

UDLØBEREN



MEDLEMSBLAD FOR HORSENS ORIENTERINGSKLUB
Nr. 180 - November 2005 34. ÅRGANG

Vigtige adresser

Formand

Lars Sørensen
Nygårdsvej 28
8700 Horsens
horsok@mail.tele.dk
tlf. 7564 1027

Kasserer, medlemsregistrering og adresseændringer

Knud Christensen
Mågevej 3
8700 Horsens
kchristensen@stofanet.dk
tlf. 7562 0721

Ungdom

Henrik Thomsen
Hørvangen 7
7120 Vejle Øst
ht@ht-data.dk
tlf. 7581 4999

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

Alex Lund Nielsen
Gludvej 69
8700 Horsens
alex-lund@nielsen.dk
tlf. 7568 3647

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

Henning Hansen
Torpvej 57
8700 Horsens
hha@surfpost.dk
tlf. 7565 4684

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

Thor Johannesen
Bygaden 66
8700 Horsens
zts@horsens.estate-maeglerne.dk
tlf. 7565 7695

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

Pia Højmark
Sonatevej 23
8700 Horsens
tlf. 7564 6661

Indbetalinger:

Jyske Bank
reg.nr. 7245 1035686
Giro 6 76 74 86 /
reg.nr. 9570 konto 6767486

Klubhuset

Åbjergskoven
tlf. 7562 8073

Udlån af klubhus
Erling Karlsson
Vestervang 6
8350 Hundslund
karin.karlsson@mail1.stofanet.dk
tlf. 8655 0281

Nøgle 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
klubtilmelder@horsensok.dk
tlf. 2529 5636

Giro:
Kortart 01 - kontonr. 6305113

Tilmelding til åbne løb via
www.o-service.dk

Materielforvalter

Karsten Stald
Østerhøjsvej 16
8700 Horsens
kast@tdcadsl.dk
tlf. 7565 6776

Kort og Sportident

Kai Skoubo Sørensen
Vedbæksallé 84
8700 Horsens
ulla-kai@mail1.stofanet.dk
tlf. 7564 5407

Mail / Hjemmeside

horsok@mail.tele.dk
http://www.horsensok.dk

Udløberen

Ulla Sørensen
Karen Mønster
Karin & Erling Karlsson
Svend Aage Sørensen
Tenna Skovby

Ansv.
Karl Ditlevsen
Svanevænget 34
8700 Horsens
karl.ditlevsen@mail1.stofanet.dk
tlf. 7565 3317

Ungdomsiderne

"SKÆRMNYMFEN"

Karina Knudsen,
Line og Kim Højmark.

Fotos

Karina
Ole C.
Henrik
Trille
Karsten K.

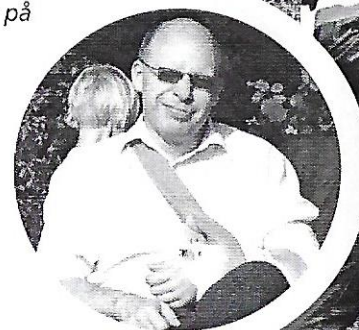
Forside

Pernille og Linda
i glad opløb ved
klubmesterskabet

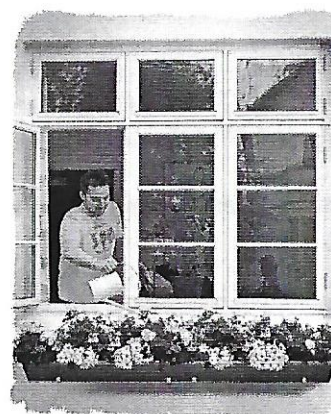
Formanden har ordet

Som nævnt andetsteds i bladet faldt Formand Lars ved Klubmesterskabet og brækkede armen meget uheldigt. Derfor må du vente til næste nummer med at læse formandens ord. Billeder har vi dog på lager.

Før og efter billeder ... !



Heldigvis var Lars med i skoven allerede ved lørdagsløbet i Grund



Nyt køkken, nye vinduer, mere plads...

Ønsker du at forbedre din bolig – og har du gjort noget ved det, eller tror du, det bliver for dyrt?

Prøv Jyske Boligforbedring. Det er et møde for dig, der er bolig- eller andelsboligejer – og du behøver ikke være kunde hos os. Vi finder ud af, hvilke drømme du kan føre ud i livet. Og så er der pludselig ikke så langt til de ting, du ønsker dig.

Ring og aftal tid til Jyske Boligforbedring – eller kig ind og hør nærmere.

 JYSKE BANK

Gør en forskel

Søndergade 42 • Horsens • Tlf. 7561 0522
www.jyskebank.dk/horsens

Nye nøgler til klubhuset

I sidste nummer af Udløberen blev det annonceret, at bestyrelsen, på grund af forskellige uheldige episoder, har besluttet at udskifte låse og nøgler i klubhuset. Den praktiske del af denne opgave er uddelegeret til Ole Christensen og Jørgen Skovby.

Opgaven består i dels at tilbagebetale depositum for udlånte nøgler, dels at modtage bestilling og depositum for nye nøgler samt udskiftning af låsene og udlevering af nye nøgler.

Det kan allerede her afsløres, at de nye nøgler kun kan kopieres, hvis låsesmeden får forevist et specielt kort. Det vil sige, at der ikke kan laves kopi af nøglerne på hælebarer eller lignende, hvilket gør klubben i stand til at holde styr på, hvem der har nøgle til klubhuset. Det betyder desværre også, at depositum for en nøgle hæves fra de nuværende 50 kr. til 150 kr.

Det første der sker er, at alle klubmedlemmer, der har en nøgle til klubhuset og som ifølge klubbens nøgleregnskab har betalt depositum for nøglen, kan henvende sig til Jørgen Skovby senest 11. december 2005.

Medlemmer, der ikke fremover ønsker at have en nøgle til klubhuset, kan aflevere nøglen og straks få udbetalt sit depositum på 50 kr.

Medlemmer der fortsat ønsker en nøgle til klubhuset, vil blive skrevet op og afkrævet et yderligere depositum på 100 kr, således at der i alt er betalt 150 kr i depositum for den



nye nøgle. Disse medlemmer kan beholde den nuværende nøgle, så man stadig har adgang til klubhuset, indtil udskiftning af låsene kan foretages.

Medlemmer der har betalt depositum, men som ikke senest ovennævnte dato har henvendt sig, har hermed accepteret, at det betalte depositum på 50 kr. tilfalder Horsens Orienteringsklub.

Når ovennævnte frist er udløbet, vil vi få fremstillet det nødvendige antal nøgler, og de medlemmer, der har bestilt en ny nøgle, vil få den udleveret. Snarest herefter vil låsene i klubhuset blive udskiftet. Dette vil ske i begyndelsen af januar 2006.

Endelig bemærkes, at hvert medlem ved udlevering af en ny nøgle vil blive anmodet om at underskrive en blanket, der vil indeholde oplysning om nøglens nummer, betalt depositum, regler for benyttelse af klubhuset samt regler i tilfælde af bortkomne nøgler.

Ole Christensen og Jørgen Skovby.

Efterlysning

Vores lille generator, mærke "Driving Force" er forsvundet fra materielrummet i tidsrummet 14/8 – 19/8 2005. Det er en lille blå benzindreven generator med et sort bærehåndtag i toppen.

Hvis der er nogen der ved hvor den er, vil jeg gerne have det oplyst hurtigst muligt, så det ikke bliver nødvendigt at investere i en ny.

Generatoren må være lånt/fjernet af en af klubbens medlemmer, som har nøgle til klubhuset, da der ikke har været indbrud i materielrummet.

Hilsen Karsten
7565 6776 eller kast@tdcadsl.dk



ÅBNINGSTIDER

Mandag – torsdag 9.00 – 19.00

Fredag 9.00 – 20.00

Lørdag 8.00 – 16.00

**aktiv
super**

Orienteringssko Integrator VJ str.9,5

Kun lidt brugt.
Sælges billigt.

Henvendelse til Karsten Knudsen
Tlf. 75890332 el. mobil 29454543



GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 625477 · SØNDERGADE 36 · DK 8700 HORSENS

M&K søges til VM 2006

Til VM søger jeg hjælpere
til kiosken. Opgaverne er
mange.

Har du ikke allerede meldt dig som hjælper, kan du gøre det nu og være med til at få en orienteringsoplevelse for livet.

Det er fra den 27. - 7. - til den 5. - 8. 2006.
Kan du ikke alle dagene, er det også OK.
Men der er brug for din hjælp.

Du kan ringe til mig tlf. 7565 3699.

Jeg glæder mig til at høre fra dig!

Venlig hilsen
Susanne Svendsen



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

Tiden går, første landshold har anmeldt sig, og inden længe er vi i gang med at afvikle VM i orienteringsløb 2006. Men inden den tid skal vi have afklaring på en utrolig bunke ting. Til både det forberedende og afviklende arbejde skal der bruges et stort mandskab.

Via den etablerede crew-hjemmeside <http://crew.woc2006.dk/hvemtilhvaed.html> kan I følge med i, hvem der er med på mandskabslisten.

For at give klubbens medlemmer et hurtigt overblik over mandskabs-situationen har jeg hængt en nyopdateret medlemsliste op i klubhuset, hvor de tilmeldte er markeret, og efterhånden som der aftales arbejds-områder, vil dette også blive påført.

I opfordres til jævnligt at se ind på hjemmesiden <http://crew.woc2006.dk/>, hvor I kan søge en mængde oplysninger om hele arrangementet og de øvrige klubbers engagement i afviklingen.



For at animere til lidt konkurrence mellem klubberne kører der fremover en konkurrence, hvor der trækkes lod om en præmie til et klubmedlem i den klub med procentvis flest tilmeldte af medlemsskaren. I september blev vinderen Mariager Fjord ok med 26 % med Horsens ok lige i hælene med 25,1 %.

