

UDLØBEREN

MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB

Nr. 173 - September 2004 - 33. ÅRGANG

VI TIGE 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, Sovejen 18, 8752 Østbirk temg@horsens.dk 75.78.06.80

Kommunikationsudvalg

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

Arrangementsudvalg

Thor Johannesen, Bygaden 66, 8700 Horsens 75.65.76.95
zts@horsens.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 75.62.80.73

Udlån af klubhus: Erling Karlsson,

86.55.02.81

Vestervang 6, 8350 Hundslund, k_karlsson@yahoo.com

Nogle til klubhus: Jørgen Skovby Larsen, 75.64.70.23
Dagnæs Boulevard 52, 8700 Horsens; tj.skovby@mail1.stofanet.dk

Tilmelding til åbne løb:

Tove Straarup, Sydvestvej 8, 8700 Horsens 25.29.56.36
klubtilmelder@horsensok.dk Giro: Kortart 01 - kontonr. 6305113

>>> 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, 75.6454.07
ulla-kai@mail1.stofanet.dk

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

UDLOBEREN 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 og Kim Højmark.

FORSIDE: KARIN KARLSSON VINDER DAME 60 VED JFM-KLASSISK VED
ROSENVOLD

Formanden har ordet

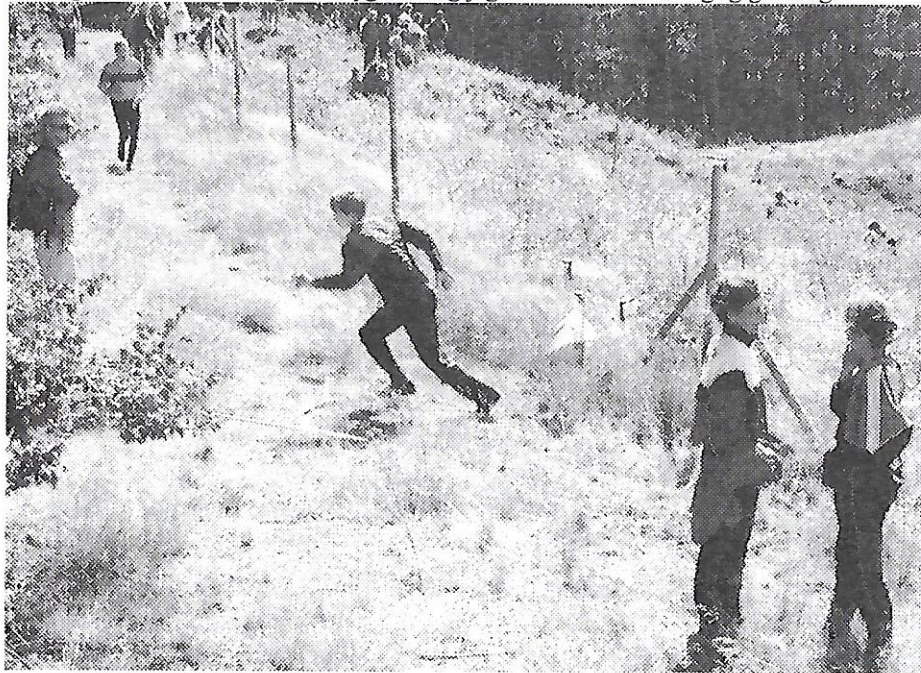
Den sidste måneds tid har været en travl tid, men også en god tid. Klubben har været involveret i 3 store arrangementer.

Kræmmermarkedet havde omkring 35 hjælpere fra klubben og i år var vejret bedre end sidste år. Jeg syntes vi klarede opgaven til topkarakter. Udover indgangen lørdag og søndag hjalp vi også til bankospillet fredag aften. Ligeledes hjalp vi med oprydningen og opgaven ved smådyrene. Tak herfra til alle der ydede en indsats og dermed bidrager med lidt tilskud til klubkassen.

Næste arrangement var Beringstafetten i samarbejde med Atletica. Med 182 hold var deltagerantallet en succes. Men arrangementet var også som helhed en succes. Mange har rost løbet og madpakkerne, ja selv vejret var godt. Også her tak til alle der hjalp. Det var vel 15-20 fra klubben.

Endelig kom det store jysk/fynske mesterskab med sprint fredag aften i jomfrueligt terræn i Juelsminde. Her var jeg selv banelægger, og den megen regn gjorde Juelsminde til en rigtig havneby.

Lørdagens stafet i Grund gik forrygende og jeg mener det var en rigtig god dag.



Søndag var dagen, hvor løberne skulle prøve kræfter med den stærkt kuperede og igen jomfruelige skov Rosenvold. Også her var der ros, og mange har takket os for et rigtigt

godt arrangement. At der så er nogle, der hygger sig på en alternativ hjemmeside med at kalde skoven en skodskov, skal ikke ødelægge vores glæde over et godt arrangement. Jeg siger det lige igen: Tak til alle.

Tilsyneladende er der en debat på vej omkring startafgifternes størrelse til åbne løb. For mig kommer det ikke som nogen overraskelse, at priserne stiger. Med den nye afgiftspolitik i forbundet er klubberne nødt til at tjene penge på arrangementerne, men der er en grænse for, hvor meget løberne vil betale, og det er så lige med at finde denne grænse. Men at der skal betales en højere afgift, kommer vi ikke uden om.



(Lars var ved præmieoverrækkelsen søndagens mest fotograferede person)

Nu tilbage til hverdagen. Klubbens daglige drift skal jo varetages af nogen. Til næste generalforsamling i januar ønsker 3 medlemmer af bestyrelsen at stoppe af forskellige årsager. Der skal naturligvis findes 3 nye kompetente medlemmer til bestyrelsen. Denne gang kan det ikke vente til generalforsamlingen med at finde disse 3 medlemmer. Altså hvis det er mig der skal fortsætte som formand. Vi går naturligvis i gang med at finde nogle interesserede, men hvis det ikke lykkes, må vi kalde medlemmerne sammen. Jeg håber, der er nogle, der allerede nu er interesseret i at melde sig som kandidater til bestyrelsen i byens bedste idrætsklub.

Lars Sørensen

Wild Midt West

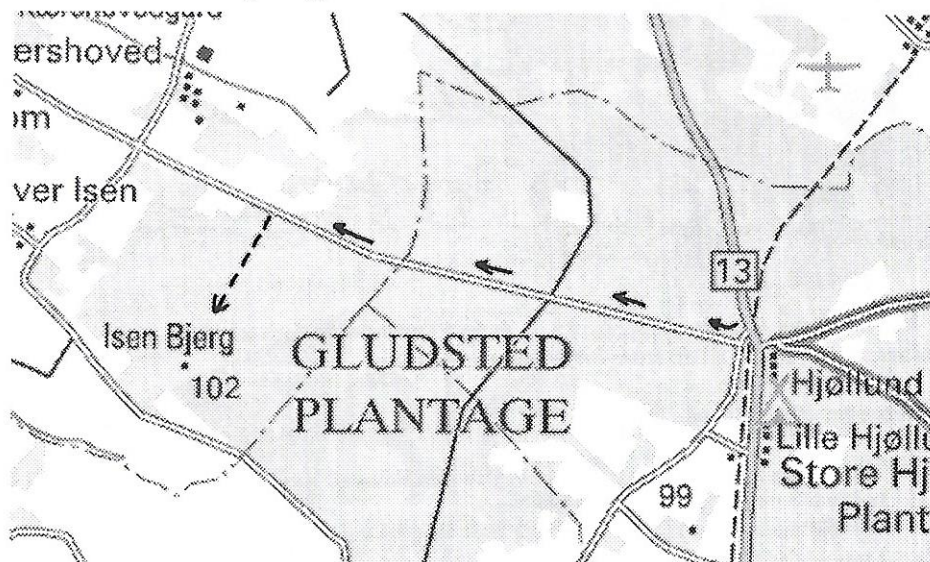
- nu med aftægtsbane...

Nu er der tid for WMW 04. Dagen er **lørdag d. 11.9 med start ved nordfoden af Isenbjerg med tilkørsel fra nord - fra kl. 10 - 12.**

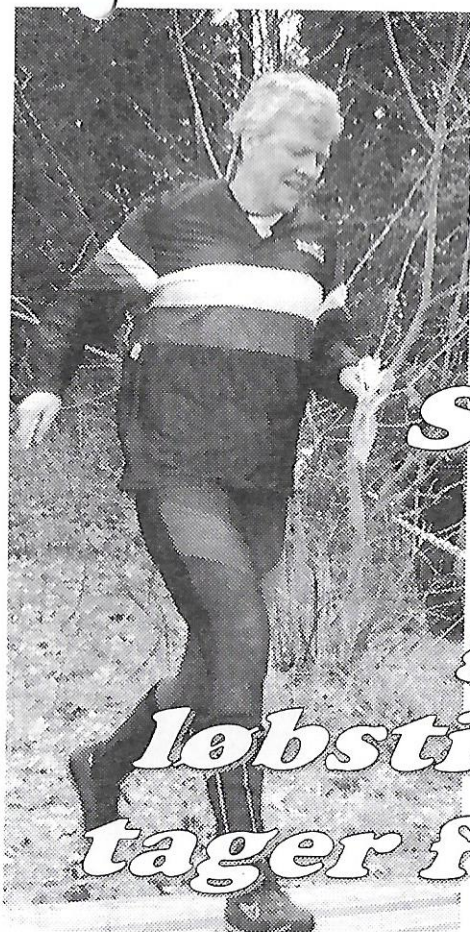
På utallige opfordringer lægges der i år en mikrobane på ca. 4,5 km. AFTÆGTSBANEN kaldet.

D.v.s. at løbskonceptet nu er efter princippet half and half:
Kort bane ca. 18 km. - Ultrakort ca. 9 km. og Aftægtsbanen ca. 4,5 km.

Der er kun præmier til vinderen af de "rigtige baner" på 9 og 18 km efter de sædvanlige regler.



Stor o-hilsen og på gensyn i skoven
Axel



*Tove
Straarup
..... ny
gammel
løbstilmelder
tager fat igen!*

Jeg har overtaget løbstilmeldingen fra 1. august, men som Michael skrev i den sidste Udløber, bliver der ikke den store forskel at mærke for jer.

Jeg fortsætter efter følgende kriterier:

- Tilmeldingsfrist til mig er sidste tirsdag for tilmelding til klubberne
- Indbydelserne ligger i mappen i klubhuset
- Tilmeldingen fra jer sker på O-service eller via gule kort i klubhuset
- I indbetaler til løbskontoen et par dage før jeg skal tilmelde jer
- Startafgifterne betaler jeg samtidig med afsendelse af tilmeldinger
- Er der ikke penge på kontoen, kan I ikke regne med at blive meldt til
- Saldoliste bliver hængt op i klubhuset en gang om ugen
- Resultatlistes (for de der ikke er på nettet) kan rekvireres hos mig
- Adgang til O-service bestilles hos mig

Det kan være svært at ringe mig op, når jeg er online på O-service, så hvis I skal have råd i mig tirsdag/onsdag kan I bruge mit mobilnr. 25 29 56 36.

Girobank sender kontoudtog hver 14. dag, så der går et stykke tid, før jeg ser jeres indbetalinger. Derfor vil det være praktisk, hvis I har mulighed for at overføre beløbene via netbank i stedet for at gå på posthuset. Ved overførsel kan jeg se, hvem der har indbetalt allerede et par dage efter (og så sparer man da også 12 kr. i gebyr). Ved overførsel bruges kortart 01 og kontonr. 6305113.

Jeg håber, at I alle respekterer, at tirsdag er sidste tilmeldingsfrist til mig (via O-service eller gule kort), så jeg kan sende tilmeldingerne og få lavet saldoopgørelser onsdag. På den måde skal jeg ikke sidde hver dag ugen rundt og arbejde med løbstilmelding.

En del af jer har fået en opgørelse over jeres løbskonto via mail. Jeg har planer om at sende en sådan opgørelse til jer ved hvert årsskifte, eller på opfordring fra jer. Min mailadresseliste er desværre ikke fuldstændig. Har du en mailadresse, og ønsker du at modtage løbskontoopgørelse fra mig, vil jeg sætte stor pris på, at du oplyser din adresse via klubtilmelder@horsensok.dk.

