers rum, to to-personers og en separat bygning med 12 sovepladser. Flere informationer følger, når tiden nærmer sig.

Britta Ank Pedersen



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



Vi ses til Spring Cup, Nordjysk og Påskeløbene

Besøg vores stand på stævnepladserne til Nordjysk 2 dage, Spring Cup og Påskeløbene og se en lang række gode tilbud i lækkert løbetøj fra:

For eksempel:



Vintertight

Undgå de mange lag. En vintertight er en tyk tight, hvor indersiden er kradsat op, hvorved den får en fantastisk isolerende effekt.

Tilbud
Kr. 250,-
Normalpris 420,-



Superundertøj

Er uundværligt når det er koldt. Skal bruges som det inderste lag, hvor det skal sidde så tæt til kroppen som muligt.

Trøje eller Buks
Pr. del 100,-
Normalpris 200,-

Tilbudene gælder kun ude til løbene og kan IKKE købes i vores forretninger.

Se også alle vores gode tilbud i løbesko fra:

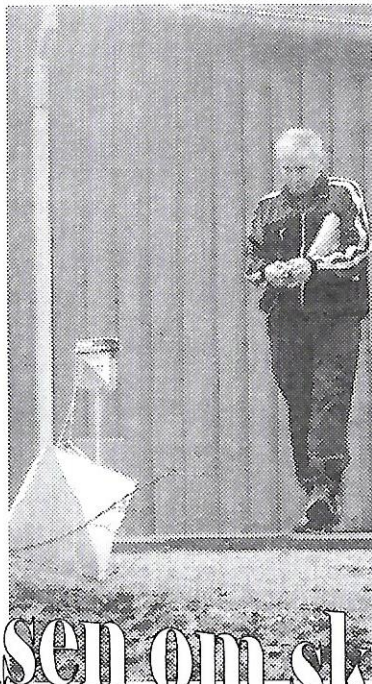




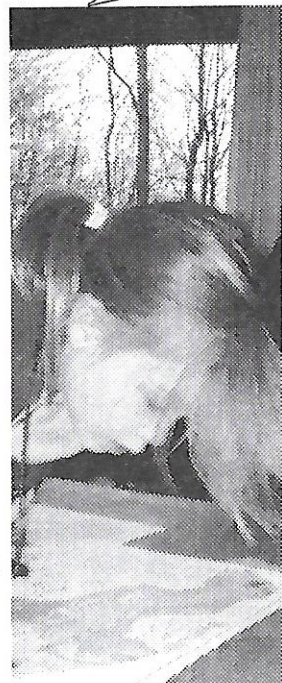

Lyngby Torv 10 - 2800 Kgs. Lyngby - Tlf. 45 93 18 16

Vestergade 49 - 8000 Århus - Tlf. 86 12 41 48

Vestergade 36 - 7100 Vejle - Tlf. 75 72 09 00



Dansen om skærmnen



Klip...

Simone Niggli Luder. Denne fremragende orienteringsløber behøver jeg vist ikke at præsentere mere, men hun løber nu for Ulricehamn OK. Det har tilsyneladende haft en stor effekt for klubben, for nu søger flere verdensstjerner til byen, for ugen før påske at lægge deres træningslejer i området. Det gælder både det schweiziske og det danske landshold. Kunne I tænke jer at blive medlem af Ulricehamn? Så får I lige priserne hvad det koster:

Årsafgift seniorer 200 kr.
 " ungdom 100 kr.
 " familie 400 kr.

Øvrige afgifter: Voksne betaler selv de 10 første løb. O ringen betaler man selv. Alle elitens udgifter betales af klubben.

Her har I en anden mulighed hvis I synes at Ulricehamn er for dyrt, det er Sok Aneby

Årsafgift seniorer 100 kr.
 " ungdom 50 kr.
 " familie 200 kr.

Alle startafgifter betales, dog ikke O Ringen for seniorer.

