

UDLØBBEREN



MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB
Nr. 151 - December 2005 - 34. ÅRG

Vigtig adresser

Formand

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

Kasserer, medlems- registrering 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-mæglerne.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 reg.nr.
9570 konto 6767486

Klubhuset

Åbjergskoven
tlf. 7562 8073

Nøgle til klubhus og udlån af klubhus

Jørgen Skovby Larsen
tlf. 7564 7023
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.

Forside

Maiken - koncentreret ved start

HUSK!!

**Deadline - januar nr.
den 30. december 2005**

Formanden har ordet

Så kan armen skrive lidt igen.

WOC 2006 nærmer sig med hastige skridt. Her i klubben er der allerede nu livlig mødeaktivitet, men flere må gerne melde sig som hjælpere til arrangementet. Der er jo nok kun denne ene chance i livet for at være med til et sådan arrangement.

C-Løbet i Palsgård gik godt. Jørgen Christoffersen var en kompetent stævneleder, men der kunne godt have været lidt flere deltagere, men jeg tror, vi må regne med, at disse C-Løb ikke trækker så mange løbere til mere. Det er de store arrangementer, der trækker løberne til og udover løbene til divisionsmatcherne, tror jeg ikke på det store antal C og B Løb.

Klubfesten gik godt og blev en festlig aften. Stor tak til festudvalget. Vi må endelig huske det sociale og feste en gang imellem.

Vi får mange henvendelser om at lave løb til skoler. Vi vil nu stramme lidt op, og kun sige ja til de mest seriøse henvendelser.

Vi er i gang med at se på, hvilke store åbne løb vi gerne vil arrangere fra år 2007-2015. Men mon ikke det bliver til et påskeløb i år 2013.

Desværre er klubbens generator ikke dukket op. Det er jeg ked af. Vi får nok råd til at købe en ny. Men hvem har taget den? Det må være en person der har en nøgle til klubhuset.

Lars Sørensen



Breddeindsatsning 2005 - 2007 Projektplan – flere medlemmer

En ellers udmærket tirsdag aften var formand Lars som sædvanlig på jagt efter arbejdskraft. Denne gang var det til Dansk Orienterings-forbunds indsatsområde, der lyder på 1.500 flere medlemmer i løbet af årene 2005, 2006 og 2007.

Nå ja, hvor svært kan det være at skaffe 1.500 nye medlemmer til vores meget synlige sport. Heldigvis skal Horsens ok ikke fremtrylle alle de nye medlemmer, nej vi satser i første omgang på ca. 45 personer. Vi, Johannes Poulsen, Erna Christensen, Lars Sørensen, Karsten Stald og Tove Straarup, blev udpeget til opgaven, og vi må helt ærligt tilstå - DET ER BÅDE SJOVT OG SPÆNDENDE.

På vores første mødeaften besluttede vi, hvilke muligheder der skulle udnyttes, og vi var meget enige om, at der må være et stort potentiale i beboerne, der bor omkring og i umiddelbar nærhed af Åbjergskoven.

Derfor er vi i gang med at lave en lille indbydelse (brochure), som vi skal have delt ud i området sidst i april. Brochuren inviterer til åbent hus med tilmelding. Der bliver lavet et orienteringsløb (naturligvis) og bagefter serveres der sandwich og sodavand.

Et andet område bliver aktivering af alle nuværende medlemmer. De får lov til at tage kollegaer, venner, naboer m.fl. med til lørdagsløbene (se indstik i bladet).

Medlemmerne har også mulighed for at komme med forslag til, hvordan vi får flere til at deltage i o-sporten. Det kan udløse

præmier for de bedste forslag (se et andet sted i bladet).