Endelig vil jeg opfordre jer, der endnu ikke har fået brugeradgang til O-service om at blive oprettet. Ring/mail til mig så klarer jeg den lille sag. Med et login til O-service er der mulighed for direkte at følge med i, hvor og hvornår der er løb, hvem der skal med fra klubben, og meget mere. Man er fri for at huske på, hvilken bane man skal løbe, hvilket briknr. man har, og man er fri for at skulle huske at udfylde gule kort til tiden. Alt i alt en stor lettelse for jer selv.

Tove

**Vinduer og døre
i fin kvalitet.**

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



Sattrupvej 2
8752 Østbirk
Tlf. 7578 1224



"SUPERMOTIONISTEN" HAR FÅET VIND I SEJLENE SOM ALDRIG FØR.

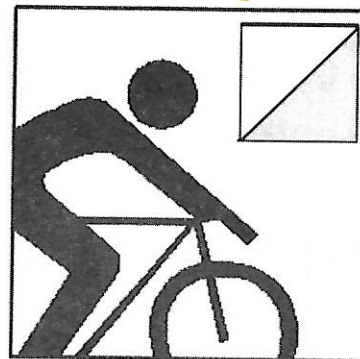
DER KAN LET BLIVE 20 – 25 I ÅR.

Her en stor flok o-løbere forklædt som cyklister ved løbet fra Lund Brugs.

GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 625477 SØNDERGADE 36 DK 8700 HORSSENS



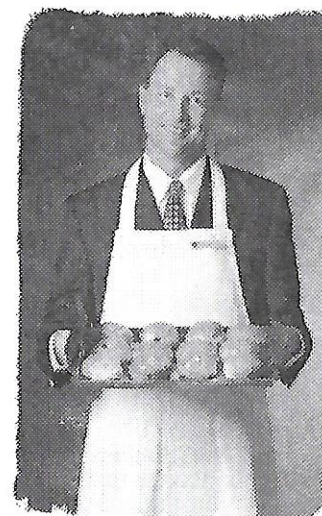
Mountainbike Orientering i Silkeborg

Lørdag den 2. oktober Arrangerer Silkeborg Orienteringsklub Mountainbike Orientering i Silkeborg Vesterskov. Læs mere på denne adresse

www.silkeborg-ok.dk

Her er også links til regler og til, hvor man kan købe en kortholder. Sidste tilmelding den 20. september. Kan også ske på dagen. Mon ikke der er en lille håndfuld, som vil tage denne udfordring op??

Svend Aage.



**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

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

Natugle løb 2004

Velkommen til årets Natugle løb 2004

1. Etape, Silkeborg OK 6. oktober	2. Etape, Herning OK 13. oktober	3. Etape, OK Pan 20. oktober	4. Etape, Karup OK 27. oktober
--------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------

FÆLLES OPLYSNINGER:

Hermed indbydes til **Natuglen 2004**.

Alle 4 løb er klassificeret som D-løb.

De 4 etaper indgår i en fælles konkurrence, hvor de 3 bedste løb tæller til et samlet resultat.

For hvert løb gives point med 100 til vinderen og dernæst fradrag for det antal minutter, man er efter vinderen i sin klasse.

Den samlede vinder i en klasse er den løber, der har den højeste pointsum.

Generel information

Klasser

Svære			Mellem	Svære	Lette:		
H 21	7,5 km	H 17-20	6 km	H 15-16	4,5 km	Beg. kort	2,5 km
H 21AM	6,0 km	D17-34	5 km	H/D 17 B	4,5 km	Beg. lang	5,0 km
H 35- 44	6,0 km	D35-44	4 km	H -14	3,5 km		
H 45- 54	5,0 km	D45-	4 km	D -16	3,5 km		
H 55 -	4,0 km						

NB: Parløb er tilladt i alle klasser.

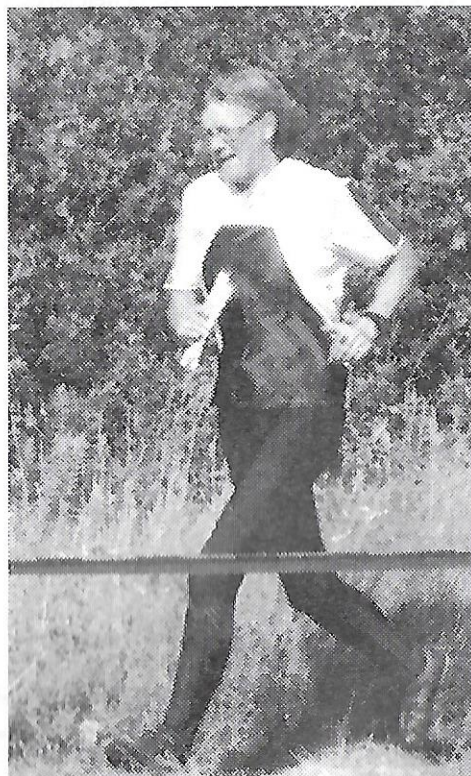
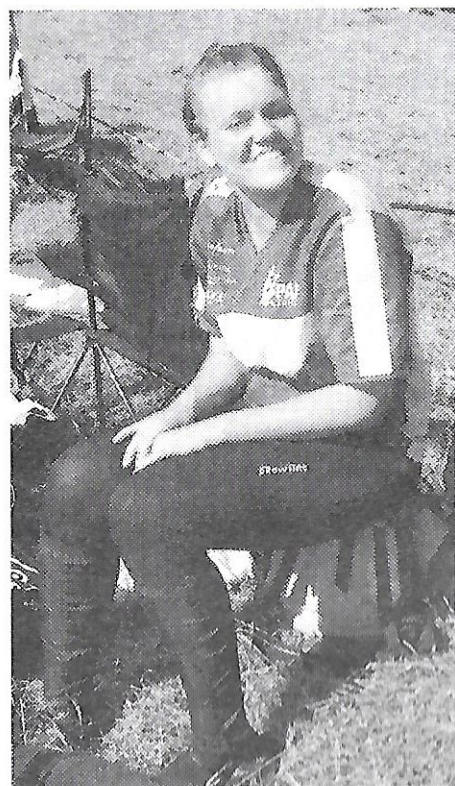
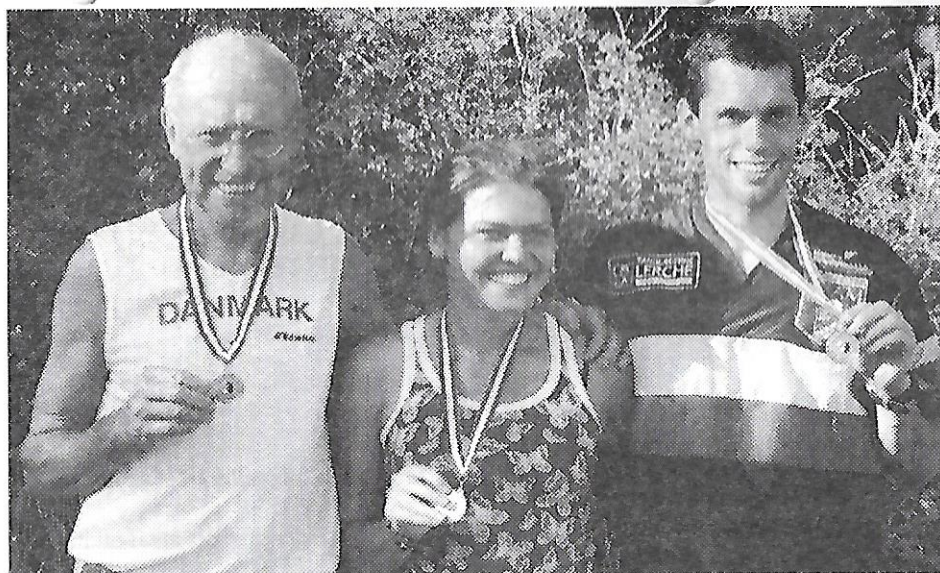
Startafgift Senior (21 år -) 35,00 kr.

Junior (- 20 år) 25,00 kr.

Hertil lægges 5 kr. i evt. leje af EMIT-brik

Efteranmeldelse Indtil 2 dage før løbet mod startafgift + 10 kr.

Præmier Til samlet vinder i hver klasse.



Søndag den 3.10.



- vil vi tilbyde dig en krævende og hyggelig dag i klubhuset,
hvor du i fællesskab med ca. 8 andre flittige flettere
kan udleve dine praktiske evner i

pileflet

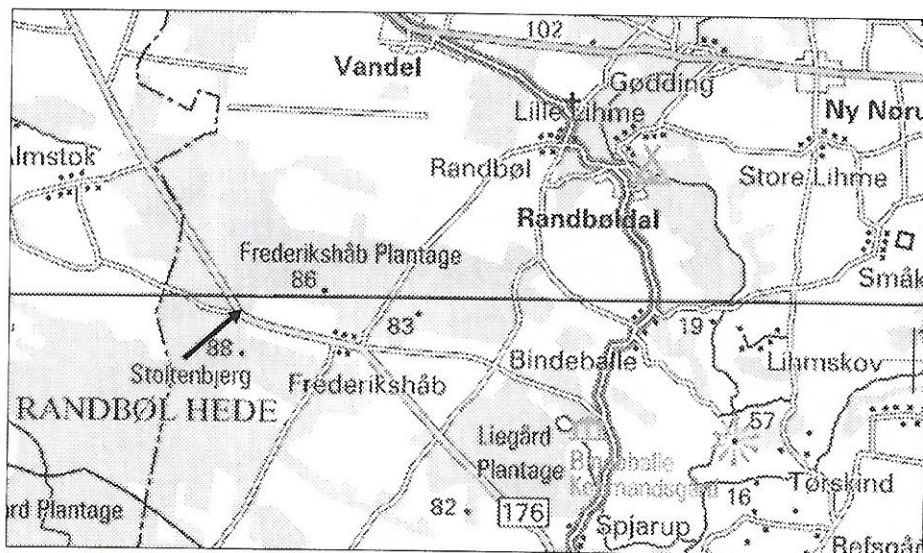
Vi har fundet nogle dygtige instruktører i Lene Pedersen
og hendes medhjælper Mona Ingwersen.

Du skal medbringe en god grensaks og lommepenge til materialerne.
Vi mødes klokken 9.00, og frokosten består
af vores medbragte madkurve .

Spørgsmål og tilmeldingen til Claudia, gerne personligt
eller per telefon 22424242.

Horsens OK indbyder til Klubmesterskab 2004

Dato: 2. Oktober 2004
Løbsområde: Frederikshåb Vest
Kort: 1:10.000 2004



Mødested: Se kortskitsen. Afmærkning fra pilen.
Start: Der kan startes fra kl. 13.00. Der løbes "Put & Run". Der løbes med Emit-brikker. Starten går når brikken løftes fra startposten. Jeg sørger for, at der er mindst 2 minutter mellem hver start.
Tilmelding: På ophængte lister i klubhuset eller på tlf.: 7568 7441 senest lørdag den 25. september.
Startafgift: - 20 år kr. 10,- øvrige kr. 20,- betales på løbsdagen inden start.
Præmier: Til klubmestrene. Udleveringen vil ske i forbindelse med de 2 klubfester.

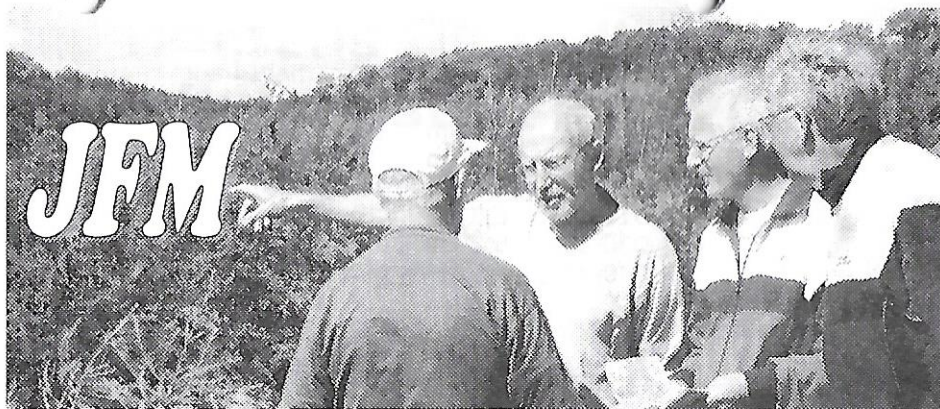
Klasser:	Klasse:	Længde:	Sværhedsgrad:
	D -10	2,0 km	let
	D11-12	2,5 km	let
	D13-14	3,4 km	mellemsvær
	D15-17	4,0 km	svær
	D18-29	6,5 km	svær
	D30-39	5,0 km	svær
	D40-49	4,5 km	svær
	D50-	4,0 km	svær
	H -10	2,0 km	let
	H11-12	2,5 km	let
	H13-14	4,0 km	mellemsvær
	H15-17	5,0 km	svær
	H18-29	9,5 km	svær
	H30-39	8,0 km	svær
	H40-44	7,0 km	svær
	H45-49	6,5 km	svær
	H50-54	5,0 km	svær
	H55-	4,5 km	svær

Arrangør: Preben Jørgensen i samarbejde med Kolding OK, OK Gorm og OK Esbjerg, der også afholder forskellige klubmesterskaber.