For at holde alle bedst muligt informeret er der også etableret en mailingliste for alle tilmeldte. Ideen med listen er hurtigst muligt at informere flest mulige om tiltag og nyheder i forhold til afviklingen af VM 2006.

Så hen til Pc'en, ind på hjemmesiden og tilmeld jer. På tilmeldingsskemaet bedes I skrive de ting I er gode til, eksempelvis sprog, væskeuddeling, hjælper i mål eller andet. Ved tvivl, tag kontakt direkte til Elin eller undertegnede.

Meld jer til århundredets O-arrangement på dansk grund.

Peer

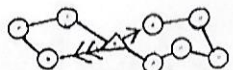
Juleløbet 2005

Kom og vær med til året store juleløb! Den 17/12 - 05 klokken 13.00 i Bjerre skov går det løs med masser af julesjov og narrestreger, og efter løbet er der naturligvis lune æbleskiver og andre julelækkerier. Tag din familie under armen, hiv dem med i skoven og oplev julens hyggeligste løb!

Vi ses i skoven.

**Julehilsner
Ungdomsafdelingen**



1cm=125m Nytårsløbet 28 år 

Banerne til det 28. Nytårsløb den 31. december kl. 10 er lagt. I år bliver postdefinitionen Affaldsstativ. For dem er der mange af i Horsens Nord. Og det giver mulighed for gode 0-baner. De er prøveløbet.

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

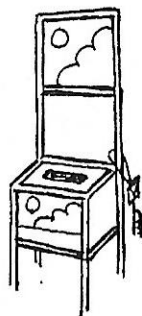
MELLEM 8 km 12 poster kl. 10⁰⁵ (72 blå kontrolkort)

KORT 5 km 8 poster kl. 10¹⁰ (64 røde kontrolkort)

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

Kortet: Horsens Nord 2006, 1:12.500 udl. i plastlomme i startøjeblikket.

Postdefinitionen: Affaldsstativ. Posterne er på kortet med bogstaver.



Start og Mål: Forum Horsens.

Startafgift: 25 kr. Udfyld kontrolkortet!

Tilmelding: Kun for udenbys løbere på tlf. 75612050 inden den 23. december.

Nås max. deltagerantallet, kan der samles med ét kort. For af hensyn til en fair kamp er der kun trykt 160 kort.

Præmieoverrækkelse: Kl. 12. Posterne inddrages fra kl. 13.

Omkledning og Bad: Forum Horsens.

I Horsens løber vi Nytåret ind!

Velmødt! Jakob Ravn

Nordjysk 2 dages

Nordjysk 2 dages 2006 løbes i Dronninglund begge dage.

Der er reserveret 10 x 4-personers værelser på Aalborg Vandrerhjem, Skydebanevej 50, 9000 Aalborg.

<http://www.aalborgvandrerhjem.dk>

Prisen for overnatning, aftensmad og morgenmad er:

Voksen 280 kr.

Børn -13 år 219 kr.

Hvis I inden tilmelding selv kan danne en gruppe på 4 personer, som vil bo i samme værelse, vil det være dejligt nemt for mig. I skal blot ved tilmeldingen oplyse navnene på de personer, som skal bo sammen.

Tilmelding til overnatning og spising på Aalborg Vandrerhjem skal ske senest den 20.12.2005 til Susanne Baun enten via mail: susannebaun@mail.dk eller ring: tlf. 86 80 03 01

Venlig hilsen
Susanne

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

Nye klubdragter

I forbindelse med vores arrangement af Påskeløbene i 2002 anskaffede vi i klubben nye klubdragter. Det var den gang Alex, der stod for at koordinere indkøbet, efter at et udvalg havde besluttet udseende, form og funktion. Rigtig mange besluttede sig den gang for at købe dragterne, som man som hjælper ved Påskeløbene kunne erhverve med et stort klubtilskud. Og heldigvis har der siden da været rig lejlighed for at præsentere dragterne, f.eks. på medaljeskamlerne ved forskellige DM'er rundt omkring i landet.

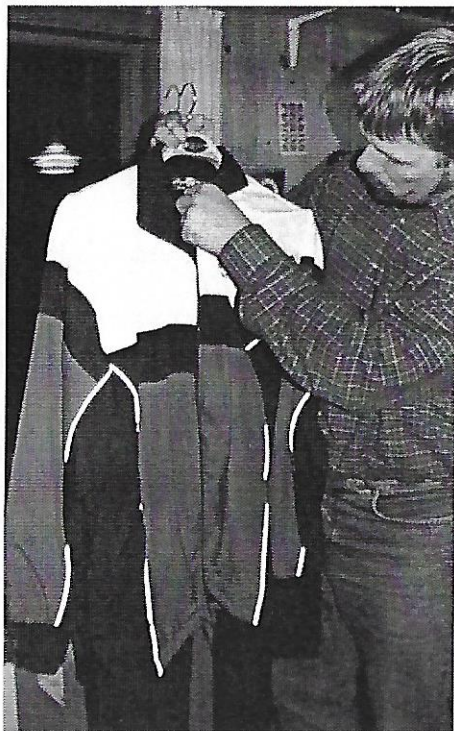
Efterhånden som tiden er gået er der imidlertid sket flere ting:

... vi har (heldigvis) fået mange nye medlemmer
... nogle løbere har slidt deres dragter, fået dem ødelagt, forvasket dem eller forlagt dem

... mange ungdomsløbere er vokset ud af dem – måske er dette også sket for nogle seniorer, blot på den modsatte led?

Derfor finder bestyrelsen, at det nu er tiden for en ny runde af indkøb, og dette vil vi (læs: Alex) derfor gerne koordinere igen.

Hen over vinteren vil der derfor blive lejlighed for at bestille dragter af samme type som tidligere. Meld jer til Alex med en bestilling eller skriv jer på bestillingssedlen, der er ophængt i klubhuset. Herefter vil Alex



omkring 1. februar bestille dragterne, der så vil ligge klar til den nye løbsæson 2006.

Og prisen?

Ja, igen i år har bestyrelsen besluttet at give et tilskud til dragterne.

Derfor bliver prisen denne gang 500 kr for seniorer og 400 kr for børn, juniorer og ungseniorer (op til 25 år)

Venlig hilsen
Henrik Thomsen

Omkring klubmesterskabet 2005

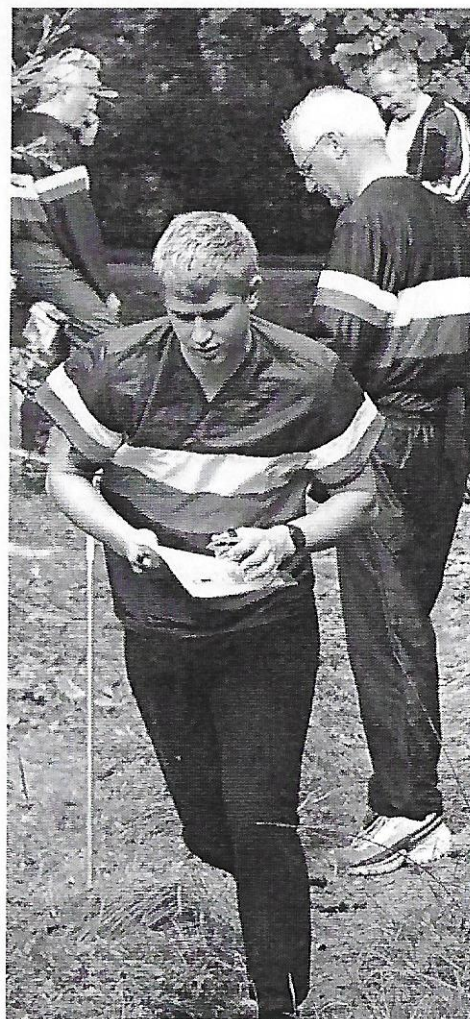
Der var på forhånd gjort opmærksom på, at løbsområdet til årets klubmesterskab kunne give orienteringsmæssige udfordringer. Derfor var nogle af banerne også kortet af i forhold til de annoncerede længder, hvilket i øvrigt gav anledning til udtalelser som: "Banerne er da for korte i år". eller "Vi når jo næsten ikke at blive løbet varme".

Terrænet i Rosenvold, hvor løbet fandt sted, er et af de mere vanskelige terræner, som vi anvender til vores klubløb. En uren bund, brombær, mange grøfter, flere diffuse områder og få stier skal naturligvis give orienteringsmæssige udfordringer og det var da også tilfældet denne flotte sensommerdag i september. Mange løbere fik ganske meget for pengene, men fik forhåbentlig også en o-løbs-oplevelse af de mere sjældne ud af lørdagens anstrengelser. Det er jo ikke så ofte, vi får lejlighed til at prøve kræfter med et så svært område, og længderne stod sin prøve....

Desværre kom Formand Lars slemt til skade med sin venstre arm, idet han faldt så uheldigt, at armen brækkede flere steder. Det skete et godt stykke inde i skoven og han skulle derfor hjælpes ud til asfalten, hvor fra Falck bragte ham videre til Horsens Sygehus. Fra arrangørernes side skal der lyde en stor tak til de klubmedlemmer, Erna, Lene, Tenna, Marc og andre, som hjalp Lars og som derfor måtte udgå af løbet. Også en tak til de medlemmer, der sørgede for at få Lars' bil og andre ejendele bragt hjem.

Arrangørerne ønsker de nye klubmestre tillykke med mesterskabet og vi håber, at I og alle andre fik en god dag ud af i Rosenvold.

Tage Baun og Ole Christensen



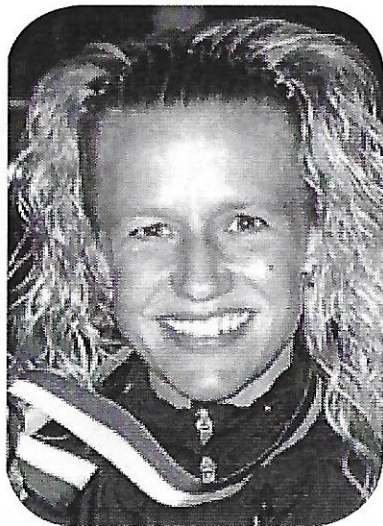
Noget ikke noget!