Naturligvis kommer vores januar/februar-løb også mere i fokus. Vi gør blandt andet instruktørerne synlige. Sidst i februar, når vi er færdige med at løbe i Åbjergskoven, bliver der holdt en introduktion for de interesserede nye. Husk, sig endelig ja, når formanden kommer og spørger, om du vil være instruktør. Du bliver klædt på til jobbet ved en briefing i klubhuset torsdag den 5. januar kl. 19. Mødet skal sikre, at alle ved, hvad der skal fokuseres på.

Park-Tour bliver også en del af projektet. Touren kommer til at foregå i bynære skove, og der bliver reklameret for den i lokalområdet.

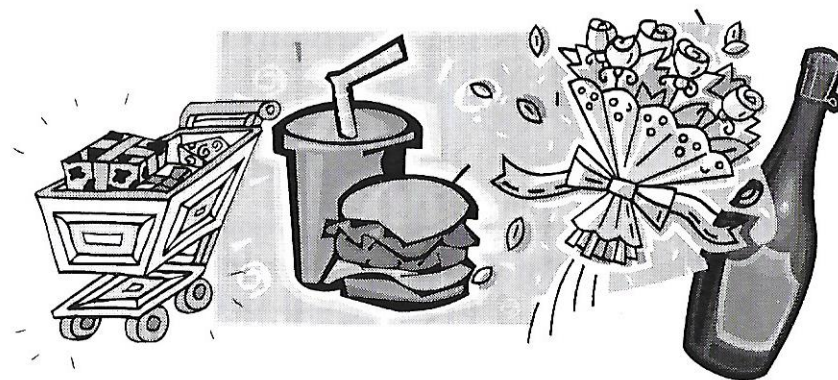
Vi har også planer om at lave nogle ekstra lørdagsløb i Åbjergskoven i marts, sideløbende med de øvrige lørdagsløb. Her vil der blive lagt vægt på, at de nye får o-teknisk træning i kendt terræn. Efter Påske bliver den o-tekniske træning lagt om tirsdagen, også i Åbjergskoven.

Vi håber, at alle vores planer lykkes, men uden opbakning fra hele klubbens medlemsskare går det ikke. Vi forestiller os, at der efterhånden skal kobles flere "arbejdsheste" på projekterne, efterhånden som de bliver søsat, og vi håber ikke mindst, at rigtig mange tager en ny med, så vi kan opfylde vores del af forbundets målsætning.

Breddeudvalget i Horsens ok

Vælg med i lodtrækningen om månedens overraskelse !!

... det kunne være...



... eller noget helt andet!!

For at være med i lodtrækningen, skal du komme med et (eller flere) rigtig godt forslag, til hvordan vi får flere til at deltage i orienteringssporten i Horsens OK.

Du skal aflevere dit forslag i postkassen, eller til undertegnede* inden den sidste tirsdag i måneden, med forslag, navn og adresse på.

Så vil vi trække lod den efterfølgende tirsdag.
(første tirsdag i måneden)

Hilsen Breddeudvalget.

*Johannes Poulsen.

johannes.poulsen@stofanet.dk

Team Horsens Orientering

**Tirsdag den 31. januar 2006
kl. 19.15 i klubhuset.**

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af revideret regnskab
4. Fastsættelse af kontingent
5. Behandling af indkomne forslag
6. Valg af :
 - a. Formand
 - b. Kasserer
 - c. Bestyrelsesmedlem
 - d. 2 revisorer
 - e. Revisorsuppleant
7. Eventuelt

Forslag skal være formanden i hænde senest den
24. januar 2006.

Lars Sørensen

Horsens Orienteringsklub

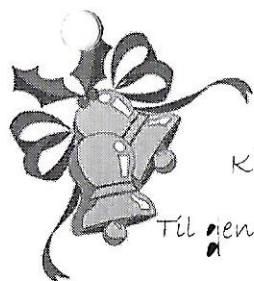
**Tirsdag den 31. januar 2006
kl. 19.30 i Klubhuset.**

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af revideret regnskab
4. Behandling af indkomne forslag
5. Fastsættelse af kontingent
6. Valg af :
 - a. Formand - villig til genvalg
 - b. Kasserer - villig til genvalg
 - c. 2 bestyrelsesmedlemmer
Thor Johannesen og Henning Hansen
- er villige til genvalg
 - d. Revisor
 - e. Revisorsuppleant
7. Eventuelt

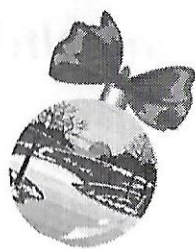
Forslag skal være formanden i hænde senest den
24. januar 2006.