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



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



Så fik vi atter et velgennemført 3-dages arrangement stablet på benene. Denne gang gjaldt det De Jysk/fynske mesterskaber. Første etape sprint i Tofteskoven i Juelsminde, derefter stafet i Grund og sluttelig det individuelle mesterskab i Rosenvoldskovene.

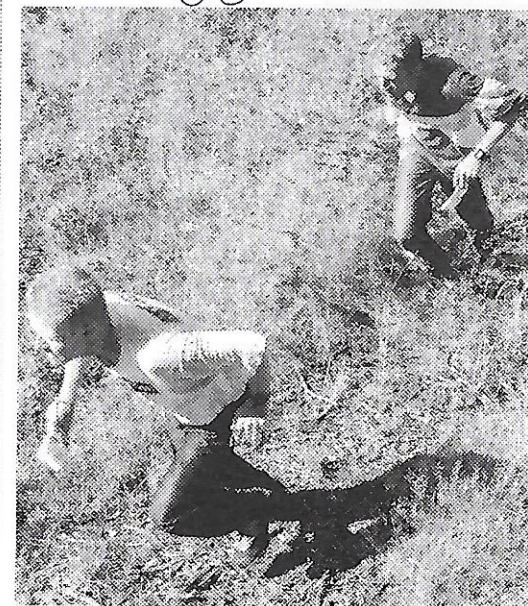
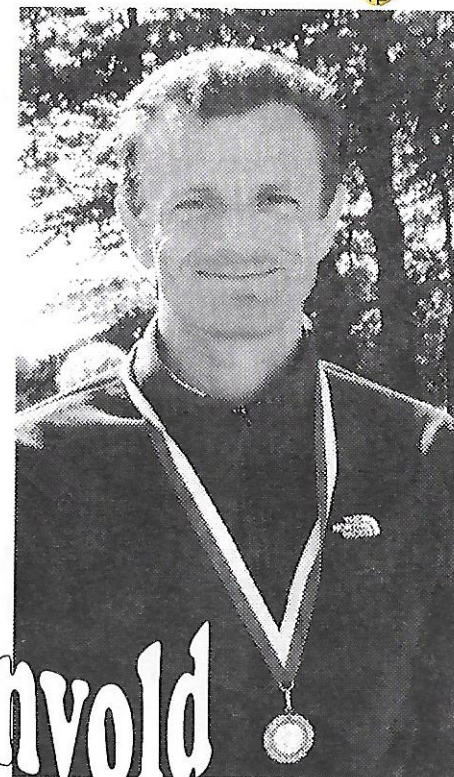
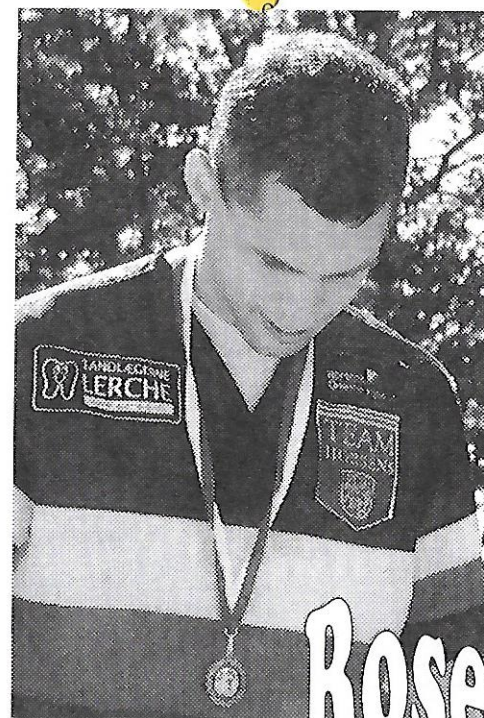
Stafetten blev afviklet på det gammelkendte men dog nyrevideret Grundkort mens de to andre løb blev afviklet i jomfruelige områder. Tofteskoven blev ret sent besluttet som løbsområde og derfor blev kortet først rekognosceret her i maj/juni 2004. Helt anderledes med Rosenvoldkortet, som blev påbegyndt af Henning Larsen helt tilbage i vinteren 2002. Kort tid efter måtte Henning så sande, at opgaven var noget større end han i første omgang havde kalkuleret med, og jeg blev så koblet på.

Det har været en spændende men særdeles krævende opgave at få det område rekognosceret. Vi har tilsammen brugt over 50 dage i skoven (hvilket måske ikke kunne ses.....) men det er ikke desto mindre rigtigt.

Som løberne kunne konstatere, er det et afvekslende område, et kuperet område og et område med en kraftig underbevoksning bestående af brombær, tjørn og andre krassende bevoksninger, og det er netop denne kraftige underbevoksning, der har gjort arbejdet vanskeligt. Bevoksningen er naturligvis meget årstidsbestemt og på sit højeste netop her, hvor løbet skulle finde sted.

Alt i alt har det dog været en positiv oplevelse at arbejde i skoven også fordi, vi har mødt stor imødekommenhed fra ejer side, hvilket naturligvis har gjort arbejdet meget lettere. Dette har også gjort sig gældende omkring banelægning og stævnet i øvrigt. Jeg har efterfølgende talt med Godsejer Rantzau og Skovfoged Jens Stenhøj og begge har lykønsket os med arrangementet og de har ikke haft grund til påtaler af nogen art. Her kan så tilføjes, at vi endnu har 3 løbstilladelser i området, dog kun træningsløb. Der skulle således være mulighed for alle, for at få brugt sine kræfter i det afvekslende og spændende område. Det kunne være en oplagt mulighed med et klubmesterskab i 2005!

Ole Christensen



Sæt X i kalenderen

Så er det nu,
I skal sætte X i kalenderen.

Den 6. november 2004

indbyder klubben til

Klubfest

Kom og få en hyggelig aften
og vær med til at hædre
klubmestrene og
supermotionisterne.

Hilsen Festudvalget

Ungdomssiderne



Af Karina Knudsen, Line & Kim Højmark



HUSK NORGESTUREN

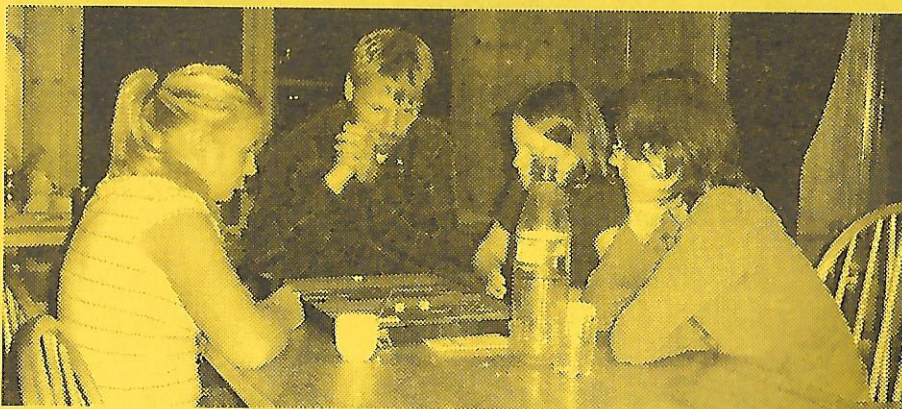
den 12/10 – 17/10 2004

tilmelding senest tirsdag den 28/9 2004

Folder med informationer om turen er udleveret til alle ungdomsløbere og ligger til fri brug i klubhuset for klubbens øvrige medlemmer.

Husk alle interesserede er velkomne.

Endeligt program udleveres til de tilmeldte og kan ses på klubbens hjemmeside



Olympisk ungdomsklubfest 2004.

Kom og deltag i dette års ungdomsklubfest, hvor klubmestrene og årets flittigste løbere bliver kåret.

Festen løber af stablen fredag den 5/11 2004
på det olympiske stadion i Åbjergskoven fra kl. 18.30-22.00

For at gøre det rigtig olympisk og festligt må I gerne komme som olympisk synkronsvømmer, kajakroer, spydkaster, bryder, vandpolospiller, dressurytter, 100 meter hækkeløber, gymnast eller som noget andet du kunne være blevet inspireret af i OL-ugerne denne sommer.

I aftenens løb vil der være konkurrencer efter sloganet "længst, hurtigst og højest." Så I kan allerede tage på træningslejr.
En af aftenens konkurrencer vil være pakke leg, så derfor skal alle medbringe en olympisk pakke til en værdi af 10 kr.

Olympisk musik og andre cd'er må gerne medbringes.

Aftenens menu vil bestå af energibarer, sportsdrik, Ritter-sport og en hel masse pasta til at fylde energidepoterne op med.

Prisen for dette olympiske lege er 25 kr., som betales ved indgangen til stadion.

Husk at tilmelde jer

Grethe tlf. 7589 0332
-eller på listen i klubhuset senest tirsdag den 26/10.

Glæder os til at se mange små og store OL-deltagere til en festlig aften.

På OL-komiteens vegne.
Grethe Boen Knudsen

Nordisk Ungdomstræf 2004

Horsens Kommune har igennem mange år haft venskabsbyer i de nordiske lande. Det er Karlstad i Sverige, Moss i Norge, Nokia i Finland og Blonduos på Island.

Hvert år mødes 10 unge fra hver by. Træffet varer en uge, og går på skift mellem byerne. I år var jeg heldig og få tilbudet igennem klubben, hvor træffet skulle afholdes i Finland.

Den 3. juni 2004 blev jeg inviteret til informationsmøde på Rådhuset, det var spændende og se hvem jeg skulle være sammen med på turen til Finland.

Så kom dagen, mandag den 28.06.04, hvor vi skulle mødes på banegården kl. 7.15. Jeg var lidt træt, da jeg først var kommet hjem fra O-sommerlejer i Polen kl. 4 om natten, så det var ikke blevet til ret mange timers søvn. Vi kørte med tog til Kastrup Lufthavn, hvorfra vi skulle flyve til Helsinki, hvor vi skulle skift til en anden flyver, for så til sidst at blive hentet af en minibus, som kørte os til Nokia. Vi skulle bo i noget der hedder Ruskeapää som bestod af to huse, hvor det ene var spisesal og det andet var værelser og opholdsstue. Vi var godt trætte da vi ankom, så der blev bare sluppet af.

Tirsdag: Der var morgenmad mellem 8 – 9.30, det rene luksus. Efter morgenmaden var vi ude at bade, det var godt nok koldt, men friskt. Indtil kl. 14.30 havde vi fri, men vi skulle også pakke til vandreturen med overnatning i det fri. Vi blev hentet af en bus som kørte os ud på landet og satte os af ved en stor grusvej, hvor guiderne stod og ventede. Vi blev delt op i 3 hold og derfra skulle vi så gå ca. 7-8 km. Vi gik forbi et stort vandkraftværk, det var meget imponerende, vi fortsatte ellers bare af den store grusvej, til vi kom til en tange, hvor der hang en masse sedler der fortalte om naturen, der spiste vi så vores medbragte mad. Derefter gik vi videre og efter nogen tid kom vi til en lille by, hvor der var en cafe/kiosk, så blev der holdt pause igen. Nu begyndte det sjove, for nu gik vi ind i skoven, hvor vi gik af meget små stier, med meget højt græs. Efter ca. 12 km, lidt længere end de havde sagt var vi fremme ved pladsen, hvor vi skulle slå telte op til overnatning. Da teltene var rejst blev der lavet bål, og der blev stegt laks, heldigvis var der også noget til de kræse "mig". I løbet af aftenen var der underholdning fra hvert land, svenskerne viste hvordan de dansede om majstangen, Island sang en drikkevis, hvor man skulle "synges" og så drikke en øl, "synges" drikke en øl, osv. Nordmændene stenede over en sang ting. Finnerne lavede lege, det var sjovt, men vi lærte dem at lege banke-banke-bøf. Vi havde til underholdning forskellige spørgsmål de skulle svare på, hvor alle svarene var "Horsens", det varede lidt inden de fattede det.