Karoline Højsgård, ja, hun var verdensmester sidste år på langdistancen. I år sluttede hun på en 26. plads, skuffende. Det var som at komme op som en sol og ned som en "pannkaka", synes hun. Hun mistede 10 minutter på en post, og hun havde faktisk kun lyst til at gå hjem. Hvem tror I der vandt? Ja rigtigt, Simone Niggli Luder fra Schweiz, Hun er urørlig.

Svenskerne klarede sig rigtigt dårlig til VM. Det kan jeg nu ikke forstå, men alle kan jo have en dårlig dag.

Hvor er der smukt i Blekinge, "Sveriges trädgård". Har jeg fortalt, at min far var der fra? Hvad har det for øvrigt med orientering at gøre. "Intet".

Nej nu skal I få noget dramatisk, som er foregået i min have i en måned.



Det startede med et ganske lille muldvarpeskud i mit rosenbed, og det gjorde sådan set ikke noget, for det er jo en slags kultivering. Jeg troede, at vi havde en aftale, muldvarpen og jeg, for den gjorde det

ganske ofte og ganske godt, så den var meget velkommen til at blive der.

Men det kunne den åbenbart ikke overholde, den skulle absolut ud i min pæne græsplæne. Så måtte fælden frem, jagten gik ind, men den snød mig gang på gang. Jeg fandt ellers store gennemgående gange, men nej i fælden ville den ikke. Efter en måneds kamp snød jeg den. Jeg kom fælden ned i en lille uanseelig gang. Den troede selvfølgelig, at der var fred og ingen fare men haps. Lidt synd savner dysten.

Men nu må jeg slutte- jeg skal have pakket min kuffert, for nu drager jeg til Ægypten.

Hilsen Karlsson (ikke ham på taget)

FOR PENGENES SKYLD®



Jan Rasmussen
Direktør
Tlf. 76 28 61 02
jrs@spamord.dk



Susanne Møller Jensen
Kundechef
Tlf. 76 28 61 03
smj@spamord.dk

På gensyn i Spar Nord
Horsens
Telefon 76 28 61 00
www.spamord.dk



Ungdomssiderne



Kom til kursus

Horsens Orienteringsklub indbyder til Børnekursus for 7-13 årige
fra lørdag d. 14. januar kl. 11.00 til søndag d. 15. januar
kl. 13.00 på Stjernevejskolen i Hedensted.

Emne: At de yngste løbere mødes på tværs af klubskel for at være sammen, at få løbet orienteringsløb og at få lært lidt teori gennem leg, spil og småøvelser.

Program:	Lørdag 11.00	Man mødes på Stjernevejskolen. Fælles instruktion og spisning af medbragte madpakker. Indlogering (vi finder vores sovepladser).
	Lørdag 12.30	Afgang til løb i Bygholm. Der vil være mulighed for at vælge mellem grøn, blå eller rød bane. Mulighed for skygning ved Horsens OK's medlemmer. Bad og omklædning i Horsens OK's klubhus. Der afsluttes med boller og kakao i klubhuset.
	Lørdag 16.00	Transport tilbage til skolen. Herefter mini-o-løb på skoleorienteringskort.
	Lørdag 18.00	Fælles aftensmad.
	Lørdag 19.30	Vi får besøg af nogle af klubbens "gamle" ungdomsløbere, der leder os gennem aftenen med leg, spil, småøvelser og lignende. Bl.a. kommenteres dagens o-løb, så du skal gemme dit kort fra om eftermiddagen.
	Lørdag 22.00	God nat
	Søndag 8.00	Morgenmad, smøre madpakke til frokost, pakning af sovegrej mm.
	Søndag 9.30	Afgang til dagens løb, et pointløb. Mulighed for skygning ved Horsens OK's medlemmer.
	Søndag 12.00	Bad og omklædning. Herefter frokost på skolen. Eftersnak om dagens løb.
	Søndag 13.00	Afrejse: Farvel og tak for denne gang.

Bemærk at alle tider med undtagelse af ankomst og afrejse er ca.-tider

Pris: Kurset koster 50.- kr pr person, børn som ledere/forældre.
Prisen dækker overnatning, o-kort og maden. Kørsel dækkes ikke.
Betaling sker på dagen

Medbring: Madpakke og drikke til frokost lørdag, saftdunk, regntøj, varmt overtrækstøj, strømper, varmt løbetøj, sovepose, liggeunderlag, strømper, rød kuglepen, taller-ken, krus og bestik, toiletsager, kompas, håndklæde, sygesikringsbevis og din al-lerbedste bamse.

Tilmelding: Senest torsdag d. 5.1. gennem din klubungdomsleder eller direkte til Henrik Thomsen, Hørvangen 7, 7120 Vejle Ø, tlf. 7581 4999. - eller (helst) pr. mail: henrik@htdata.dk
Husk ved tilmeldingen at opgive, om du vil løbe grøn, blå eller rød bane om lørdagen, så vi kan have kort klar til dig.
Husk også at opgive antallet af voksne, da der lørdag også er baner til de voksne ved selvindprikning, pris 20 kr.

Vel mødt – vi glæder os til at se dig!

Venlig hilsen
Henrik Thomsen

Alt i udstyr til løb

LØBEREN
- Alt i udstyr til løb

Vi har et bredt udvalg af løbesko, samt et stort udvalg af terrænsko mv.

Vi har specialiseret os i at give en grundig og seriøs vejledning.

Hos Løberen ser vi nøje på hvilken fodtype du har.

www.loberen.dk

Løberen Vejle • Vestergade 36 • 7100 Vejle
Løberen Århus • Banegårdsgade 4 • 8000 Århus
Løberen Lyngby • Lyngby Torv 10 • 2800 Kgs. Lyngby

Eventyrlig ungdomsklubfest 2005



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

Eventyrfesten bliver tryllet frem fredag den 11/11 2005, og foregår på slottet i eventyrskoven fra kl. 18.30-22.00

Kom i jeres skønne festtøj og vær med til at gøre aftenen til årets fest. I aftenens løb vil der ske mange eventyrlige og magiske ting.

Tag jeres fantasi i brug og kom med eventyrlig pakke til en værdi af ca. 10-15 kr, som vi skal bruge til pakkeleg.

Eventyrlig musik og andre cd'er må gerne medbringes.

Aftenens menu vil bestå af fortryllede frøer, lykkebringende dessert og fantastisk trylledrik.

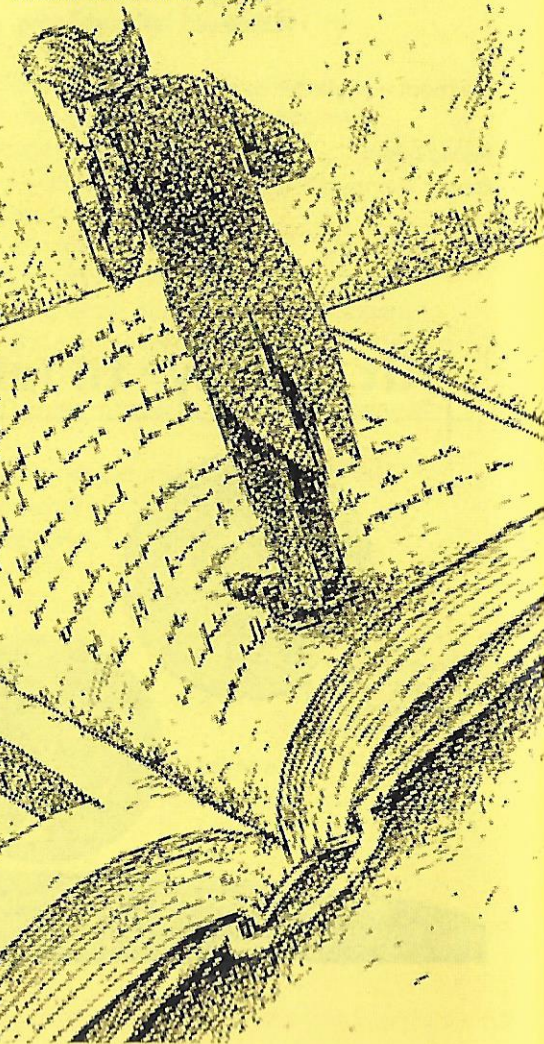
Prisen for denne eventyrlige fest er 25 kr, som betales, når du ankommer til slottet.

Husk at tilmelde jer til Grethe på tlf. 75890332 eller på listen i klubhuset senest tirsdag den 1/11.

Vi glæder os til at se mange små og store ungdomsløbere til en festlig aften.

På eventyrfondens vegne.

Grethe Boen Knudsen



Efterårets Night Champ afgjort

I fint måneskinsvejr blev dette efterårs Night Champ-serie afgjort i Bygholm i aftes. I flere af klasserne var vinderen allerede fundet efter de første 2 afdelinger, mens det - især i de yngste pigeklasser - var et helt åbent spørgsmål, hvem der ville løbe med titlen.

Gårsdagens resultat blev:

D-12:

1. Astrid Ank Jørgensen, 15:31
2. Simone Straube, 18:36
3. Ida Thesbjerg, 37:55
4. Linnea Thesbjerg, 49:59

D-16:

Alle 3 løbere udgået

D-24:

1. Sarah Naomi Thomsen, 58:32
2. Inge Knudsen, 1:07:11

H-12:

1. Silas Frederik Thomsen, 15:31
2. Nicklas Mønster, 18:06
3. Lucas Manthos, 32:43

H-16:

Ingen deltagere

H-24:

1. Tim Christoffersen, 54:04
2. NC Lind-Frandsen, 58:11

Voksne:

1. Henning Larsen, 1:03:57
- Henning Vide Pedersen, udg.

Samlede vindere i ungdomsklasserne blev herefter:

D-12: Astrid Ank Jørgensen

H-12: Silas Frederik Thomsen

D-16: Inge Knudsen

H-16: Hjalte Sebastian Thomsen

D-24: Sarah Naomi Thomsen

H-24: Ingen vinder

Henrik Thomsen



Ungdomskurser i Nordkredsen

Fra og med efteråret 2005 har DOF ændret praksis vedrørende tilmelding til kredsens børne- og ungdomskurser. Dette gælder også for Nordkredsen.