Gunilla Svård er blevet fuldtids orienteringsløber. Hun har søgt orlov fra skolen, hvor hun var matematiklære på halv tid. Nu vil hun satse hårdt på Vm guld i Vesterås. Hun har også noget at have det i hvis man studere hendes meriter:

VM: en guld (i stafet 1997), to sølv og to bronze
 EM: en guld (i middel distancen år 2002)
 VERDENS CUPPEN: 1996 (total sejr)
 NORDISKE MESTERSKAB: en guld en sølv to bronze
 SVERIGES MESTERSKAB: seks guld, seks sølv og elleve bronze

Nu til noget helt andet. Karin og jeg havde nemlig meldt os til nordjysk to-dages. Vi glædede os som sædvanligt meget til turen, for det er jo områder, der virkelig er udfordringer i rent orienteringsmæssigt. Vi skulle løbe om lørdagen i Ålbæk Klitplantage og om søndagen i Tversted Plantage. Hele ugen før lørdag den 13. havde det været højt og klart solskin, så rent orienteringsmæssigt ville det også blive kanon godt, og når jeg skriver "også", så er det jo fordi, Susanne har sørget for overnatning, og det gør hun godt. Vi har fælles spisning og en god snak både under og efter spisningen. Dog holdt vi ikke så lang tid, for al den friske luft og de store anstrengelser under løbet, gør at man hurtigt finder dynerne. I år var Karin, Henning Larsen og jeg utrolig heldige. Vi sov nemlig sammen med ungdommen, og der var ikke en af dem, der snorkede. Der var så stille, så da jeg vågnede midt om natten, som jeg plejer, og var tilbage i sengen efter min

sædvanlige natlige motionstur, var der stadigvæk den velsignede ro, der var ikke en der havde rørt sig. Det kunne da ikke passe, tænkte jeg, man skal sku' da dreje sig når man sover, ellers får man da liggesår. Jeg var lige ved at tabe en sko hårdt ned i gulvet, så må de da røre sig. Kors hvor vi sov godt. Men skal man sove sammen med ungdommen forudsætter det naturligvis, at man ikke snorker, og det gør Henning, Karin og jeg ikke.



(Tage Baun ta'r teten. Han sov mellem en anden flok ungdomsløbere!)

Nu tilbage til lørdag den 13. Da vi vågnede stod det hele ud i et. Det var faktisk sne-storm. Hvor var det smukke vejr blevet af? Kunne det virkelig passe, at vi skulle begive os ud i det vejr og så, så langt, ja det kunne det. Efter 250 km på sneglatte veje var vi fremme i skoven. Efter at vi havde sundet os lidt i den varme bil skulle vi jo ud. Ja havde jeg ikke holdt fast i bilen, var jeg blæst omkuld. Men vi skulle jo hen til stævne pladsen, og der var sørme sat klubbelt op så man kunne komme i læ. Dette havde Karsten Stald og Jette sørget for- herligt. Men vi manglede jo stadigvæk det alvorlige. Starttiden nærmede sig, så vi skulle have det tynde løbetøj på og så ud i naturen. Nu sker der noget mærkeligt, man glemmer, at det er koldt. Det er bare med at komme ud af sporet. Tiden flyver, men behøver den at flyve så hurtigt? Jeg mener, at der i hvert fald var 4 poster, der var placeret forkert. Karin siger, det passer ikke. Det var så det løb, men i morgen er der jo atter et løb, og ved I hvad? Solen skinnede og jeg havde et godt løb.

Hej Erling

Rådgivning og revision

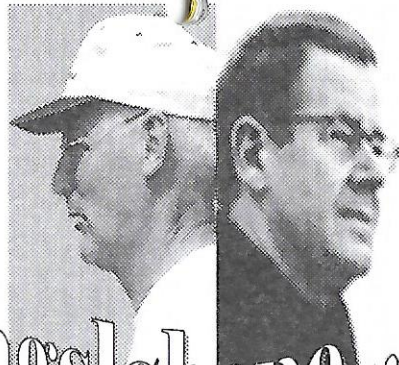
Peter Iversen
Kaj Blom
Jens Munk Jensen
Jens Møller
Helle Lorenzen



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

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

Et lille opråb omkring lørdagsløbene...



O-løbssæsonen er begyndt.