Onsdag: Efter morgenmaden pakkede vi sammen, og gik tilbage til vandkraftværket, nu var det begyndt at regne temmelig meget, men humøret var i top. På grund af regnvejret var det kun dem med vandrestøvler der fik lov til at rappelle, jeg havde heldigvis vandrestøvler på, så jeg fik lov at rappelle 25 meter ned af en klippevæg, det var spændende at prøve, man glemte alt om at det regnede, derefter tog vi hjem til lejer. Om eftermiddagen var der sauna og søbad. Resten af dagen var fri til hygge og det gjorde vi i fin stil.

Torsdag: Om formiddagen var vi ude at sejle i Kirkebåd (Kyrkobåt) det er en 16 personers robåd med styrmand, lige som de gode gamle Vikinger gjorde, man fik herre undt i røven. Til middag fik vi en slags finsk suppe, smagte nogenlunde, kunne godt spises, så er alt sagt. Om eftermiddagen var der Olympiade, vi skulle prøve at oversætte finske ord, bære vand i en pose med hul i, kaste spyd med tændstikker og meget andet.

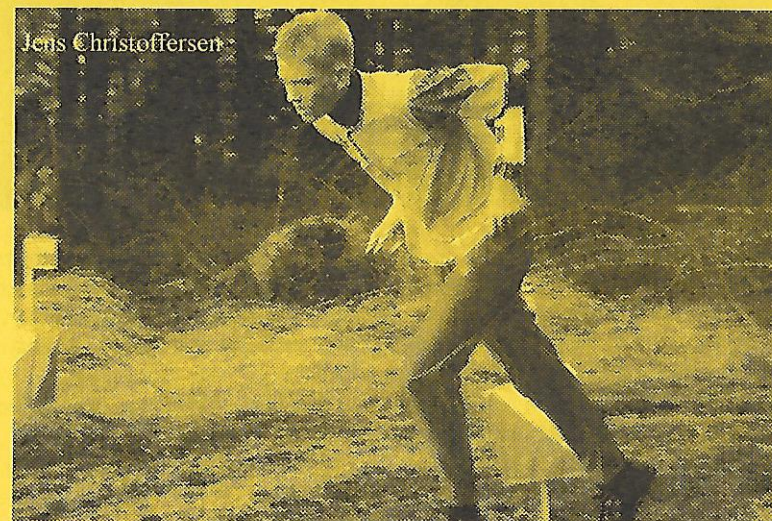
Efter Olympiaden "ingen medaljer til mig" gik nogle af drengene i sauna, og efter at have siddet der et stykke tid, skulle vi jo selvfølgelig ned og bade i den kolde sø. Imens vi havde været i sauna var der blevet tændt for grillen, der sad alle de andre og hyggede sig, da vi kom løbende ned til søen, udbød Katrine "gud i er jo nøgne". Efter vi havde badet i søen og skulle tilbage til saunaen, var døren blevet låst, så der stod vi, helt nøgne. Så vi måtte gå hele vejen rundt om huset for at komme ind. Aftenen sluttede med pandekager på grillen.

Fredag: Vi tog på byvandring i Nokia by, vi blev guidet rundt i byen bl.a. til Rådhuset, hvor vi så skulle finde ud af hvem der var Borgmester i byen, på banegården skulle vi finde ud af hvornår toget gik til en eller anden by, på den måde så vi hele byen. Efter byvandringen gik vi på Burgerbar (Hesburger), derefter var vi i et rigtigt luksus vandland, hvor vi boltrede os resten af eftermiddagen.

I samme hus lå en restaurant, hvor vi skulle spise til aften. Vi fik kyllingebryst med tilbehør. Derefter blev vi kørt hen i den lokale ungdomsklub, hvor vi så film fra de andre venskabsbyer. Så var det karaoke-tid, det var kun pigerne der ville synge solo, vi andre blev siddende i de behagelige sofaer.

Lørdag: Tog vi til Tampra, hvor vi blev kørt rundt i byen med bus, men jeg faldt hvis i søvn, så jeg så ikke så meget. Derefter havde vi fri, så vi selv kunne gå rundt. Vi fandt Muumi-museet, der ville vi ind, det var forbudt at tage billeder derinde, ærgerligt, men vi gav så også kun 1 euro for at komme ind, da vi var studerende. Jeg købte en dejlig Muumi-trold. Så stenede vi lidt rundt i byen og endte på Mc Donalds. Vi skulle så mødes på torvet, hvor vi blev samlet op af bussen og kørt ud i udkanten af byen, der skulle vi op i et udsigtstårn med elevator, den kørte med en hastighed på op til 6 m i sekundet, tårnet var ca. 112 m højt, på toppen kunne vi se ud over hele Tampra og omegn, meget flot. Derefter kørte bussen os tilbage til Ruskeapää. Så blev der festet, til langt ud på natten.

Søndag: Så er ugen gået og det var hjemrejse dag, kedeligt, vi kunne godt have brugt en uge mere. Det var en kanon tur, håber andre i klubben får lov til også at opleve en tur med Nordisk Ungdomstræf.



Jens Christoffersen

Junior VM 2004 i Polen

Tidlig fredag morgen den 2. juli gik turen af sted med tog mod Gdansk, Polen. Her skulle årets Junior VM finde sted. Polen var for mig ikke et helt ukendt land, jeg var få dag inden lige var vendt hjem fra sommerlejer, som dette år var lagt i Gdansk. Derudover havde jeg også været på arrangeret weekend-træningstur med junioreliten i efteråret 2003.

Området var altså godt kendt, og jeg havde haft god tid til at få trænet relevant bakketræning de sidste mange måneder. Terrænet ved Gdansk kan sammenlignes med silkeborgområdet, for det meste åben løvskov med store markante bakker, dog lige lidt flere kurver end vi er vant til!



Lørdag gik med at få sovet ud efter den lange rejse, og så kunne vi selvfølgelig også lige nå en eftermiddagstræning, for at få gang i benene. Heldigvis var vi på sommerlejren blevet vant til den polske mad, ellers havde det nok også krævet lidt fortræningen for at vænne sig til. Udkogte kartofler med dild, forskelligt slags paneret kød og kålsalat. Dette var fast ret på menukortet, - hver dag!

Søndag formiddag blev brugt på træning, og så var der ellers sightseeing resten af dagen. Her blev der rig mulighed for at beundre den gamle del af Gdansk.

Mandag startede det officielle VM program. Om formiddagen blev alle ledere kørt i busser ud til Model eventen, i naboterrænet til VM-skoven. Dette er en træning hvor man får mulighed for at løbe med et lille nyttegen kort i det rigtige farvetryk, og som er tegnet af den samme, som har tegnet konkurrencekortene. Om eftermiddagen skulle alle nationer deltage i åbningsceremonien i Gdansk by. Her gjaldt det selvfølgelig om at få vist det danske flag så meget som muligt. Efter ceremonien blev der laddet op til morgendagens løb.

Så blev det endelig tirsdag. Den første konkurrence der skulle løbes var kort distance kvalifikationen. Desværre var de fleste af de danske piger, inklusiv mig selv, ikke tilfreds med deres løb. Dette kunne også ses på resultattavlen da det endte med at kun en dansk pige kom i A-finalen. Både Ane og jeg lå under 20 sek. udenfor. Da den største skuffelse var væk, og humøret ved at komme igen, kunne man begynde at lade op til sit løb dagen efter.

Onsdag var finalen. Ane blev toer og jeg blev syver i B-finalen, så vi var godt tilfredse med resultatet, selvom vi ikke havde været med til at kæmpe om guldet. Både Emil Folino og Maja Alm som begge var nye på landsholdet, lavede flotte resultater i A-finalen.

Torsdag skulle der løbes klassisk distance. Både jeg og de fleste andre blev under løbet mindet om af benene, at man også de to foregående dage havde fyret den af i bakkerne. Når man allerede i starten af banen føler sig tung, er 8,2 km. i bakker meget langt. Fidusen var at holde hovedet koldt, så man ikke skulle ud på for mange ekstra kilometer. Dette lykkedes også for mig, så på trods af 100kg tunge ben (sådan føltes det), og næsten gå-tempo til sidst, endte jeg på en 30. plads, hvilket jeg var godt tilfreds med. Ane løb igen et godt løb, og endte som nr. 13, hvilket var den bedste danske placering den dag.

Fredag var så endelig den længe ventede hviledag. Vejret varierede meget i løbet af ugen, men netop denne dag, hvor vi havde planlagt strandtur, stod det ned i stønger. Alligevel tog vi toget til badebyen Sopot, lige nord for Gdansk, for at kigge på den lækre badestrand. Turen var ingen succes. Det eneste vi så, var en stor øde strand, samtidig med at vi var gennemblødte fra yderst til inderst. Her hjalp ingen gang vores lækre "Danmarks" regntøj.

Lørdag var den store dag med stafet, leder-løb, og afslutningsfest. De to danske pigehold endte lige efter hinanden som nr. 11 og 12. De to drengehold løb også op med hinanden, desværre havde det ene hold fejlklip og måtte diskes.

Efter præmieoverrækkelsen var det så de danske leders tur til at vise hvad de kunne. Nu var det løbernes tur til at heppe deres ledere i mål. Selvfølgelig vandt Danmark både den korte bane (Lars Lindstrøm) og den lange bane (Mads I.).

Junior VM blev på traditionel vis sluttet af med en stor fest, som varede til langt ud på natten... eller i hvert fald senest til kl. 5 næste morgen, for danskernes vedkomne. Her var der nemlig afgang mod toget til Danmark. 19 timer hjem igen, som heldigvis mest blev brugt på at sove.

Hele ugen blev holdet bakket op af en stor gruppe danske supportere, som sørgede for at heppe os hele vejen i mål. - en stor tak til dem!

Igen i år var det fedt at være med, og igen fik jeg nye oplevelser med hjem. Desværre var dette mit sidste junior VM, men så kan jeg jo håbe at jeg kan blive udtaget som senior, så jeg kan få nye spændende oplevelser der.

Sarah

Ændring i tirsdagstræningen

Tirsdag den 14 september er vi blevet inviteret til at deltage i SNAB's træning i Vejle Nørreskov. Vi skal mødes ved SNAB's klubhus kl. 18.30.

Er der problemer med transport, så kan I som altid ringe til mig dagen før. Håber at se jer alle sammen, til en god gang træning.

MVH
Tim Christoffersen
Tlf. 5190 4265



SONDRUP BILCENTER A/S **VOLVO - RENAULT**

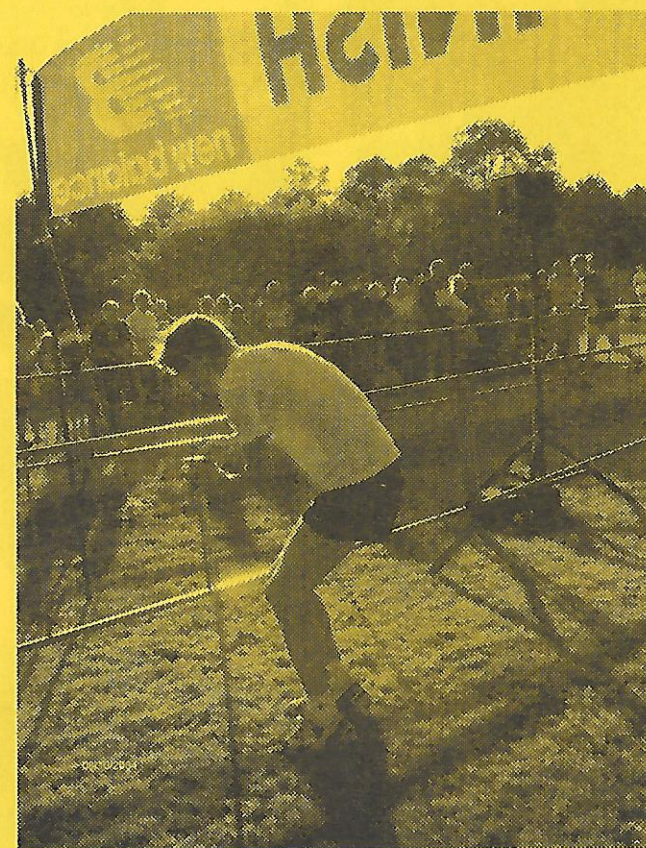
Høegh Guldbergs Gade 18 - 8700 Horsens
Telefon 75 62 73 32 - Telefax 75 62 73 32