Man har taget konsekvensen af, at Internettet efterhånden er installeret i stort set alle danske hjem, og for fremtiden udsendes indbydelser til kurserne derfor kun via nettet. På den måde sparer man mange penge i porto, og man regner med, at alle interesserede løbere alligevel ser indbydelserne og kommer af sted på kursus. Om dette holder stik, må tiden jo vise.

Da vi i ungdomsudvalget i klubben ikke rigtig har tillid til dette, vil vi i store træk fortsætte, som vi har gjort de senere år. Dvs. at løberne kan melde sig til Ellen Pedersen, når de har fået kendskab til et kursus, de gerne vil med på. Ellen vil derefter – kort før deadline for tilmeldingen til det pågældende kursus – tage kontakt til de løbere, der ikke har givet lyd fra sig. For at dette skal fungere, skal du som ungdomsløber altså selv holde dig orienteret på nettet.

Dette gør du på adressen:
www.ukurser.dk

Under "Nordkredsen" kan du se de aktuelle kurser. Klik på det kursus, der er relevant for din aldersklasse. Her får du så al information om kurset – svarende til de indbydelser, du tidligere fik.

Og meld dig derefter til Ellen Pedersen, tlf. 7565 1921, mailadresse: kbhmf@lafnet.dk

Besked om transport til kurset mm. får du herefter på www.buu.kredsnord.dk/, der er Nordkredsens egne børne- og ungdomsside. Du kan også kontakte Ellen Pedersen, hvis du ikke har adgang til nettet.

Følgende ungdomsløbere i Horsens OK kan tage med som deltager i de forskellige kurser og lejre:

Ungdom 1:

Rasmus Thyssen, Silas Thomsen, Nicklas Mønster, Bjørg Gandrup, Jeppe Ank Jørgensen, Astrid Ank Jørgensen, Simone Straube

Ungdom 2:

Maiken Oshiro Jepsen, Pernille Poulsen, Linda Sørensen, Karina Sørensen, Ditte Mikkelsen, Irene Ank Jørgensen, Hjalte Thomsen, Niklas Ingwersen, Rasmus Søgaard, Camilla Søgaard, Severin Oshiro Jepsen, Trine Christensen

Junior:

Louise Højmark, Jens Pedersen, Mathias Mikkelsen, Rikke Pedersen, Cecilie Jørgensen, JP Lind-Frandsen, Michelle Straube, Tajs Pedersen, Theis Christensen, Joanna Thomsen, Kim Poulsen, Jens Christoffersen, Karsten Pedersen, Line Højmark.

Venlig hilsen

Henrik Thomsen

DM stafet

Henrik Thomsen ringede en dag til min far, for at spørge om han og jeg ville med til DM stafet på Fyn. Det ville vi gerne. Jeg skulle løbe sammen med Louise og Irene. Da vi skulle af sted, skulle jeg stå tidlig op, så vi kunne nå frem i god tid. Jeg var meget nervøs.

Vi kørte, og da vi var kommet til Daugård, kom min far i tanke om, at vi havde glemt vores vand, så vi kørte ind for at købe noget. Jeg var for nervøs til at drikke vand, for det var første gang, jeg skulle prøve sådan en svær bane. Jeg havde meget ondt i maven af spænding.

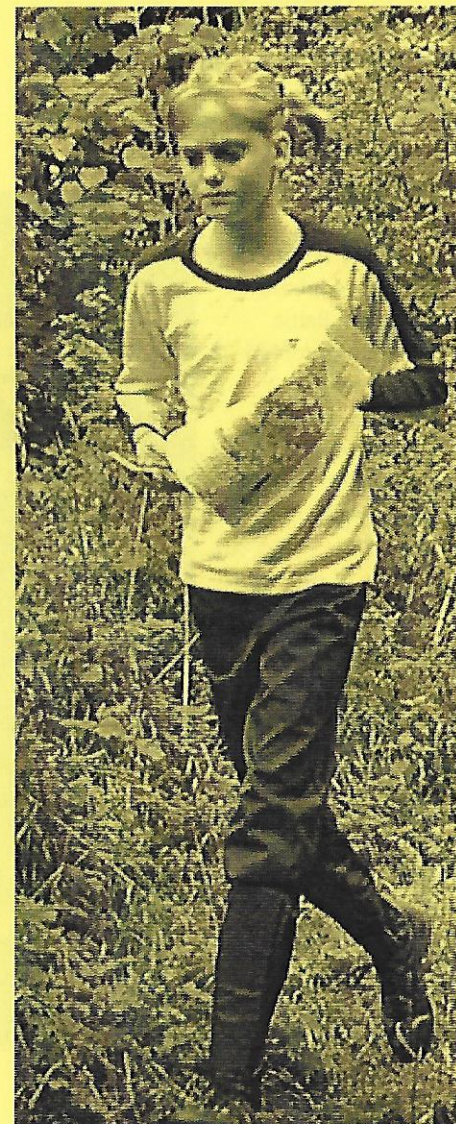
Da vi var kommet derhen, skulle vi finde de andre fra klubben. Det var lidt svært, for der var ikke kommet så mange, men vi fandt dem. Så gjorde jeg mig klar. Min far skulle løbe første tur på hans hold, så han kunne ikke følge mig ned til start. Louise løb først tur, så kom Irene og jeg skulle løbe sidste tur. Louise fulgte mig til start og fortalte mig, hvordan jeg skulle starte.

Jeg kom et stykke ind, og så stoppede jeg, for jeg var nervøs for, at jeg løb forkert, men det gik fint nok. Selvfølgelig bommede jeg. Det var svært at undgå. Jeg kom i mål i levende live - eller næsten da. Jeg havde det ikke særlig godt bagefter, fordi jeg ikke havde fået nok vand, så jeg måtte en tur i samaritter teltet for at blive tanket op.

Mit hold blev nummer 9. Jeg var meget stolt af mig selv, selvom det godt nok var sidste pladsen vi fik. Min far kunne ikke finde en af posterne og udgik af løbet.

Og så var den dag gået, og vi kørte hjem igen, godt trætte.

Linda A. Sørensen



Batic cup 2005

I år var et af de store mål for mig, at komme med til Baltic cup. Ikke kun som reserve, som sidste år. Sidste år var det første gang, jeg var med til Baltic cup. Det var en kanon oplevelse. Det er altid noget særligt at være på landsholdet første gang og prøve at løbe i de røde hvide farver. Så det ville jeg gerne prøve igen i år. Jeg blev udtaget. Dog ikke i min egen klasse 17-18. Som jeg havde håbet på. Men jeg kom med og det var jeg glad for. Endnu en gang skulle der 30 danske unge løbere og 4 trænere til Baltic cup. Denne gang foregik det i nærheden af Hässleholm i Sydsverige. I år var to løbere fra Horsens udtaget. Line Højmark og jeg.

Jeg tog alene af sted fra Horsens banegård fredag d. 23/9 ved middagstid i tog, imod Scandlines terminal i Helsingør, hvor landsholdets og trænerne skulle samles.

Kort efter ankomsten til Helsingør sejlede vi til Helsingborg, hvorefter vi kørte det sidste stykke i minibusser til Bjärnum skole. Vi blev indkvarteret på hårdt underlag i hallen på skolen. Vi danskere havde hele hallen for os selv. Det gjorde, at vi havde en del plads at boltre os på.

Heldigvis var der arrangeret aftensmad til os, da vi var skrubsultne. Umiddelbart efter et mættende måltid skulle weekendens

første møde afholdes. Vi fik lidt at vide om terrænerne. Og fik et kig på morgendagens kort. Sidst men ikke mindst fik vi udleveret de rød-hvide dragter.

Umiddelbart efter hoppede vi i poserne, for at være klar til morgendagens stafet. Vi tog tidlig af sted fra skolen, for at være på stævnepladsen i god tid og for at snuse lidt

til omgivelser inden starten gik. Det lettiske landshold var en time forsinket, så starten blev udskudt en time.

Jeg løb første tur og kom lidt skidt fra start, men fik hurtigt hentet det igen. Vi var 4 danske piger, der kom ind iblandt de første 5 løbere. Der blev vild jubel i den danske lejr, og der blev virkelig heppet. Jeg kom ind som 3. dansker lige i hælene på nr. 2.

Danmarks første hold løb sig ind på en meget sikker første plads. Mens de andre danske hold holdte sig i top 10 på nær ét hold. Det

var et tilfreds hold med godt humør, der kørte tilbage til skolen for at gøre sig klar til festen, hvor der var præmieoverrækkelse og underholdning af de forskellige nationer. Derefter var der disco, for dem der havde lyst til det.

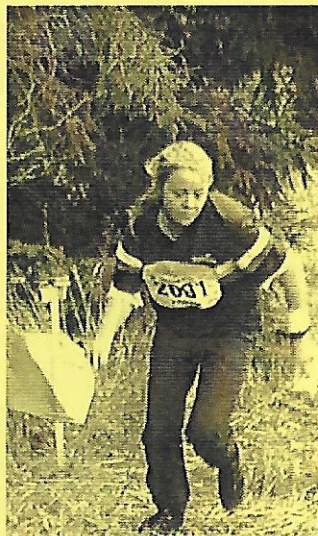
Søndag gjaldt det den klassiske distance. For mit vedkommende gik det ikke godt. Faktisk rigtig skidt. En rigtig godt gemt

post gjorde, at jeg tabte det hele. Men jeg gennemførte da.