Vi har netop modtaget terminslisten for 2004,

der giver os forventninger om mange timers fornøjelser i skovene her i lokalområdet og ude i det ganske land. Allerede her i går (første lørdag i marts) løb vi i Bjerre og fik en ny dejlig oplevelse. Bjerre er vel nok det område, vi benytter mest, måske bortset fra Bygholm, og selv om vi kender disse områder ud og ind, er det alligevel en fornøjelse hver gang, også fordi banelæggerne gør deres bedste for at det skal blive en god dag i skoven.

Der var en gang en mand, der sagde:

”Men kan vi nu ikke gøre det bare lidt bedre?”

Jo, det tror jeg vi kan, også når snakken går på træningsløb. Hvad med f.eks. en gang imellem at finde nye startsteder. Det kunne måske give nye oplevelser for de mange, som næsten hver gang er vant til at løbe i det samme område af skoven. Her tænkes først og fremmest på de løbere, som løber de kortere baner. De kommer ofte kun i den del af skoven, som befinder i nærheden af startstedet. Ved at vælge et nyt startsted vil disse løbere få en endnu større oplevelse, idet de nu vil kunne løbe i en hel anden del af skoven. Men banelæggeren vil også få nye muligheder i banelægningen til glæde for de løbere, som løber de længere distancer.

Jeg ved godt, at parkeringsmulighederne ofte sætter en naturlig begrænsning for at vælge et nyt startsted, men jeg tror alligevel, at der i mange områder vil være mulighed for at finde nye startsteder, hvor vi også vil kunne få plads til vore køretøjer, hvis det er her, vi skal finde begrænsningerne. Eller er det blot gammel vane, at vi ikke benytter os af andre muligheder? ”Jeg ved det ikke”, men her altså en lille opråb til banelæggerne om at tænke på muligheden engang i mellem, vel og mærke når den naturligt og praktisk er til stede.

Ole Christensen

38

Supertræning i WOC-klubberne

C-klubberne har ikke kun tilbud til medlemmerne om at deltage som hjælpere i forbindelse med verdensmesterskaberne i 2006, de syv klubber og Karup OK tilbyder også sammen høj kvalitets-træningsløb. Et hver måned med start 20. marts.

Denne fælles aktivitet giver medlemmer mulighed for at komme til træningsløb i andre terræner end klubbens ”egne skove”, desuden er det et tilbud om et kvalitetsniveau ved træningsløb, der er væsentlig højere end ved et normalt klub-træningsløb.

Ved Supertræningsløbene vil der være 6 forskellige baner at vælge mellem, varierende fra 2-3 km let/begynder bane til 8-9 km svær. Der vil altid være elektronisk tidtagning, resultaterne vil blive ophængt i målområdet, desuden vil resultater og stråktider kunne findes på internettet hurtigst muligt efter løbet.

Der vil være nogen forskel på servicen fra klub til klub, men efter kortafgiften nu er bortfaldet, opfordres der til, at løbs-arrangørerne har indtegnet/trykt/printet banerne på forhånd. Klubberne kan forlange forhåndstilmelding fra løbere, der ønsker kort med banen indtegnet, der er dog altid mulighed for at komme og løbe på dagen og selv indtegne sit kort efter et masterkort.

Prisen er sat til 20 kr., men kan blive lidt højere, når det er afklaret, om løbene er omfattet af DOF's nye løbsafgift.

Du kan læse nærmere om Supertræningsløbene på internetadressen

www.viborgok.dk/supertraening

Den nye Beringsstafet

Den traditionsrige Beringsstafet, der afvikles i et samarbejde mellem Atletica og HOK bliver i år

tirsdag d. 10. august

Mere i næste udgave af Udløberen

39



HORSENS LØBET
DEN
5 JUNI 2004

Og det er ganske vist

Horsens løbet foregår altid på grundlovsdag, og det er i år en lørdag, så vi har ikke andre løb, som er vigtige. Reserver derfor allerede denne dag. Hold selv øje med starttidspunktet

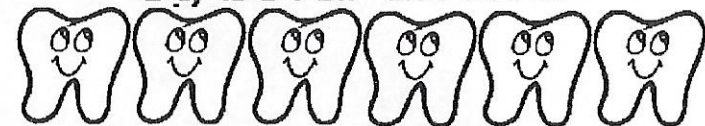
Tilmelding og betaling via løbstilmelder.