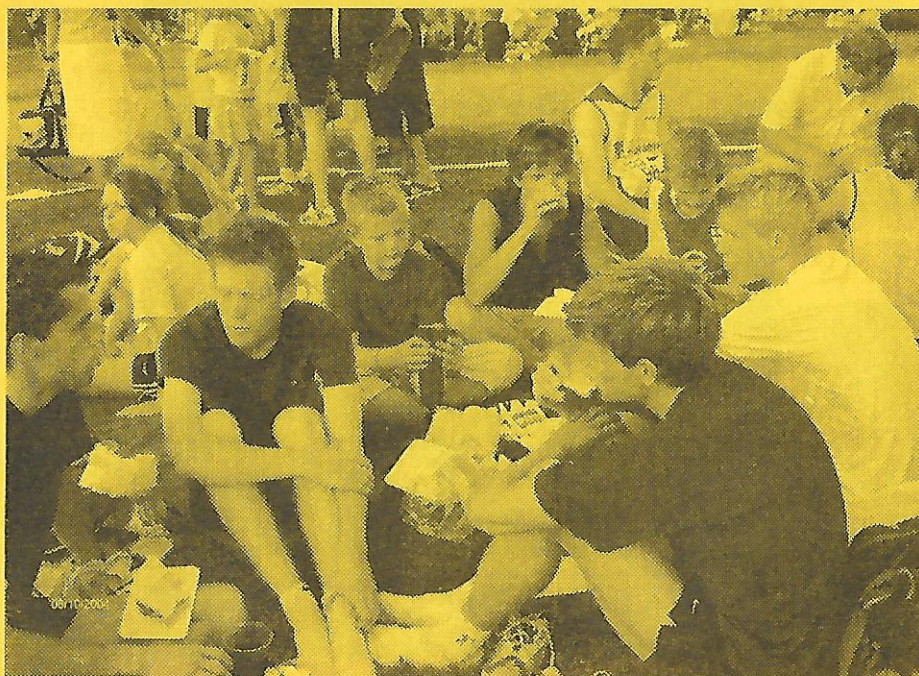
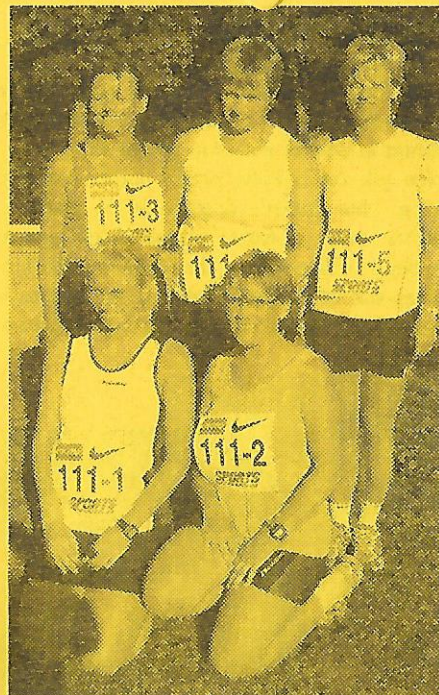
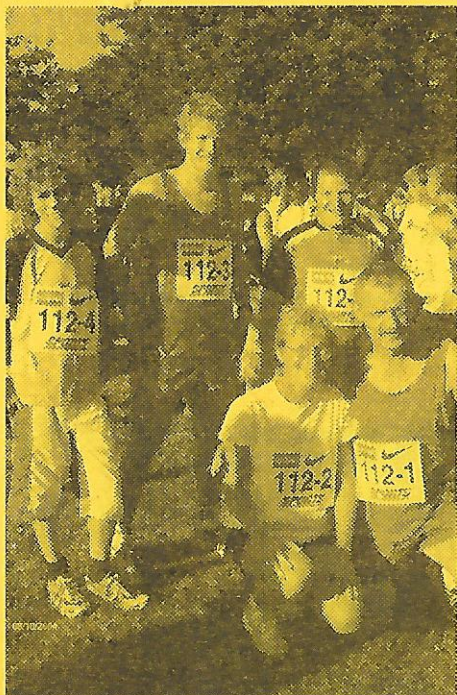
Berings Staffetten up Front.

Det var den 10. august. Vi havde samlet et hold og én sponsor, så alt var klar til dagen. Også træningen var i orden for 3 af holdets løbere. De 2 andre var elite løbere så der var forventet at de nok var i top på dagen.

Starten gik og holdets profil lagde stærkt ud. Han kom også stærkt i mål og nr. 2 overtog. Han mistede dog slaget på marken, men heldigt var det at modstanderens 3. mand var svag, så første pladsen blev igen erobret af vores hold. Vores 2 sidste løbere viste begge offervilje og slog modstanderen med et par meter.

Berings staffetten var vundet af det bedste hold på dagen! Spar Nord Horsens, Troels Nielsen, Kim Højmark, Kim Russen Poulsen, Jens Christoffersen og Emil Thorsen.





SØGES!!!

Ungdomsudvalget søger friske forældre til at give et nap med i ungdomsudvalget.

Kontakt Alex eller Grethe i klubhuset

KONKURRENCE!!!

Da Udløberen er et blad i rivende udvikling, og da redaktionen finder navnet "skærmnymfen" en smule alderdommeligt og ikke i overensstemmelse med redaktionens fortsatte ønske om et fremtidssikret blad, søges hermed idéer til et nyt navn for ungdomssiderne.

Navnet skal, set i lyset af, at vi har tilknytning til o-sporten, henlede opmærksomheden på orienteringsløb, men samtidig vise redaktionens lidenskab for et spændende og nyskabende o-blad.

Kreative forslag til denne sublime konkurrence på ord og originalitet skal være redaktionen i hænde senest ved næste deadline.

Præmien vil være en kulinarisk nydelse som kan konsumeres under klubfesten i de fornøjelige rammer.

-----Klip klip-----

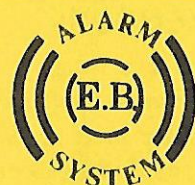
Forslag: _____

Mit navn: _____

Carl Bæk & Søn

VESTERGADE 31-33 · 8700 HORSENS
TLF 75 62 18 88 · FAX 75 62 21 25 · E-MAIL horsens@elplus.dk

ELplus



TLF. 75 60 18 88

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

Nyt fra Veteranklubben

Donnerup plantage.

Den 11. marts blev der til kaffe, foruden de sædvanlige rundstykker, serveret mexikansk majsbrød, som Sonja og Kaj havde hjembragt fra deres ferietur til Mexico. Derefter kørte vi til Grethjerpe ved Aale og gik en tur rundt om Bjerre mose, som er en gammel højmosse, hvor man gravede tørv under og efter krigen. Derefter besøgte vi stedet i Donnerup plantage, hvor en engelsk flyvemaskine faldt ned under 2. verdenskrig. Det skete den 10. april 1944, og ved landevejen mellem Aale og Mattrup ca. 100 meter fra nedfaldsstedet er rejst en mindesten for de 5 australske og den engelske flyver, som satte livet til. Efter en lille travetur i Donnerup spiste vi vore medbragte klemmer (temperaturen ca. 3 grader) og turen sluttede ved 13,30 tiden.

Norsminde.



Den 18. marts kørte vi til Hundslund, hvor Karin og Erling gav morgenmad. Derefter kørte vi til parkeringspladsen ved Norsminde havn.

Vi gik en tur langs sydsiden af Norsminde Fjord, ud til det gamle pumpehus og tilbage til havnen, hvor vi gik en lille tur på havneområdet.

Norsminde Fjord blev vildtreserverat i 1942. Det er sammensat af 185 ha sø-territorie, nemlig hele fjorden og 155 ha tilstødende land.

Norsminde Fjords største betydning som reservat er som rastepads i træktiden og som vinterkvarter. Der er i træktiden 8.000 -10.000 rastende fugle i reservatet. På vandreturen så vi flere fuglearter.

Efter vandreturen kørte vi til Rathlousdal, hvor vi spiste den medbragte mad i "bjørn-egrotten".

Orienteringsløb/gang i Bygholm

Amse gav morgenmad i anledning af sin fødselsdag.

Knud Erik havde lavet et meget interessant løb i skoven. Der var udsat 6 poster. Inden start fik vi vist 3 kortudklip for hver post.

Hvis man vidste, hvor de gamle konger ligger begravet, kunne man nøjes med at finde de seks rigtige poster, men det vidste vi jo ikke, så turen blev lidt længere end nødvendigt, men sjovt var det.

Vi var 20 personer til løbet.

Hem Odde



Den 15. april havde Jytte og Kaj arrangeret tur til Hem Odde. Vi kørte til parkeringspladsen i nærheden af campingpladsen, hvorfra vi gik ned til Mossø og gik langs vandet ud på Hem Odde.

Undervejs gav Jytte og Kaj en Gl. Dansk. Efter vandreturen spiste vi den medbragte mad i det fri.

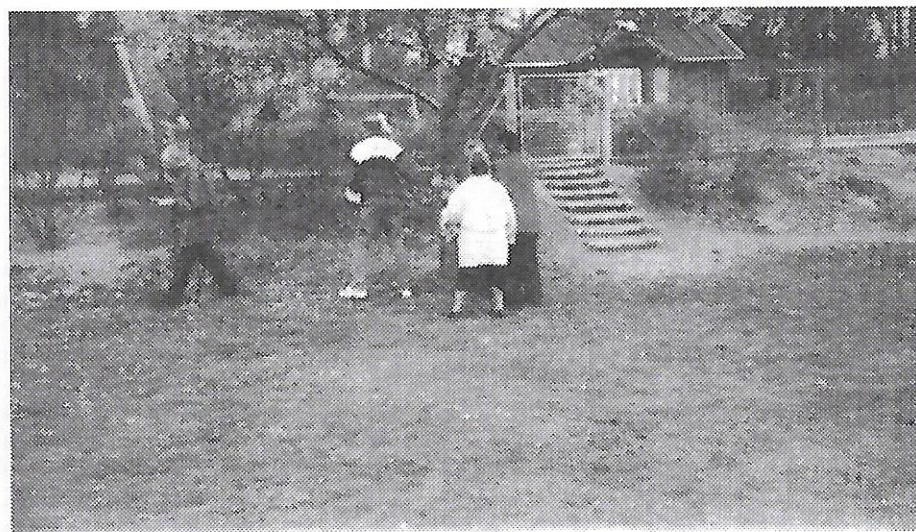
En dejlig tur i et pragtfuldt vejr.

Besøg hos Jakob Ravn.

Den 22. april var vi inviteret hjem til Jakob Ravn i Fjordsgade. Vi fik morgenmad og en lille een til halsen. Vi blev derefter vist rundt i huset og så mange spændende ting lige fra flinteøkser til en Buddafigur i mandshøjde. Mange af figurerne har Jakob selv skåret i træ.

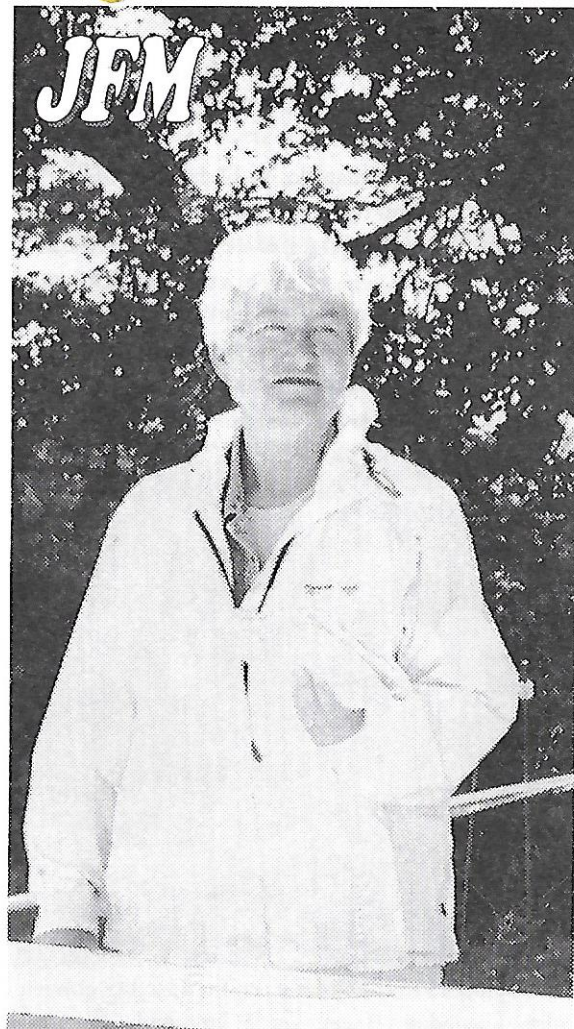
Der var flotte modeller af kendte bygningsværker, som han selv har lavet. På væggene var der flotte naturtro tegninger af børnene m.m.