Set med danske øjne gik det ganske godt. Med 4 sejre ud af 6 var vi godt dækket ind i konkurrencen om, det samlede vinder land. Danmark endte som nr. 2. i hold konkurrencen.

Det danske hold kunne rejse hjem til Danmark igen, godt tilfreds med weekendens gode resultater. 30 løbere i godt humør med nye oplevelser og erfaringer, som vi forhåbentlig tager med hjem i rygsækken.

Rikke Vide Petersen



SONDRUP BILCENTER A/S

VOLVO - RENAULT

Høegh Guldbergs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 73 32 - Telefax 75 62 73 32

TKC er træning for unge løbere, som klubberne mener har talent. Normalt skal man være 15 år for at komme med, men da en hel del af dem, som kom til træningen før sommerferien, er på efterskole, valgte man, at efterskolen kunne lave deres egen TKC. Og så var der pludselig plads til nogle af os lidt yngre.

Så lige efter sommerferien blev Irene, Hjalte, Camilla og jeg tilbudt at komme til TKC. Irene havde ikke lyst til at være med, men vi andre ville gerne. Træningen er om onsdagen, og man skal helst komme hver gang, for det koster vist en hel del penge, som klubben betaler ;-). Den første træning, jeg var med til, var i Dollerup Bakker. Det var egentligt et supertræningsløb, som alle kunne være med til, men da der nu alligevel var sat poster ud, kunne vi lige så godt løbe der.

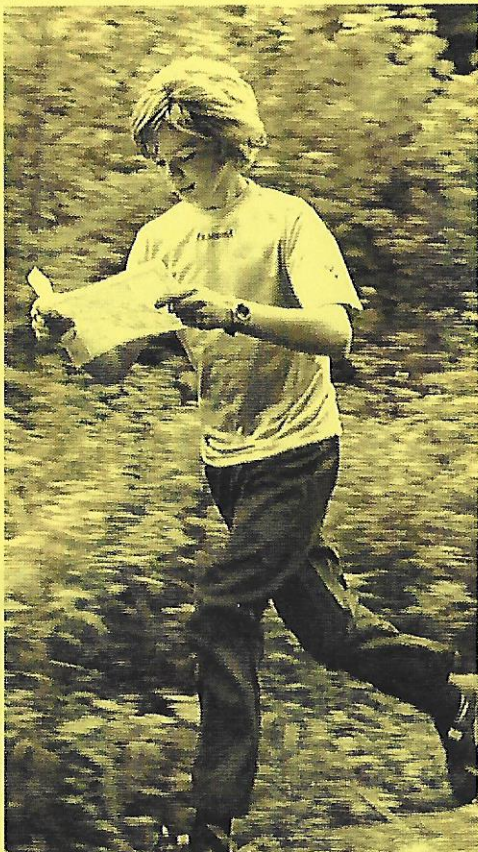
Når vi kun er os fra TKC er alle banerne svære, så man skal lige omstille sig til

at løbe en ba-ne, hvor man skal tænke lidt mere. Men det er sjovt at få nogle udfordringer, og så bliver man jo også bedre. Vi træner mange forskellige ting,

bl.a. har vi trænet farttilpasning, kort-huske og stafetræning. Forrige onsdag løb vi en testrute, hvor vi skulle løbe 2 gange 2,4 km., det var mega hårdt, for der var en kæmpe bakke, som vi skulle over. Meningen var så, at man skulle løbe alt hvad man kunne, og så sammenligne tiden med de andres tider. Næste gang vi løber ruten, skal vi sammenligne den nye tid med den gamle. D. 7 december regner vi med, at vi skal løbe en 10 km. test i Århus. Jeg synes, at det er rigtig fedt at være med til TKC, for du er sammen med andre løbere end dem fra klubben, og så får du også et tilbud om at

komme en weekend til Sverige. Lige nu er vi kun 5 løbere på min alder, for de forskellige klubber har ikke fået tilmeldt deres unge talenter endnu, men det håber jeg, de gør, for så er der flere at snakke og diskutere vejvalg med.

Rasmus



Talent Kraft Centret i Midtjylland

I et forsøg på at kvalificere landets ungdomsløbere (14-25 år) til den skærpede internationale konkurrence inden for vores sport har man i mange år samlet de bedste løbere regionsvis en gang om ugen for at give dem træningspas med vejledning fra en diplomtræner. Tidligere hed det Talentmiljøet, men for et par år siden, med lanceringen af Plan 2007, ændrede det navn til Talent Kraft Centret.

For Horsens OK's vedkommende har vi sendt vores bedste unge til træning en gang om ugen i Silkeborgområdet i TKC Midtjylland. Her har de - sammen med løbere fra Århus, Silkeborg, Herning og efterskolen HNIE - trænet samt fået råd og vejledning af to trænere, der delvist er betalt af DOF.

I år er der imidlertid så mange o-løbere på efterskolen (29), at de har valgt at oprette et center for disse løbere alene, og der er så blevet plads til flere løbere fra de andre klubber i TKC Midtjylland. Lige som de øvrige klubber i området har vi i Horsens OK valgt at give de bedste løbere i HD13-14 muligheden for at være med i centret. Dette har 3 løbere, tvillingerne Camilla og Rasmus Søgaard samt Hjalte Sebastian Thomsen, valgt at takke ja til, og de er da også kommet godt i gang og er faldet godt til blandt de andre løbere.

Til orientering

Horsens OK har lige nu 9 løbere med i TKC Midtjylland: Karina Boen Knudsen, Sarah Naomi Thomsen, Henriette Baun (pt. orlov pga. arbejde i Norge), Jens Christoffersen, Kim Russeren Poulsen (pt. orlov pga. af skoleophold), Rikke Vide Petersen, Camilla Søgaard, Rasmus Søgaard og Hjalte Sebastian Thomsen. Gruppen af løbere justeres løbende.

Træningen foregår hver onsdag aften året rundt. Som ofte i Silkeborg, men i princippet i hele det Midtjyske område. Der arrangeres årligt 1-2 udlandsture. I år går efterårsturen til Smålandskavlen d. 29.-30. oktober i Nybro i Blekinge. Der lægges vægt på o-teknisk træning med og uden pandelampe, fysiske tests, oplæg til mesterskaber og personlig coaching. Der er mødepligt til træningen. Klubben betaler alle TKC-løbernes udgifter, dvs. træning, kørsel og ture. Herudover betaler de deltagende klubber en del af trænerens "løn". Trænere for TKC Midtjylland er Brian Bremlund (tidligere Lund) samt Thomas Fredberg.

*Venlig hilsen
Henrik Thomsen*

Breve fra Norge

*Udløberens udsendte korrespondent
– Henriette Baun – har sendt os nogle
dejlige breve (mails på nudansk). Vi er
stolte over med World Wide Exclusive
Rights at viderebringe brevene:*

Dagen før dagen...

Sendt: 30. august 2005 16:30

Så er det simpelthen dagen før dagen, hvor jeg drager af sted mod Norges land. Her skal jeg være fra september til slutningen af april (Sådan er planen i hvert fald lige nu). Yes.. 8 måneder i Norge. Men jeg kommer dog hjem på juleferie, så jeg forsvinder ikke

fuldstændig væk..

Mmm.. Norge!!! Det bliver ret spændende, især fordi jeg egentlig ikke aner, hvad jeg helt præcis kommer op til. Men jeg ved (eller har fået at vide) at hotellet er godt og folk er søde deroppe. Desuden bor jeg også på hotellet. Eller jeg skal betale noget, for at få kost og logi på hotellet. Dvs. at jeg får faktisk en lejlighed!

Men hvad er det egentlig for et sted det der Sirdal Høyfjellshotell?? Joo... Det er "hotellet midt i naturen" (Deres motto) Det ligger i Fidjeland i det sydlige Norge! Og de nærmeste store byer fra Fidjeland

er Stavanger (110 km), Kristianssand (180 km) og Tonstad (40 km). Og så ligger det ellers 650 meter over havets overflade. Ja, jeg regner nu med at komme op til en fantastisk natur. Og det, som jeg skal lave på hotellet er højst sandsynligt at være stuepige.. Og så håber jeg også på, at kunne være tjener.

Jeg har faktisk allerede fået kontakt med en o-klub deroppe (en times kørsel fra Sirdal). Klubbens formand, som åbenbart også er træner for en del juniorer i distriktet, arbejder og bor halvt i Sirdal, så ham kommer jeg nok til at mødes med.

Han vil komme op på hotellet sidst på ugen med 3 o-kort over området, så jeg kan få trænet. Han siger også, at Sirdal er super til fjeldorientering. Og til jer o-løbere, som regner med at skulle til Blodslitet, så ses vi måske. Han har i hvert fald skrevet, at han nok gerne vil arrangere, at jeg kan komme med nogle nordmænd, som skal til Frederikstad for at løbe. Det kunne være super!

*Mange hilsner
Henriette*

Så er jeg endelig heroppe!

Sendt: 3. september 2005 16:28

Puha, det er først nu, at jeg har fået tid til at komme på internettet, fordi jeg bare har lavet en helt masse andet.. Og personalet har lov til at bruge internettet fra kl. 16-19, så når kl. lige pludselig er 21 og jeg gerne vil tjekke mails, så er det for sent..

MEN.. Det vigtigste: Jeg har det godt!!! Og det er nogle søde mennesker, som også

arbejder heroppe.

Lige nu kan jeg ikke rigtig finde ud af hvad jeg skal starte med at fortælle om... (Yes.. Livet som stuepige er bare der, hvor tingene sker...)

Min lejlighed ligger i et hus ved siden af hotellet, hvor der bor 5 andre, som arbejder på hotellet. Mine naboer er faktisk også danskere, Ida og Sylvest. De er fra Århus, er kærester og er også lige blevet studenter i år fra Marselisborg gymnasium. Rigtig flinke. Og de 3 andre som bor i lejligheden bor ovenpå, hvor der også er fælles køkken.