Husk det tæller til supermotionisten

Det vil være interessant at stille med et rigtigt stort hold, og gerne i klubfarver. Der bliver sat tilmeldingsliste op i klubhuset. Skriv dig på, og husk også at skrive dig på til den efterfølgende Grundlovsfest.

Anne og Svend Aage

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



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



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

 **Carl Bæk & Søn**

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

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



Kalenderpigen

april-maj-juni 2004

Dato	Aktivitet	Sted	Arrangør	Bemærkn.
Lørdags- og træningsløb:				
27. marts	Lørdagsløb	Hansted	Finn A. & Finn I.	Kl. 13.00
3. april	Lørdagsløb	Tinnet Nord		Kl. 13.00
6. april	Tirsdagstræning	Bygholm Skov	Ungdomsafd.	Kl. 18.00
13. april	Tirsdagstræning	Lystrup Skov	Ungdomsafd.	Kl. 18.00
17. april	Lørdagsløb	Palsgaard	G. Gjermansen	Kl. 13.00
20. april	Tirsdagstræning (PT)	Hedensted	Ungdomsafd.	Kl. 18.00
24. april	Lørdagsløb	Ølsted	Anne & Sv. Aage	Kl. 13.00
27. april	Tirsdagstræning	Lille Rold	Ungdomsafd.	Kl. 18.00
1. maj	Lørdagsløb	Staksrode	Karlsson/Skovby	Kl. 13.00
4. maj	Tirsdagstræning	Dybdal	Ungdomsafd.	Kl. 18.00
8. maj	Lørdagsløb	Ussinggård	P. & T. Straarup	Kl. 13.00
11. maj	Tirsdagstræning	Lunden	Ungdomsafd.	Kl. 18.00
15. maj	Lørdagsløb	Skanderborg Dyreh.	Team Stensballe	Kl. 13.00
18. maj	Tirsdagstræning	Bjerre Skov	Ungdomsafd.	Kl. 18.00
22-23. maj	THYLEGENE *****	SE INDBYDELSE	E&E NIELSEN	SE INDBYDELSE **
25. maj	Tirsdagstræning (PT)	Hornslyd	Ungdomsafd.	Kl. 18.00
1. juni	Tirsdagstræning	Nørrestrand	Ungdomsafd.	Kl. 18.00
8. juni	Tirsdagstræning	Ustrup	Ungdomsafd.	Kl. 18.00
12. juni	Lørdagsløb	Lille Rold	A. & B. Harfot	Kl. 13.00
15. juni	Tirsdagstræning	Bygholm	Ungdomsafd.	Kl. 18.00
19. juni	Lørdagsløb -Fidusløb	- se indbydelse	Joanna & Line	-se indbydelse
Vigtige åbne løb				
4. april	DM-lang	Stråsø/Ulfborg	Holstebro	
8. april	Påskeløb	Gyttegård	Gorm / KOK	
9. april	Påskeløb	Frederikshåb - Vest	Gorm / KOK	
10. april	Påskeløb	Frederikshåb - Øst	Gorm / KOK	
2. maj	Gudenådyt	Silkeborg Vestersk.	Silkeborg	
7. maj	NJM-lang	Rold Vælder/Rebild	Aalborg	
8.-9. maj	KUM	Jægersbrg.Folehaven	Søllerød	
16. maj	Dansk Park Tour I	Kibæk	Herning	
20. maj	Kristi Himmelfarts løb	Marselis Nord	Pan	
22. maj	Dansk Park Tour II	Hald Ege By	Viborg	
29. maj	Dansk Park Tour III	Karup Syd	Karup	
30. maj	DIVISIONSMATCH	EGEKRATTET	RANDERS	VI VINDER !!
6. juni	Vejlestadet	Højlen / Pedersholm	SNAB	
13. juni	Café Noir stafet	Marielund	Kolding	
13. juni	Dansk Park Tour IV	Mariager By	Mariager	
Andre aktiviteter:				
14. april	Bestyrelsesmøde			
19. maj	Bestyrelsesmøde			
15. juni	Medlemsmøde			



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