Efter rundvisningen og beretning om mange af genstandenes historie, gik vi til Lunden. Undervejs fortalte Jakob om de gamle bygninger vi passerede.



Vi startede med en tur op i vandtårnet, opført 1913, hvor der er en fin udsigt over byen. Derefter var der et spændende o-løb i Lunden. Banen var 5 km med 15 poster, postdefinition: Et træ med klippetang. Post 9 var (Jakobs Eg). Løbet var afslutningen på en spændende og oplevelsesrig formiddag.

Med venlig o-hilsen
Einar.



Pludselig gik det stærkt.

Så var dagene der bare den 20. 21. og 22. august 2004, hvor Horsens OK skulle arrangere JFM, men det var også en befrielse.

Dengang i foråret 2003, hvor Lars kom og sagde, din familie er ikke rigtig med i påskeløbs arrangementet, så tror du ikke I lige kunne nappe JFM. Jeg sagde hurtigt, ja, for hvis man vil nyde, må man jo også yde. Heldigvis var der, som der stod i avisen en hel hær af klubmedlemmer og radiofolk fra hjemmeværn med flere, der var parate til at hjælpe.

Det blev et større arrangement end det, jeg i første omgang havde regnet med. Ikke deltagermæssigt, men fordi vi valgte at udvide med yderligere et løb, sprinten, i Tofteskoven i Juelsminde fredag aften. I stafetten lørdag i Grund var der desuden indlagt stafetliga 2004, og i klassisk søndag i Rosenvold var der indlagt World Ranking Events, Seniorrangliste 2004 og Junior Cup 2004.

Jeg har lavet en lille statistik som følger:

Til sprint var der 71 deltagere, det var ca. 40 færre end 2003 i Silkeborg, men regnen stod også ned i stænger denne aften.

Til stafet var der 474 deltagere, på åbne baner var der 21 deltagere, og 60 deltagere på børnebane. Dette svarer meget godt til tidligere års statistik. Der var kun 1 som kom og spurgte efter den lette åbne bane, som vi havde droppet på grund af, at der ikke har været nogen deltagere på denne bane de sidste 3 år, og fordi børnebanen så ud til at kunne dække dette behov.

Til klassisk var der 648 deltagere tilmeldt, ca. 10 % af disse var ej startende. Det var væsentligt lavere end ved løbet i Silkeborg 2003, her var i alt 795 i skoven, men på grund af deltagerbegrænsning havde vi ikke åbne baner og børnebaner. Det er mit indtryk, at vi let kunne være nået op på samme deltagerantal som i Silkeborg.

I forbindelse med disse løb har jeg modtaget 224 mails. Heraf en del med spørgsmål, men også en stor del med ændringer til den oprindelige løbstilmelding eller forsøg på eftertilmelding. Ifølge reglementet må alle eliteløbere eftertilmelde sig indtil 76 timer før løbet, dem måtte vi nødvendigvis tage med på de betingelser, som reglementet nu foreskriver, men vi måtte også afvise en del på grund af for sent tilmeldt. Ved ændringer kunne det være, tilmelding med emits briknummer i stedet for sport-idents briknummer, der var flere der var tilmeldt forkert bane, både B-bane i stedet for A-bane, A-bane i stedet for E-bane, alderen var forkert tilmelding i for ung en klasse var mest typisk. Der var mange, det har kostet ressourcer både ved Knud, Finn og Kai, så det bør vi tænke over, når vi nu igennem o-service selv skal til at tilmelde os.

Det lykkedes at få alle funktioner besat, selvom et par af dem var i sidste øjeblik. De to sværeste funktioner at få besat er børneaktivering og presse. Hvis jeg engang skal være stævneleder igen, må alle forvente, at det er til disse 2 funktioner, alle vil blive jagtet.

Der har været 83 af klubbens medlemmer i auktion i de 3 dage, de fleste alle 3 dage. Herudover er der brugt mange timer på korttegning.

Det er helt utroligt, hvad der efterhånden skal til for at lave et orienteringsløb både ressourcemæssigt og af materialer. Jeg var målløs over at se, hvad der blev afhentet af materialer i klubhuset. Der så man det samlet, når det er spredt i skoven, virker det ikke så voldsomt. Der er noget, der siger mig, at vi skal til at bremse kravene, ellers løber niveauet fra os, og vi risikerer at komme til at mangle nogle, der vil være løbsarrangør.

Men pyt, det var ikke denne gang

Efter løbet har jeg modtaget ca. 48 mails med lykønskninger og tak for et godt arrangement. Rigtigt mange klappede på skulderen på stævnepladsen, og sagde tak for weekenden, det har været rigtigt godt. Alle banerne blev meget rost, lige fra børnebanen til sværeste elitebaner. En enkelt har også kommenteret, at vi var meget hurtige til dels at få resultaterne op, dels at få dem på nettet, hvilket han tillagde, at vi magtede opgaven, og ikke havde nogen skjulte problemer.

Juelsminde kommune, Rosenvold Gods, Palsgård og markejerne har alle rost os for aflevering af skovene, stævne- og parkeringspladserne og baderum på skolen. Alle de steder, hvor jeg har været, blev der sagt, skulle der være en anden gang, så kom bare igen.

Ovennævnte ros skal alle 83 medhjælpende klubmedlemmer, som har hjulpet, tage til sig, og glæde sig over, og så skal vi også glæde os til næste gang, vi skal være arrangør.

Aase

Vandretur i Grønland



Endelig kom dagen, vi havde forberedt os på de sidste 1½ år. Rygsækkene var pakket med mad til 14 dage. Telt, soveposer og liggeunderlag blev surret godt fast. Det hele var afprøvet hjemmefra.

Det kneb gevaldig med at holde vægten på de 20 kg. Vi skulle jo nødig betale for overvægt. Vi var en flok på 18 personer

Fredag den 9. juli fløj vi fra Kastrup kl. 11.00. Meningen var, at vi skulle lande i Nasarsuaq's lufthavn ca. 4 timer senere, men det var for tåget, så vi fortsatte til Sønderstrømfjord, hvor vi boede på hotel og spiste flot. Vi nåede lige en Moskussafari fredag eftermiddag og et glimt af indlandsisen.

Næste dag gik turen til Narsarsuaq, og der gik vi til "Havnen", nærmere betegnet en mole, hvor vi blev sejlet over på den anden side af fjorden til Qassiarsuk (i denne lille bygd er Erik den røde's gård genopført).

Her startede vandreturen. Første dag gik vi til en lejrplads i Tasiusaq - en vandretur på omkring 13 km. Tidsmæssigt omkring 7 timer. Vi gik på fårestier, og der var pæne stigninger både op og ned, og samtidig begyndte det at regne, men teltene blev slået op, der kom gang i stormkøkerne og regnen stilnede lige så stille af.

Næste dag gik vi en dagstur uden rygsæk til Nunataaq, der var en indsnævring i floden, hvor der passere en masse isbjerge. Et helt fantastisk syn med alle de smukke farver - nogle er helt turkisblå. Da vi vendte hjem havde vi gået i 10 timer.

Så var der fredag, der blev fanget Fjeldørreder og Torsk, så vi smovsede rigtigt, vi bagte brød over bål.

Næste dag drog alle mand af sted til et udsigtspunkt, Ipiuttat, som er 415m. Vi så glimt af indlandsisen 20 km væk, en utrolig oplevelse, hvor man føler verden står stille. En flot vandretur, hvor vi gik i lang tid langs med vandet, der var fyldt med isbjerge. Solen skinnede så det var en ren fornøjelse. En 10 timers tur.

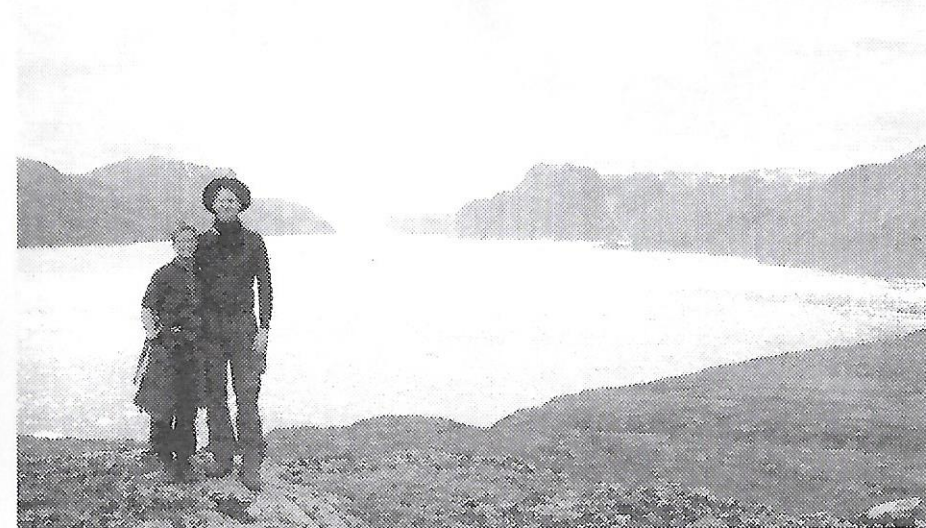
Det er tid at bryde op. Vi går gennem Paradisdalen - en fantastisk udsigt til en rindende elv hele strækningen på 10 km. Vi så bjergheste og får. Vi så også mange havørne. Efter 17 km og godt trætte går vi i lejr ved Qinnua elven, meget smukt, Vi ligger i en dal omkranset af store bjerge.

Fridag i et par dage, hvor der bliver bagt Pandekager og lavet kanelnegle over bål. Vi går stille og roligt ned til Qassiarsuk igen, hvor vi slår lejr bagved byen med en skønneste udsigt over azurblå vand isbjerge og grønne bjerge i en skøn forening.

Vi sejler tilbage til Narsarsuaq går uden for byen og slår lejr ved indgangen til Blomsterdalen, hvor vi vil ind og se en død gletscher. Vi starter ud i regnvejr. Vi kommer ind i en kæmpe dal. Vi går på fårestier og klipper, så vi må passe på, da stenene er glatte. Regnen tager til, så da vi endelig skulle starte opstigningen, er vi gennemblødte, og vi tør ikke kravle op ad klipperne, da det første stykke er meget stejlt, og vi skal klatre op i et tov, som er surret til klippen. Vi er lidt slukørede, for vi ville gerne have rørt gletscheren, men vi traver drivvåde hjem i posen, og bliver der resten af dagen.

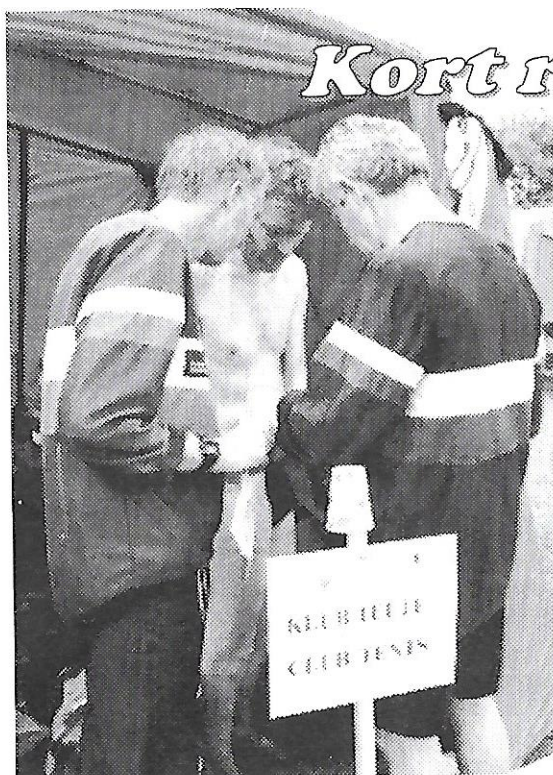
Næste dag går vi på vandrehjem. Vi stiller teltet op, og mod betaling bruger vi faciliteterne, dejligt med et rigtigt bad. Alt er vådt. Solen kommer flot igen, og vi får tørret alt vores grej.