Ja, og så til arbejdet. I dag har jeg haft min første egentlige arbejdsdag. Fra 8-15! Jeg arbejder sammen med 2 englændere og 1 polak... Ja, de er ligesom lidt uden for alt det sociale, tror jeg.. Det virker i hvert fald ikke som om, at de rigtig snakker med nogle af de andre... Og måske er det også derfor, at de bare ikke synes, jobbet er særlig fedt.. Det virker i hvert fald lidt som om, at de bare er lidt trætte af det. Jeg tror nu også at jeg bliver træt af det, men på den anden side, så kommer man jo ind i en rutine og så er klokken lige pludselig 15, hvor man kan lave en masse andre ting.. Så jeg får både snakket engelsk med de andre stuepiger, og når jeg har fri snakker (eller mere forstår jeg norsk)

I dag kom ham der orienteringsløberen forbi med nogle o-kort over Sirdal. Jeg havde forventet at han var sådan en gammel mand, men han var nok sidst i 20'erne, og da jeg spurgte ham, om han var god, fortalte han, at han var den bedste H21-løber her i Rogaland distriktet.. Men han gav mig i hvert fald nogle kort, og



(Ja, her er jo en del, så det bliver nok bare lige om en person so far..) Ingvild er en pige i 20'erne, som arbejder som receptionist, og hende er jeg begyndt at snakke meget med, og det er virkelig godt. Hun har bl.a. sat mig lidt ind i det norske stortingsvalg, som skal afgøres i dag..(Noget som de andre på hotellet ikke rigtig interesserer sig for!) Det er bare lidt surt, at hun rejser her i slutningen af september.

Men.. Nu vil jeg slutte.. Og vi skal følge med i det norske valg i aften, og se om det bliver Stoltenberg (venstre-fløjen) eller Bondevik (højre-fløjen) som bliver den nye statsminister.. Det er forresten noget jeg har savnet: Danske nyheder!! Så derfor har jeg lige bestilt Politiken Weekly. Ja ja.. Jeg må bare vide hvad der sker.. Det var alt for denne gang..

Mange knus Henriette

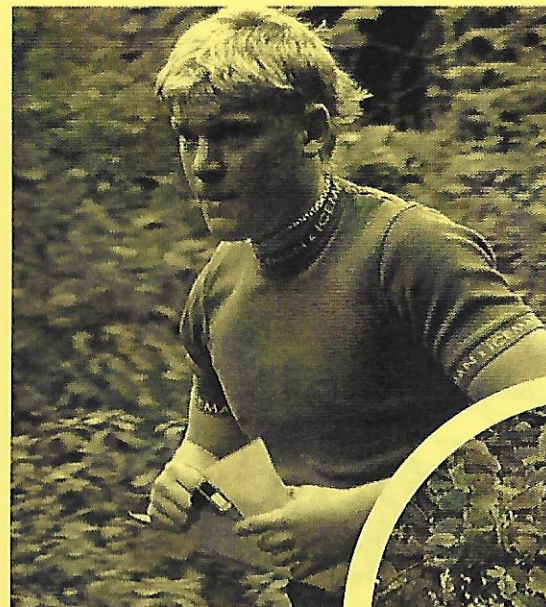
 **Carl Bæk & Søn**

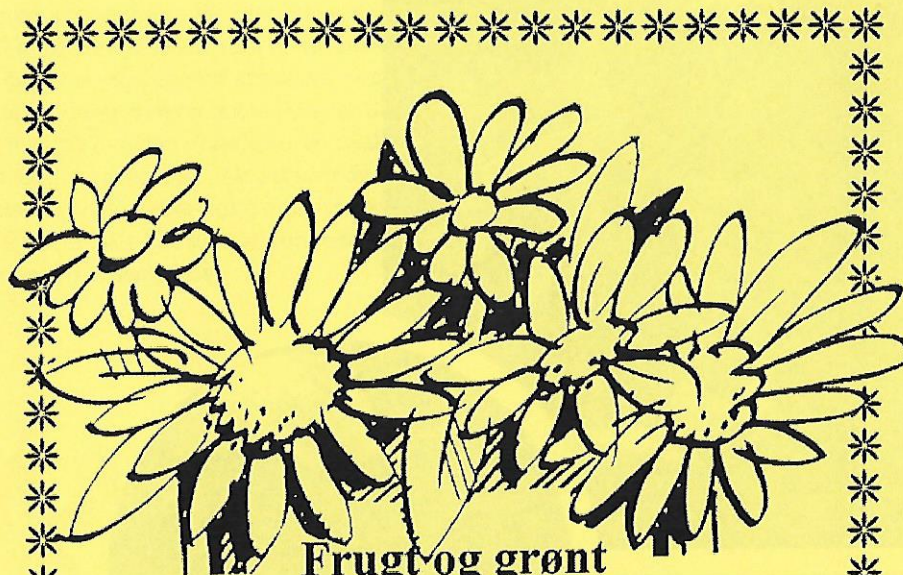
VESTERGADE 31-33 · 8700 HORSENS
TLF 75 62 18 88 · FAX 75 62 21 25 · E-MAIL horsens@elplus.dk

ELplus

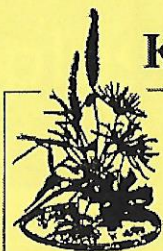


TLF. 75 60 18 88





Frugt og grønt
Brudebuketter
Binderi, bånd
Bårebuketter
Potteplanter
Buketter
Kranse
m.m.
Kik ind!



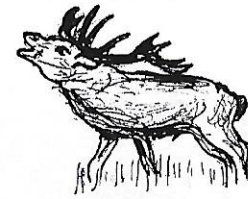
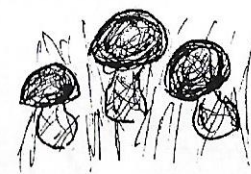
Drivhuset

v/ RITA OG KAJ NIELSEN
Gartneriet Mosegade 34
Hedensted • Tlf. 75 89 10 21

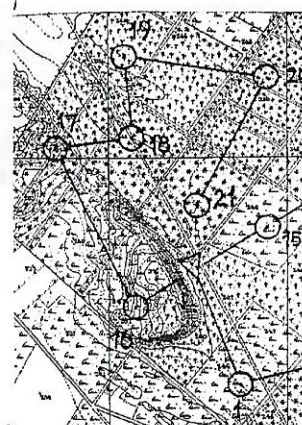
Kultløbet i Gludstedplantage



Af sted til Axels WMW 05. Jeg havde besluttet mig for Langbane (18km). Den skulle være kontrol på, om jeg 3 uger senere var moden til DH-marathonen i Odense. Også selvom jeg sidste år havde udtalt at have løbet min sidste marathon! Hvor letsindig kan man være?
Alltså af sted til Kultløbet i Gludstedplantage (Danmarks største sammenhængende skovareal). Og sikre en oplevelse tæt på naturen:



Skoven grøn (dog mest nåletræer). Men Lyngheden i blomst, solbeskinnet under en skyfri Himmel. Kronhjorten i brønst. Synet af Svampene i skovbunden. Lyden af Ravnens „grav-grav-grav“. Og Isenbjerget fantastisk mørkt aftegnet på en himmelblå baggrund.
Lad så være, at Axel sætter poster ud efter sit skovkort, og vi andre må løbe på et 100-årigt forældet kort. Godt nok får vi altid den bedste af Axel, når vi orienteringsmæssigt slukøret og nu og da udgået kommer i mål! „Den står rigtigt!“ – Det kan godt være. Men ikke efter vores løbskort. Så derfor det råd! „Sæt poster ud efter det kort, vi løber på“. For intet er værre for seje O-løbere end at måtte udgå.
Men Rør Axel, du skal have tak for de oplevelser du har givet os. Jeg kommer igen næste år!
For forventningens glæde er altid den største. Forventningen om at kunne fuldføre dit Wild-Midt-Vest løb.



Stor hilsen Jakob Ravn

Brændenælder, Brombær og Bregner

DM Stafet i Holstenshuus nord for Faaborg

Årets danske mesterskaber i stafet blev i år afviklet i Holstenshuus skov på Sydfyn med Faaborg OK som arrangør. Vejret var varmt, og mange af de deltagende løbere fik sig en temmelig lang og anstrengende tur i skoven, der fremstod meget grøn i bunden med masser af de berygtede 3 B'er: Brændenælder, Brombær og Bregner – og det endda krydret med lidt Bakker.



For Horsens OK's blev det et DM med veksellende succes.

I klassen HD13-14 stillede vi med et hold, der burde kunne matche de bedste i klassen. Tidsmæssigt kom dette da også til at stemme, idet holdet klarede en meget flot 2. plads - blot 11 sekunder efter vinderne

fra Allerød. Imidlertid havde Hjalte Thomsen på 1. turen ved et øjeblik ukoncentration klippet en forkert post, idet han var røget med i en forkert gafling. På 2. turen havde Camilla Søgaard 3. bedste tid af alle andenture, mens bror Rasmus på 3. turen havde næstbedste tid. Ærgerligt for holdet, der dermed blev disket.

Imidlertid var der medaljer til D17-20: På trods af at holdet var svækket ved at Henriette Baun er taget på arbejdsferie i Norge, hjembragte Rikke Petersen, Line Højmark og

Joanna Thomsen bronzen i den samlede tid 3:32:39. Alle tre løb det bedste de pt. kan, og de to foranliggende hold i klassen var så suveræne, at Henriettes tilstedeværelse på holdet næppe ville have givet en bedre placering. Klassen

blev vundet af Farum i 2:41:32.

I H17-20 stillede vi med et uerfarent hold, idet kun 1. turs-løberen, Jens Christoffersen, havde erfaring med stafet i disse sammenhænge. De to øvrige, Kim "Russeren" Poulsen og NC. Lind-Frandsen gennemførte

dog i pæne tider, så selv om holdet blev udfordret kraftigt på det fysiske plan, gennemførte det i tiden 3:28:14, hvilket rakte til en 6. plads.