Lars Sørensen



Klubhusvagt den 20. december.

Til juleaften har vi planlagt at servere:



Beskedens julefrokost.

Beskedens udvalg af drikkevarer

Beskedens kaffe udskænkning med brune kager

For ikke at gøre jeres regning af betaling besværlig, vil vi sige:

Spis hvad du kan for en beskedens pris af:

25 kr.

Drikkevarer købes til sædvanlige beskedens priser.

Til alle dem som først løber en tur:

Der kan være udsolgt af visse dele hvis i kommer sent.



Julequiz.

Vi glæder os til at se jer.

Anne og Svend Aage.



Nordkredsens træningsudvalg

Indbydelse til Nordkredsens Vinterlangdistanceløb 2006

Dato	Løbsområde/ stævnecenter	Tidtagning	Banelægger	Tilmeldings- frist	Arrangør
15. jan.	Mols Bjerge	SI	Rene Rokkjær	9. jan. 2006	NKTRU
29. jan.	Silkeborg Østerskov og Sønderskov/HNIE	Vides p.t. ikke	Thomas Hjerrild	23. jan. 2006	NKTRU
5. feb.	Harrild Hede/Fasterholt Skole	Emit	Leif Rønn Olsen	30. jan. 2006	NKTRU
12. feb.	Venø /v Venøfærgen	Emit	Lars-Ole Kopp	6. febr. 2006	NKTRU

Fælles oplysninger:

Banelængderne er de sædvanlige 10, 12, 16 og 20 km. Samlet start/afgang til start er kl. 10.

Ved løbet i Mols Bjerge vil der blive mulighed for en ca. 6 km bane på alm. O-kort. Muligvis også ved et par af de andre etaper.

Klubvis tilmelding til: Jørgen Jørgensen, Hybenstien 6, Birgittelyst, 8800 Viborg, tlf. 8663 8707 eller på mail: hybenstien@privat.dk.

Det vil som sædvanligt være muligt at eftertilmelde sig på løbsdagen indtil kl. 9.30, men der er ingen garanti for, at der er kort til alle eftertilmeldte, som derfor må finde sig en anden at løbe sammen/dele kort med.

Startafgifter:

Født i eller før 1990 og i eller efter 1941: kr. 50,-

Født efter 1990 eller før 1941: kr. 35,-

Eftertilmelding + kr. 10,-. Leje af Emit-brik/SI-brik kr. 10,-. Nummer på egen brik oplyses ved tilmeldingen.

Betaling til: Girokonto i BG Bank (reg.nr. 1551), konto 1 684 6708, Nordkredsens Langdistance, c/o Jørgen Jørgensen, Hybenstien 6, 8800 Viborg.

Supplerende oplysninger via link fra terminslisten eller på www.kredsnord.dk/tru

Med venlig hilsen

Jørgen Jørgensen
Løbskoordinator.

Status på ungseniorarbejdet 2005

På generalforsamlingen i januar måned i år skulle medlemmerne tage stilling til et forslag om at sidestille klubbens ungseniorer med juniorerne hvad angår tilskud til løb og klubture samt medlemskontingent.

Efter nogen diskussion gik forslaget igennem, således at ungseniorerne (løbere til og med 25 år) herefter sorterede under ungdomsudvalget.

Hvad angår kontingentet blev ordningen, at de 21-25 årige, der var hjemmeboende, vedblev at være en del af et familiekontingent, mens udeboende i samme alder betalte samme kontingent som en ungdomsløber.