Vi flottes os og går på cafeteria og spiser, derefter i baren, hvor vi drikker grønlandsk kaffe (det har ikke meget med kaffe at gøre), men det smager godt og slår hårdt. En hård, men fantastisk tur og naturoplevelse, som vi varmt kan anbefale til andre.



P.S. Hvis man er lystfisker er det en ren fornøjelse at fiske i Grønland.

Feriehilsner Karen og Per



Efter løbet ved klubbeteltet. Jørgen, Karsten og Eigil diskuterer vejvalg.

Desuden bragte EM-ugen også mange kulturelle input. Bl.a. besøgte vi Roskilde Domkirke, med 1½ times guidet rundvisning. Det var meget spændende at "møde" de gamle begravede konger og dronninger. Der hvor vi fik rørt lattermusklerne allermest var på Bakken, da vi var i Cirkus-revyen.

Alt i alt en rigtig god sommerferietur med både løb i parker og skov og ikke mindst Møns Klint var en stor naturoplevelse.

Karsten og Grethe Knudsen

Kort resume af vores tur til EM i sommer- ferien

Dette års sommerferieløb gik i år til Europamesterskaberne i orienteringsløb, dog kun som publikums-løbere. Vi boede på Roskilde camping sammen med familierne Christoffersen, Straube, Vide Pedersen og Ank Pedersen. Der var konkurrence til strengen på de gode baner, de gode baner. Vejret var nogenlunde, det sociale var helt i top.

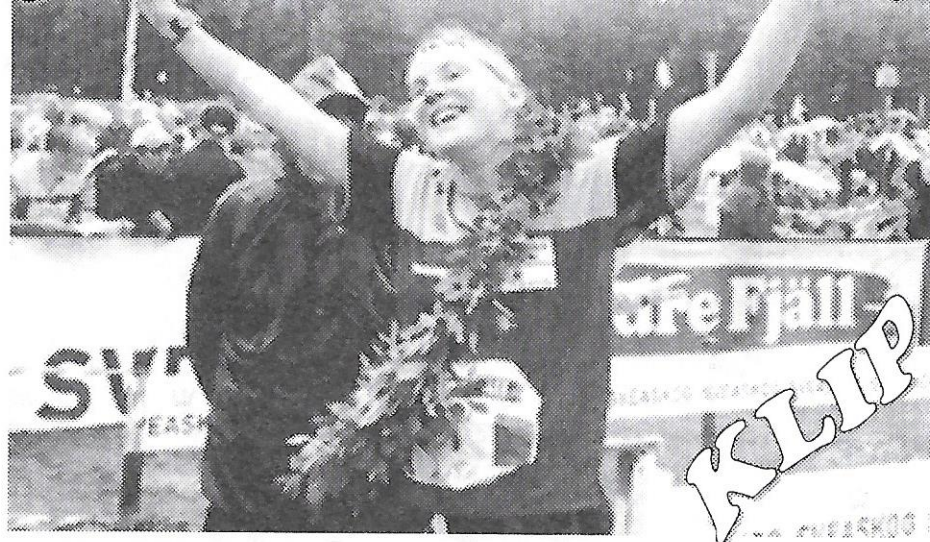


De danske fans på stævnepladsen



Lene med Bom-bamsen og Michael Straube med spurt-bamsen.

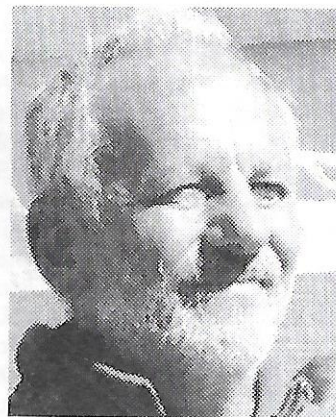
Sikken et helvede



Ja, det er overskriften for fjerde dagen til fem-dagars i Göteborg. Det foregik i Torslanda, og selv om det var kortdistancen, vil mange mindes løbet som et helvede. Aldrig før har så mange mistet så meget på så kort en strækning. Sådan ville Winston Churchill sikkert have udtrykt sig, hvis han havde været orienteringsløber, for på det næsten helt gule kort var det "bommernes" tid.

Skogssport besluttede sig for at tage ud i området for at se på skuespillet. Hvad foregik der egentlig. Ja, det må I nok sige. For i den time **Skogssport** var derude, kom 38 forbi og spurgte om vej. Fem gange så mange ville gerne have spurgt, men kunne ikke rigtigt få sig taget sammen til det. Andre hundrede-tals for bare forvildede og forvirrede forbi. Nu ved jeg jo godt, at der var nogle med her fra vores klub. Jeg glæder mig til at høre, hvor forvirrede de var.

Jeg bliver lige lidt ved fem-dagars. Russeren Novikov blev samlet vinder af fem-dagars, og det udløste den formidable sum af 50.000 tusinde svenske kr. Det er jo en ufattelig stor sum for en russisk løber. Jeg kan se på billedet, at han ikke var nem at skyde igennem. Helena Jansson, dame 20 elite (foto ovenfor), vandt den største elitesejr nogensinde på O-Ringen nemlig med 21 min foran nr. to. Hun var også fuldstændig urørlig ved VM i Polen, 1.09 min. foran nærmeste konkurrent. Hun har i det hele taget været fuldstændig urørlig hele foråret.



Helena kommer vi til at høre mere til, det er jeg slet ikke i tvivl om.

Ha' en fortsat skøn sommer, for nu skinner solen i Blekinge. Jeg vil lige nævne, at Blekinge-området er noget af det smukkeste. Har jeg fortalt, at min far er født der?

Hej Erling (vandbæreren)

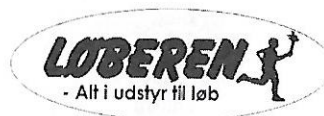


Hos Løberen har vi specialiseret os i at give vores kunder en grundig og seriøs vejledning, uden det bliver dyrt.



Løberen åbnede i 1996 og blev af de to ældste orienteringsløbere Ebbe Nielsen OK Par og Claus Skalknecht Ballerup OK.

Se mere på loberen.dk



Er du klar til natløb?

SILVA



kr. 800,-

Komplet sæt:

Hoved, stort batteri, lader og sele

kr. 1600,-

Med lille batteri

kr. 1350,-



kr. 400,-



kr. 700,-

Husk vi sælger O-udstyr fra:

TRIMTEX

OICEBUG

SILVA

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

En dag med mening!

(Om at sætte sig et mål og nå det)

En dag uden træning er en dag uden mening, siger det gamle ordsprog jo så tydeligt og klart. Med ordsproget og vores kontinuerligt stigende kropsvægt i tankerne samt Alex's provokationer (Alex havde allerede gennemført sidste år og skulle også løbe i år) blev vi (Tim Christoffersen og Kim Højmark) derfor, i starten af juni, enige om at melde os til 50 km orienteringsløb 28 august et ukendt sted i Jylland. Målet var klart: Der skulle gennemføres!

Træningen til denne udfordring gik derfor i gang i starten af juni måned og toppede i slutningen af juli med en træningsuge på omkring 100 km, hvilket vil sige en 8-9 timers ren løbetræning på en uge! Alle træningspas blev løbet sammen, så der var ikke noget med at smugtræne. Så i løbet af disse 3 måneder er det blevet til ca. 500 km træning med Tim, der i øvrigt under hele træningsforløbet har løbet med armen i gips. Gipsen røg af en uge før der skulle løbes 50 km!

Nu oprandt dagen endelig, hvor der skulle løbes 50 km. Stedet var Nørlund Plantage / Harrild Hede med start fra Isenvad Skole kl. 8.00. Alex, Tim og undertegnede tog derfor kl. 6.00 af sted mod Isenvad for at vise de andre ca. 40 deltagere, hvordan sådan et o-løb skulle gribes an.

Klokken 7.00 ankom vi til skolen, hvor der var indskrivning og omklædning. Herefter var der fælles transport til start i et af militærets glimrende køretøjer, nemlig en "magi" eller Magirus, hvis nogen skulle kende til dette pragtfulde køretøj.

Herefter var der fælles start, hvor i alt 44 løbere fra hele landet stod klar og heraf altså 3 fra Horsens OK. Tim og jeg havde fra starten en fælles plan om at gennemføre de 50 km sammen. Alex vidste vi ikke helt, hvor vi havde, men han havde givet udtryk for, at det nok blev svært for ham at følge med. Starten gik og de 44 løbere piskede af sted så man skulle tro, at de deltog i DM-Kort. Vi (Tim og Kim) blev hurtigt hængt af de forreste og allerede ved post 7, var de første 15 løbere faktisk ude af syne. Dette stressede os dog ikke videre og vi fortsatte efter den fastlagte plan: løbe stabilt og uden bom. Dog er det svært at holde ens eget tempo, når der er folk foran og vi skruede desværre tempoet en smule op (hvilket kostede senere...). Vi havde dog allerede på dette tidspunkt fået følgeskab af en løber, som vi desværre ikke kender navnet på, men han vil fra nu af blive benævnt "Krogen". Krogen, Tim og jeg fortsatte vores færd på den første sløjfe, der var 20 km lang og pludselig ved post 26 er vi oppe ved de forreste! Desværre er det fordi, der er en post der helt sikkert er fejlplaceret (Dette mente stævneledelsen dog ikke, men spørg bare Tim!), og efter 5 minutters intensiv kortlæsning og et sikkert vejvalg til postplaceringen bliver vi enige om at løbe videre (Dette kostede desværre 20 min i det samlede regnskab). Efter ca. 2 timer og 42 min. befinder vi os herefter i skiftezone, hvor vores tørre tøj og proviant ligger. Vi beslutter os for at tage tørre sokker på og får fyldt noget energi i kroppen så vi er klar til næste sløjfe på 15 km.

Krogen hænger stadig i, da vi begiver os ud i et mareridt på Harrild Hede. Om det var de første 20 km, der sad i benene eller om det var den psykisk hårde 2. tur der næsten knuste os, ved jeg ikke, men vores 4 timer på Harrild Hede vil jeg sent glemme. Allerede da den første tot lyng strejfer benene, er det ligesom at de låser og er umulige at få i gang igen. Der er egentlig ikke meget at fortælle fra 2. tur. Mange bukker under for lyngen og de fleste bruger ligesom os rigtig lang tid på denne sløjfe.

Efter 6½ time er vi endelig igen i skiftezone og fødderne skrider efter nye sko. Vi skifter begge til flade løbesko, da vores o-sko både er våde og trampet flade. Det er ligesom dette giver ny energi og da vi begiver os ud på 3. sløjfe foregår det i let løb med Krogen som vedhæng. Vi er på dette tidspunkt kommet ind i en større gruppe på omkring 10 personer, hvor vi i starten ligger og fører an i feltet. Desværre vil vores ben ikke helt det samme som resten af feltet og omkring 1/3 på banen må vi slippe, da en af os samtidigt skal træde af på naturens vegne. Samtidig slipper vi jo også af med Krogen....troede vi. Da vi kigger ned mod posten står han nemlig pænt og venter på os....flink mand (Allerede på dette tidspunkt er Tim og jeg ikke længere i tvivl: Denne mand har sat rekorden i både at kroe flest kilometer, men også i klart flest timer). Dette skulle dog vise sig at være en taktisk genistreg...

Nu løb vores lille trio alene i skoven, hvor Tim og jeg førte an, mens sidste mand konstant holdt sig 2 skridt bag os. Vi begyndte efterhånden at få gang i benene igen, og vi ramte stadig posterne uden bom, så humøret var stigende, i takt med at antallet af kilometer tilbage var faldende. Og så sker der noget helt uventet. Den ca. 8 mand store gruppe foran os, laver et kæmpe bom, der fuldstændigt sprænger gruppen. Med ligedele held og teknik, fedter vores lille trio sig til gengæld lige ind i posten og væk fra hele gruppen! Dette giver selvsagt ekstra energi og vi fortsætter mod målet, der nu ligger 15 poster væk. Vi fortsætter ufortrødent vores færd og får efterhånden følgeskab af et par "hurtigere" løbere, der efter deres bom er kommet op til os igen.

Vi mangler nu kun ca. 2 km, da vi ryger ind på et GI-kort og så sker det: Vi laver vores første større bom. Vi overser simpelthen en sti og fortsætter ud i ingenting. 7 min. senere har vi dog fået læst os ind igen (hvilket ikke er helt let på et GI-kort og med over 50 km i benene). Et par løbere, der netop havde hentet os, stressede videre uden at kigge på kortet og hvor de endte ved vi ikke, men de kom sjovt nok i mål ½ time efter os.