FiF Hillerød vandt i 2:19:13.

I D13-16 stillede holdet op med en "debutant", Linda Sørensen, idet Trine havde måttet melde afbud. Linda, der løb 3. turen på holdet, viste, at hun kan blive en fremtidens kvinde, idet hun gik uimponeret til sagen og - trods manglende erfaring - gennemførte i flot stil. Holdet, der havde Louise Højmark og Irene Jørgensen på de første 2 ture, endte på 10. pladsen i 2:06:18. Klassen blev vundet af Århus 1900 i 1:21:01.

Endelig blev det i HD-12 til en fornem 5. plads til vores noget urutinerede hold. Banerne i denne klasse er efterfølgende blevet kritiseret meget kraftigt, da sværhedsgraden ikke just kunne betegnes som let (banerne havde 11 sammenfaldende poster med HD13-14, der løber mellemsvær orientering). Der er således fra flere klubber kommet kritik af både banelægger som svigtende banekontrol. Den forhøjede sværhedsgrad begunstigede ikke ligefrem de yngste løbere i klassen, herunder Silas, der normalt er vant til begynderbaner. Holdet bestående af Astrid A. Jørgensen, Simone Straube og Silas Thomsen blev alligevel en flot nr. 5 af 15 hold i tiden 1:37:19. Vinder blev Tisvilde Hegn i 1:21:05.

Sluttelig skal det fremhæves, at Horsens OK for første gang i klubbens historie fik medaljer i stafet i eliteklasserne. Det skete,

da dameholdet med Karina Boen Knudsen, Susanne Thyssen og Sarah Naomi Thomsen blev nr. 3 af 10 hold i D21E i tiden 2:57:37. Både Karina og Sarah var 3. hurtigst på deres respektive ture. Vinder blev OK Øst i 2:39:43.

Resultatet betyder, at Horsens OK endte på 5. pladsen i Stafetligaen med 113 point.

Øvrige resultater i klasser med deltagende Horsens-hold:

D45:

1. Odense OK, 2:08:53.
5. Horsens OK-1 (Claudia, Britta, Lene), 2:56:06.
7. Horsens OK-2 (Susanne, Tove, Grethe), 3:45:30

D150:

1. OK Gorm, 1:20:09.
8. Horsens OK (Ellen, Trille, Elin), 1:44:20

H50:

1. Viborg OK, 2:24:14.
8. Horsens OK (Karsten, Henrik, Jørgen C), 3:02:06

H55:

1. Tisvilde Hegn, 2:08:17.
6. Horsens OK-2 (Jørgen T, Eigil, Henning VP), 2:26:21.
16. Horsens OK-1 (Troels J, Henning L, Tage)

Venlig hilsen
Henrik Thomsen

Nordkredsens Mesterskab og Ungdomspokal

Årets sidste mesterskab, Nordkredsens Mesterskab, blev søndag d. 9.10. afviklet i Uhrehøj og Myrhøj plantager med St. Binderup OK som kompetent arrangør. Samtidig med mesterskabet afvikledes den traditionsrige Kimbrerdyst, ligesom løbet var sidste afdeling om Nordkredsens Ungdomspokal.

Alt dette foregik i flot efterårsvejr, selv om turen for de 16 løbere fra Horsens til løbsområdet foregik i regn, regn og atter regn!

Før dagens løb var vi sikre på, at mindst en af de 6 ungdomspokaler ville ende i Horsens, idet Astrid var sikker på at få anpart i pokalen i D-12. Spørgsmålet var bare, om hun skulle dele den med Simone, hvilket var

tilfældet, hvis Simone vandt dagens løb - ellers i det mindste blev bedste løber fra Nordkredsens. Og det gjorde Simone netop, idet hun på 2. pladsen var et halvt minut efter en løber fra Sydkredsens, men 15 sekunder hurtigere end Astrid. Derfor skal de 2 piger dele pokalen det næste år.

Også i H-14 var der en god chance for, at pokalen skulle med til Horsens, idet Hjalte kunne tage den med hjem med en sejr. Ligeledes var pokalen Hjaltes, hvis Rasmus kunne vinde klassen med mindst 1 minut! Og da Rasmus vandt klassen med 2 minutter - og dermed blev Nordkredsmester - blev Hjalte altså den samlede vinder af Ungdomspokalen.



Det er 2. gang, at Hjalte vinder pokalen, idet han også vandt som 11-12-årig.

I øvrigt fik Horsens OK 5 kredsmestre: Simone Straube i D-12, Sarah Naomi Thomsen i D21, Elin Holm Jensen i D55, Silas Frederik Thomsen i H-10 og Rasmus Søgaard i H-14. Stort til lykke til de 5!

Resultaterne fra klasser med Horsens-løbere i Top-3:

D-12A, 2,6 km:	
1 Nina Najbjerg, GORM	15:04
2 Simone Straube	15:42
3 Astrid Ank Jørgensen	15:57

D21A, 7,0 km:	
1 Sarah Naomi Thomsen	1:02:39

D45A, 5,1 km:	
1 Hanne Møller Andersen, PAN	47:27
2 Britta Ank Pedersen	52:06

D55A, 4,2 km:	
1 Elin Holm Jensen	43:18

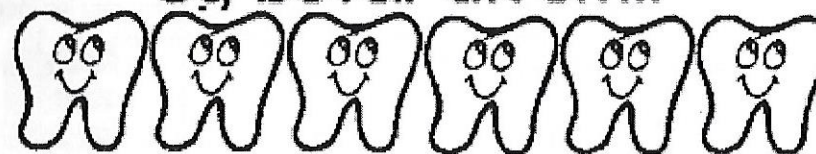
H-10A, 2,3 km:	
1 Silas Frederik Thomsen	12:49

H13-14A, 4,4 km:	
1 Rasmus Søgaard	35:37
3 Hjalte Sebastian Thomsen	45:29

H70A, 3,6 km:	
1 Peter Arildsen, Vendelboerne	41:58
2 Jakob Ravn	44:00

Henrik Thomsen

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



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

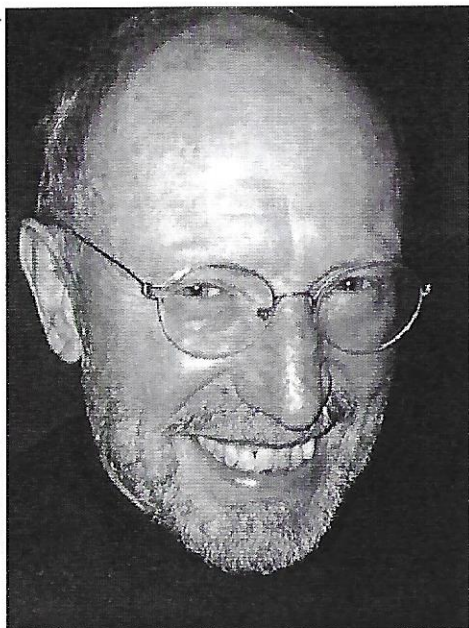
Dagen efter klubmesterskabet i Rosenvold afvikledes i forbindelse med H.C. Marathon i Odense den 25. september også De danske Mesterskaber på distancen for alle aldersgrupper. I klassen M70-74 løb jeg med tiden 4.20 en guldmedalje hjem til Horsens OK. Min nærmeste konkurrent Oscar Eliassen fra Bov kom i mål i tiden 5.04. Det kan tilføjes, at min vin-dertid sidste år 4.07 var mere end 20 min. hurtigere end Bovløberens.

Præmieoverrækkelsen med 1 minuts stilhed blev præget af et dødsfald blandt de 3000 løbere.

Nu til selve løbet, der var en del anderledes end O-løbet i Rosenvold. Halvt gennem marathonen i Odense centrum lyder fra højtaleren: "Nr. 261 Jakob Ravn – ældste deltager og gammel hækkeløber fra Horsens". Og flere anerkendende tilråb fra gamle BTH-studerende blandt tilskuerne virkede opkvikkende på mig.

Forinden omkring 12 km var jeg blevet opmuntret af en yngre kvinde: "Godt Jakob!" Vi vinkede til hinanden. Ved 25 km var hun der igen: "Kom så Jakob!" Og minsandten

omkring 37 km igen: "Flot Jakob!" Jeg vendte mig om og nikkede til hende som tak for hendes kærlige og opmuntrende opmærksomhed. Men hvem var kvinden? Det ville være skønt at møde hende.



Omkring de 30 km blev jeg overhalet af Susanne Baun. Hun spurgte, om hun måtte tale til mig eller, om jeg var gået ind i mig selv. Vi opmuntrede hinanden. Allerede omkring de 27 km var jeg blevet dårlig og måtte gå og forsøge at kaste op. Det var for tidligt i forhold til sidste år. Det varslende ikke godt. Bare Oscar fra Bov, som jeg havde bag mig, ikke kommer op

til mig. Heldigvis kom jeg i gang igen. Men ved 35 km fik jeg atter kvalme. Jeg kunne dog kaste noget for sukret energivæske op og fik det bedre. Ved 38 km blev jeg igen dårlig, kunne ikke brække mig og måtte gå noget længere.

Ved 39 km-mærket steg optimismen: Jeg klarer den, om jeg så skal gå de sidste km. Fra 40 km med støddudåndende vejtrækning og meget langsomt løb. Men nu var målet inden for rækkevidde.

Den første ½ maraton havde været uden ende. Svært at forestille sig, at man skulle i gang med en til. Først når km-skiltene med 3 som første ciffer dukker op, kan nedtællingen mod målet begynde. Nu mangler jeg kun én omgang omkring Bygholm Sø. Og hvilken lykkefølelse med tak til Vorherre var det ikke at løbe over målmatten, og høre bippene fra min chip.

Men der skulle adskillige fadøl til, før jeg hjem i toget til Horsens med guldmedaljen om halsen og blomsterbuketten ved min side var så restitueret, at jeg kunne nedskrive denne marathonoplevelse.