Tilskuddet til åbne løb ville være 50 % af startafgiften, og endelig kunne ungseniorerne deltage i ungdomsklubture til f.eks. SpringCup og DM'er på Sjælland på lige fod med ungdomsløbere under 21 år.

Nu har ordningen et år på bagen – så det er på tide at gøre lidt status:

Ved starten af året havde klubben 9 ungsenior-medlemmer:

Tim Christoffersen og **Kim Højmark**, har stået for tirsdagstræningen. Det vil sige, at de har planlagt og gennemført træningen, herunder sørget for baner og kort – støt-

tet af flere seniorer, der på skift har stillet sig til rådighed for postudsætning, start af løberne og indsamling af poster.

Både Tim og Kim starter i december sammen med undertegnede på en uddannelse som træner. Dette sker via et kursus, der arrangeres af DOF og DIF i fællesskab.

Dermed skulle vi i klubben have de bedste forudsætninger for kvalitet i træningen til gavn for børnene og juniorerne og i det hele taget alle løbere, der måtte gøre brug af teknisk træning tirsdag aften.

Karina Boen Knudsen og **Sarah Naomi Thomsen**, har

valgt en aktiv satsning og har været med til at bringe Horsens OK på landkortet i O-Danmark. Begge løbere har således deltaget i samtlige ranglisteløb i 2005 med placeringer som nummer 7 og 9 (ud af 61 løbere) på årets rangliste for kvinder. Karina har været udtaget til U25-gruppen og har bl.a. fået debut på det rigtige landshold ved World Games i Tyskland. De to løbere var, sammen med Susanne Thyssen, med til at sikre Horsens OK den første stafetmedalje på seniorsiden ved DM i stafet på Sydøen i september måned. Ved den lejlighed blev det til en bronzemedalje til de 3 løbere. Endelig fik Karina sin første medalje som senior ved årets sidste DM – på den lange distance – i Jægerspris. En medalje af sølv!

Begge løbere har valgt igen i 2006 at satse

aktivt med håbet om en udtagelse til VM i Danmark i starten af august. Begge løbere forventer i øvrigt i løbet af sommeren at flytte "fra byen" for at starte på deres uddannelser i hhv. Århus og Aalborg. De øvrige 5 klubmedlemmer i denne aldersklasse har stort set været "inaktive" i 2005.

Ved udgangen af året 2005 havde Horsens OK kun 7 løbere i ungseniorgruppen, idet 3 løbere er udmeldt og en enkelt er kommet til.

Ud over de 4 nævnte løbere oven for er der tale om Tanja Boen Knudsen og Bjarne Pedersen, der har været med i klubben i mange år og som "sporadisk" er at træffe ude i skoven.

Samtidig har vi haft tilgang af Toke Sejr, der har stolte traditioner i sporten, og, som vi håber, må falde til i klubben.

Hvad satsningen på ungseniorerne så egentlig har kostet klubben, er det svært at sige noget konkret om på nuværende tidspunkt. Imidlertid er det min overbevisning, at klubben via sin satsning på dette felt får mere tilbage i goodwill, god omtale, loyalitet fra de unge løbere samt kvalificeret træning for ungdommen – end det har kostet i kroner og ører.

Ingen tvivl om, at ordningen, når regnskab skal gøres op, har været til gavn for både løberne og klubben.