Efter vores svinkeærinde mente vi ikke, der var plads til flere fejltagelser og vi rullede stille og roligt rundt til de sidste poster, indtil vi efter 9 timer og 34 min. passerede målstregen, som hhv. 8 og 9 løber. Desværre trak vores 20 min straf lidt ned i tabellen, men vi kunne ikke være mere ligeglade! Vi havde gennemført! Rystende ben og ømme fødder var pludselig omsat til en euforisk lykke over endelig at være i mål. Realiteterne indhentede og overhalede dog hurtigt adrenalinsuset og benene blev tungere og tungere. Og nærmest humpende måtte vi forlade skolen, hvorfra vi blev kørt hjem af vores egen lille fanskare (mor og far), der var taget ud for at heppe...

Til sidst skal lige nævnes at Alex også gennemførte de 50 km. Han kom ind efter 13 ½ time og efter sigende med pandelampe. Barskt!

Spørgsmålet, der hele tiden dukker op i underbevidstheden, når man bruger så lang tid på at træne, og når benene efter 6 timers løb begynder at ryste under én er "hvorfor?". Hvorfor droppe et utal af fester og pine sig selv med ekstra træning for på dagen at misbruge kroppen fuldt ud i et 9 ½ timers o-løb's maraton (og de løber endog ikke så

langt...!). Er målet i sig selv at besejre kroppen eller ligger tilfredsheden i, at man omsætter sin træning til et resultat, som man kan være stolt af?

Lige meget hvad, er både Tim og jeg tilfredse med vores præstation, vi har vist os selv, at vi kan træne målrettet mod et bestemt mål og opfylde det.

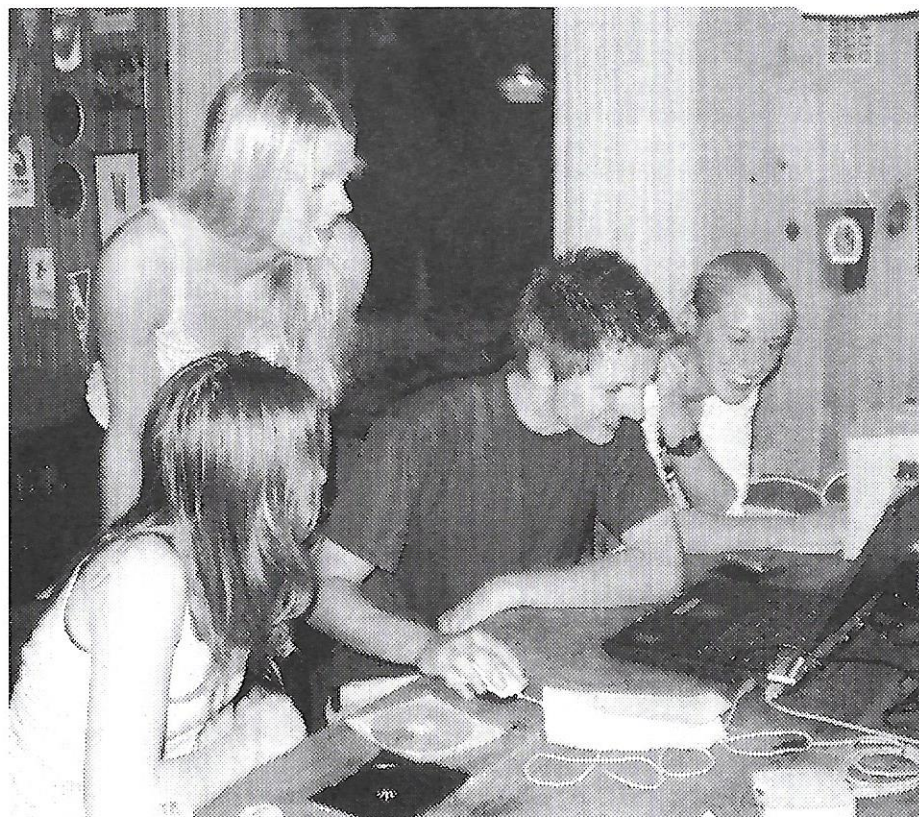
Og når alt kommer til alt er det vel hvad livet drejer sig om: sætte sig nogle mål, lige meget hvor urealistiske de end måtte være. Og selvom man en gang imellem ikke kommer helt i mål, kan man forhåbentlig sige til sig selv, at man gjorde hvad man kunne.

En ting er i hvert fald sikkert, de 50 km orienteringsløb har ikke set det sidste til Tim Christoffersen og Kim Højmark – Vi ses næste år.

...og husk: "En dag uden træning er en dag uden mening"...

/ Kim Højmark

Se også <http://www.50km.dk> for yderligere information.



nisserally 2004

Så er det atter tid til at sætte kryds i kalenderen, så din / jeres deltagelse til dette års nisserally ikke glipper.

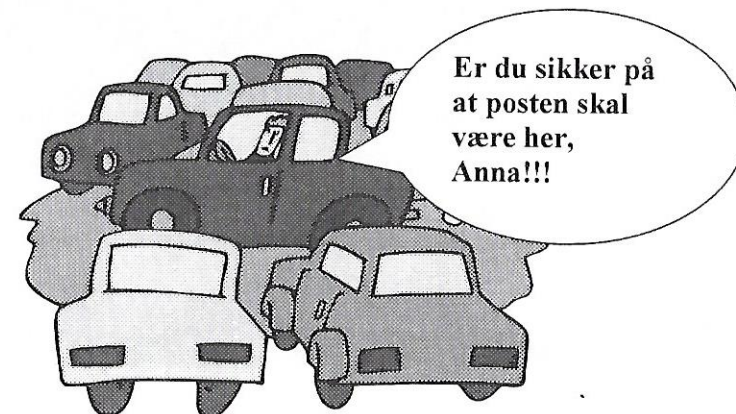
Løbet afvikles søndag den 5 december med mødetid kl. 09.00 i klubhuset til morgenkaffe og instruktion.

Kl. ca. 10.00 starter første bil og som noget af det nye i år vil der være en max. tid for løbet, så alle kan være med til præmieoverrækkelsen og de afsluttende røde pølser med brød. Vi lover at pointudregningen i år, vil blive afviklet på højde med lynets hastighed eller i hver tilfælde tæt derpå.

Glæd jer til Finn og Karstens nyeste påfund og nogle skønne timer sammen med familie, venner, kollegaer eller hvem i nu vælger at være på hold med.

Ruten er i år lagt i et nisserally jomfrueligt bakkefyldt område, i nærheden af Horsens, så der er også store muligheder for at få en dejlig naturoplevelse på nogle af mindre trafikerede veje i det danske landskab.

Følg med på hjemmesiden for Horsens OK, hvor de nærmere regler og nyeste informationer vil være at finde, efterhånden som de bliver opfundet.



LØBEDRACTER

Der er forespørgsel på dragtstørrelse, vi ikke har på lager, så vi skal snart bestille en portion.

Er der nogen som trænger (og det er der, har jeg set!) så kom med bestilling NU.

Evt. køb nu og brug den som Julegave.

Anne og Svend Aage
Tlf.: 75 65 48 69



Hansen & Hansen
---Advokatfirma---

Valg af advokat er en tillidssag



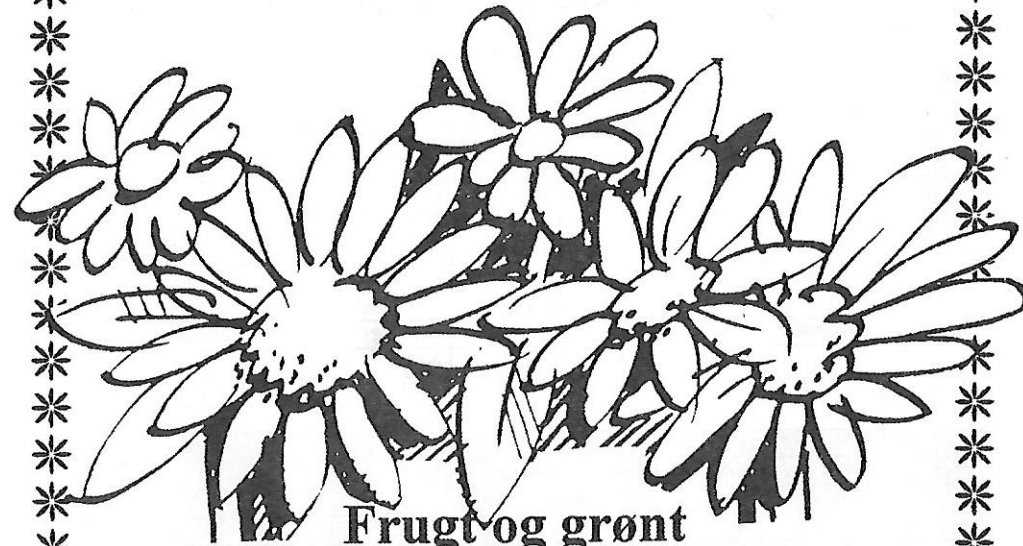
Advokat Kent Kragh
Hansen & Hansen
Advokatfirma
Torvet 24, 2. sal, 8700 Horsens
Tlf. 75 61 30 60
Mail kk@judgement.dk



Kalenderpigen

September- oktober - november - 2004

Dato	Aktivitet	Sted	Arrangør	Bemærkn.
Vigtige åbne løb:				
12. sept	B-løb	Klosterris Hegn	OK Øst	
19. sept	B-løb	Grib Skov Vest	Søllerød OK	
25. sept	DM-Stafet	Haunstrup Plantage	Herning OK	
26. sept	DM Klassisk	Rønhøj Oudrup	St. Binderup OK	
02. okt	MTB-orientering	Silkeborg Vestersk.	Silkeborg OK	Se indbydelse
06. okt	Natuglen 1	Ryekol	Silkeborg OK	Se indbydelse
10. okt	B-løb	Vestre Plantage	Holstebro	
13. okt	Natuglen 2	Skelhøje	Herning OK	Se indbydelse
17. okt	B-løb	Aabenraa Syd	AAIG	
20. okt	Natuglen 3	Vilhelmsborg	OK Pan	Se indbydelse
24. okt	B-løb	Sorø Sønderkov	Sorø OK	
27. okt	Natuglen 4	Karup Ådal	Karup OK	Se indbydelse
30. okt	Forbundsmst. Sprint	Universitetsparken	OK Esbjerg	
30. okt	DM nat	Aal Plantage	OK West	
13. nov	Blom-stafet	Egekrattet	Mariager OK	
Lørdags- og træningsløb:				
11. sept	Lørdagsløb WMW	Gludsted Plantage	Axel Stobberup	Start mell. 10 og 12
14. sept	Tirsdagstræning	Vejle Nørreskov	SNAB	18.30
18. sept	Lørdagsløb	Højlund	Jytte & Kaj B.	13.00
21. sept	Tirsdagstræning	Hansted	Ungdomsafd.	18.00
25. sept	Lørdagsløb	Nedergaard	-	13
28. sept	Tirsdagstræning	Bygholm	Ungdomsafd.	Natløb ?? 18.00 ??
02. okt	Klubmesterskab	Frederikshåb	Preben J. m.fl.	13.00 (Se indbydelse)
09. okt	Lørdagsløb	Vrads	Knud / Lars / Jan	13.00
16. okt	Lørdagsløb	Sletten	Silkeborg OK	13.00
23. okt	Lørdagsløb	Stagsrode	Henning & Ivan	13.00
30. okt	Lørdagsløb	Palsgaard	Erna & Poul Erik	13.00
06. nov	-- Klubfest --			Ingen løb
13. nov	Lørdagsløb	Skanderborg Dyreha	Sv. E. Pedersen	13.00
20. nov	Lørdagsløb	Ølsted Kærskov	John & Michael	13.00
27. nov	Lørdagsløb	Vejle Nørreskov	Jette & Karsten	13.00
Andre aktiviteter:				
15. sept	Arrangement	Vitus Bering		
27. sept	Bestyrelsesmøde			
3. oktober	Pileflet	Klubhuset		09.00
12-17 okt	Norgestur			www.horsensok.dk
5. nov	Ungdomsklubfest	Klubhuset		18.30 - se indbydelse
6. nov	Klubfest			- se indbydelse -
5. dec	Nisserally		Finn & Karsten	www.horsensok.dk



**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