Jakob Ravn

NYHED

Announce

Vi har efter flere ønsker nu fået en mindre portion klub-løbedragter med korte ærmer og net i ryggen. Foran er som trøjen med lange ærmer.

Pris kr.: 265,00

Trøjer med lange ærmer og benklæder er på lager i de fleste størrelser.

Anne og Svend Aage.
75 65 48 69

Centralrenseanlægget

Torsdag den 21. april havde Ole Christensen arrangeret rundvisning på Horsens Centralrenseanlæg.

Jørgen Egholm bød velkommen og fortalte om renseanlæggets historie, som startede i 1972. Spildevandet blev dengang kun rensat mekanisk.

Omkring 1985 var Horsens Fjord i så dårlig en tilstand, at byrådet besluttede at iværksætte en udbygning af anlægget. Udbygningsperioden har strakt sig over 10 år, idet sidste udbygning med slamhåndtering stod færdig i november 1997.

Under foredraget bød Jørgen Egholm på en læskedrik.

Efter gennemgang af mekanisk og biologisk rensning var vi på rundvisning på renseanlægget, hvor Jørgen Egholm viste os de forskellige procestrin.

Det tager ca. et døgn for spildevandet at passere gennem renseanlægget. Derefter udledes det rensede vand i Horsens Fjord som rent vand.

Der var 15 deltagere.



Urup Skov

Torsdag den 28. april havde Gunnar Skovgaard arrangeret tur til Urup Skov.

Vi skulle ud i skoven og se "Peder Skrams bøg", som væltede under orkanen den 8. januar.

I 1920'erne var træet kendt under det mere romantiske navn "Dansebøgen". Det var der egnens karle og piger mødtes til skovbal i de lyse sommernætter. Træets alder er meget tæt på 300 år. Det er besluttet, at træet skal have lov at ligge så vidt muligt urørt, så kan naturen gå sin sagte gang, og træet kan ligge så det bliver ædt op af biller og svampe.

Efter turen i skoven kørte vi til Østbirk Kirke, for at se Peder Skrams gravsted med en meget særpræget gravsten.

Der var 16 deltagere.



Klaking Skovhaver

Torsdag den 19. maj havde Gunnar Poulsen arrangeret vandretur i Klaking Skovhaver, som tilhører Barritskov Skovdistrikt.

Den er økologisk certificeret og drives naturnært. Bl. a. plantes her ingen nåletræer og rydning af store arealer undgås. Klaking Skovhaver og de andre skove langs nordsiden af Vejle Fjord er udpeget som habitatområde. Habitat betyder "levested for dyr og planter".

En dejlig tur i fint vejr.

Med venlig o-hilsen
Einar

Resultater

D11-12 (3) 1.8 km 12 K

1 Simone Straube	15:32
2 Astrid Ank Jørgensen	18:51
UFK Lene Gold Andersen	Fejlk.

D13-14 (4) 2.5 km 13 K

1 Irene Ank Jørgensen	33:38
2 Camilla Søgaard	42:50
3 Linda Sørensen	1:21:52
4 Pernille Poulsen	1:29:54

D15-16 (2) 3.3 km 15 K

1 Louise Højmark	41:50
2 Trine Christensen	53:15

D17-20 (1) 5.0 km 18 K

1 Cecilie Jørgensen	2:11:17
---------------------	---------

D21-39 (3) 5.0 km 18 K

1 Sarah Thomsen	53:54
2 Berit Harfot	1:02:17
Maiken Jensen	Fejlk.

D40-49 (6) 4.6 km 18 K

1 Britta Ank Pedersen	1:07:11
2 Grethe Boen Knudsen	2:57:00
3 Birte Poulsen	3:05:02
Lene Petersen	Fejlk.
Erna Christensen	Fejlk.
Claudia Thomsen	Fejlk.

D50-59 (4) 4.0 km 16 K

1 Trille Ditlevsen	1:14:55
2 Tove Straarup	1:18:28
3 Ellen Nielsen	1:20:58
4 Ruth Nicholaisen	1:48:58

D60- (4) 3.0 km 13 K

1 Aase Thyssen	1:14:17
2 Birgit Kristensen	1:32:50
3 Hanne Schultz	2:16:37
Tenna Skovby	Fejlk.

H10 (3) 1.8 km 14 K

1 Silas Thomsen	18:01
2 Rasmus Harfot	21:36
UFK Niklas M. Jørgensen	23:26

H13-14 (3) 3.3 km 15 K

1 Rasmus Søgaard	29:12
2 Hjalte Thomsen	32:39
3 Niklas Ingwersen	1:08:01

H17-20 (6) 6.2 km 16 K

1 Jens Christoffersen	1:04:05
2 Tajs Holm Pedersen	1:28:57
3 Henrik Thomsen	1:45:20
Renè Christensen	Fejlk.
Kim Poulsen	Fejlk.
UFK William Blok(Snab)	Fejlk.

H21-39 (10) 8.1 km 23 K

1 Troels Nielsen	1:00:31
2 Toke Sejr	1:17:23
3 Flemming Thyssen	1:27:18
4 Allan Thesbjerg	1:58:08
5 Carsten Lund	3:00:49
Jørgen Frederiksen	Fejlk.
Kim Højmark	Fejlk.
Tim Christoffersen	Fejlk.
Jens Stel	Fejlk.
UFK Karsten Blok (Snab)	1:23:19

H40-49 (7) 6.3 km 20 K

1 Ole Søgaard	1:13:09
2 Michael Straube	1:34:03
3 Kim Taylor	1:46:34
4 Alex Lund Nielsen	1:53:31
5 Torben Sørensen	2:22:06
Henning Hansen	Fejlk.
Lars Sørensen	Udgået

H50-59 (16) 5.5 km 18 K

1 Peer Straarup	1:05:02
2 Jørgen Christoffersen	1:05:42
3 Poul Erik Christensen	1:13:11
4 Eigil Nielsen	1:14:15
5 Finn Ingwersen	1:16:55
6 Henning Vide Petersen	1:21:53
7 Henning Larsen	1:29:15
8 Jørn Egeberg	1:35:33
9 Aksel Bech Christensen	2:05:44
Poul Larsen	Fejlk.
Kaj Grønbæk	Fejlk.
Karsten Stald	Fejlk.
UFK Per Mønster	1:15:41
UFK K.K. Terkelsen (Gorm)	59:23
UFK Asta Terkelsen (Gorm)	1:10:39
UFK Jan-Erik Nielsen	1:57:54

H60 (17) 4.0 km 16 K

1 Jørgen Thyssen	57:04
2 Jakob Ravn	59:51
3 Palle Møller Nielsen	1:01:14
4 Bent Hansen	1:07:06
5 Poul Holm	1:08:03
6 Jørgen Jensen	1:22:22
7 Thor Johannesen	1:22:38
8 Henning Larsen	1:26:08
9 Gunnar Poulsen	1:29:07
10 Jørgen Skovby	1:38:51
11 Ivan Larsen	1:42:46
12 Axel Stobberup	1:48:09
13 Knud Erik Christensen	1:52:44
14 Sven Torp Andersen	2:12:24
Harvey Ilsøe	Fejlk.
Finn Kristensen	Fejlk.
Gunnar Skovgaard	Fejlk.



En del
af dit team

KPMG
Holmboes Allé 1, 7.
8700 Horsens
Telefon 79 29 56 00

www.kpmg.dk

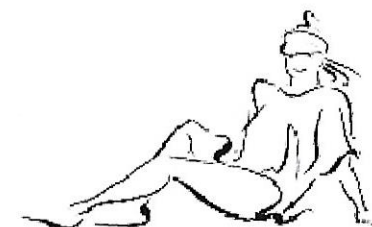
AUDIT ■ TAX ■ ADVISORY



05127

Kalenderpogen -

november og december 2005



Dato	Aktivitet	Sted	Arrangør	Bemærkning
------	-----------	------	----------	------------

Vigtige åbne løb

6. nov.	MTB- O-Cup	Rold Skov	www.viborgok.dk	Se indbydelse!
13. nov.	Jættemilen	Hvalsøskovene	OK -73	

Lørdags- og træningsløb

5. nov.	Lørdagsløb	Juelsminde	Ole Mønster	13.00
12. nov.	OBS!	<i>Ingen lørdagsløb grundet klubfest !!</i>		
19. nov.	Lørdagsløb	Ussinggård	Bent Vestergård	13.00
26. nov.	Lørdagsløb	Vejle Nørreskov		13.00
3. dec.	Lørdagsløb	"Rold"	Gunnar P & Henning N	13.00
10. dec.	Lørdagsløb	Ølsted Kærskov	Erna & Poul Erik	13.00
17. dec.	Juleløb	Bjerre Skov	Ungdomsafdelingen	Se indbydelse!
31. dec.	Nytårsløbet	Forum Horsens	Jakob Ravn	Se indbydelse!

Andre aktiviteter

11. nov.	Ungdomsklubfest	Se indbydelse !
12. nov.	KLUBFEST !!	Se indbydelse !



Klar til uddannelse?

Vi holder infomøder

9. november: Pædagoguddannelsen

15. november: PGU-merit

28. november: Bygningsingeniør, Bygningskonstruktør, Constructing Architect, Byggetekniker, Kort- og landmålingstekniker, Maskiningeniør, IT-ingeniør, Eksportingeniør, Value Chain Management, Markedsføringsøkonom, AP in Marketing Management, Produktionsteknolog.

Se kalenderen på www.vitusbering.dk

www.danskebank.dk

Skift din friværdis ud med et afdragsfrit lån

Med Danske Prioritet* kan du nu få et lån med afdragsfrihed i op til 10 år.

Få alle detaljerne af vores rådgivere, se på www.danskebank.dk, ring til din afdeling eller på 70 12 34 56.

* Danske Prioritet er en kombination af et pantebrevslån og en indlånskonto med samme rentevilkår. Danske Prioritet kræver en almindelig kreditvurdering, og at Danske Bank får 1. prioritetspant i din bolig.