Henrik Thomsen

ÅBNINGSTIDER

Mandag – torsdag 9.00 – 19.00

Freitag 9.00 – 20.00

Lørdag 8.00 – 16.00

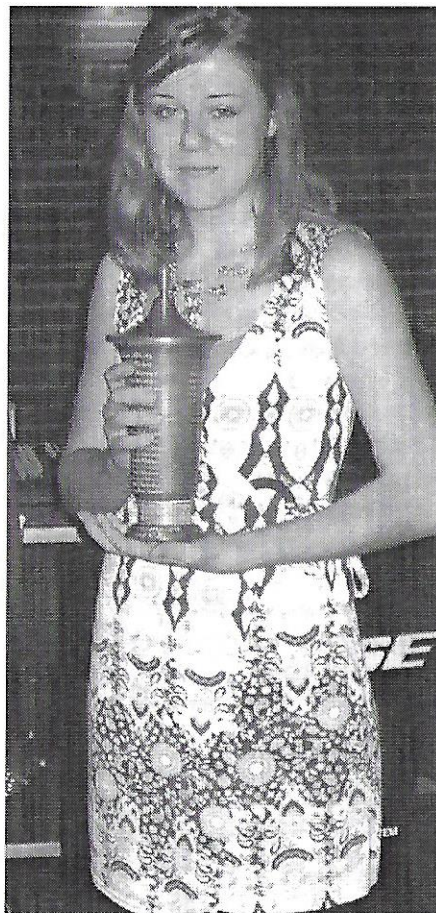
**aktiv
super**

Championpokalen 2005

Med udgangen af oktober måned var alle årets A- og B-løb afviklet, og det var derfor tid til at gøre regnskabet op: Hvem kunne smykke sig med titlen "Årets Champion 2005"?

Lad det være sagt med det samme: Toppen af listen var en gentagelse af sidste års liste med de samme løbere i Top-4 – og med Rikke Vide Petersen som en fortjent vinder af titlen og den flotte pokal, der følger med denne. Dermed vandt Rikke for andet år i træk og hun bekræftede dermed, at der skal mange løb og gode resultater til for at løbe med pokalen.

Rikke fik på førstepladsen 1133 point, indsamlet i 13 A- og B-løb gennem året. Som det fremgår af listen var der i år 90 løbere, der havde opsparet point til at komme på listen, og det var især Nordjysk 2-dages og Påskeløbene, der trak mange løbere fra Horsens OK til startboksen. Til sammenligning kan nævnes, at der i 2004 var 89 løbere på listen, mens tallet i 2003 var 85. Der er med andre ord en lille stigning i interessen for at tage til åbne løb; en udvikling, der gerne skulle fortsætte i de kommende år!



Og hvordan er det så lige man samler point til pokalen?

Jo reglerne er følgende:

FOR PENGENES SKYLD®



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



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

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



Ungdomssiderne



Brev fra Norge

(Sendt d. 22. november 2005)

Hejsa Alle

Så har jeg været i Sirdal i snart 3 måneder, og uha hvor er der sket en masse ting. Mit sidste brev der kom i Udløberen var jo fra 3. september, hvor alting virkelig var nyt og spændende og min fremtid i Sirdal så lovende ud. Det kunne den sådan set også blive, men efter at have gjort sindssygt mange hotelværelser rene, så kom tanken "Jeg har altså mere at byde på end at gøre rent" poppende frem hele tiden.



I slutningen af september så jeg et jobopslag på Internettet, hvor et firma søgte otte skiinstruktører/aktivitetsledere i Beitostølen for denne vintersæson. Et kanont job, hvor jeg ville være ude i den friske luft og samtidig få større kontakt med mennesker. Jeg fik skrevet en ansøgning, sendt den og vupti, nu har jeg sørme et job i Beitostølen fra 1. december. Spændende!!!!

Som tiden er gået i Sirdal har jeg også fundet ud af, at jeg ikke passer til hotellivet. De

andre som arbejder på hotellet er selvfølgelig flinke nok, men deres døgnrytme kører således: "Sove-se fjernsyn-spise-arbejde-måske feste- sove- osv." En rytme som jeg absolut ikke vil ind i. I starten snakkede jeg meget med Ingvild, men hun rejste i slutningen af september, så det var virkelig surt. Jeg fik dog trænet meget i starten og følte mig i virkelig god form, men hele tiden havde jeg ignoreret en smerte i achillesenen, som til sidst gjorde så ondt, at jeg har stoppet med at løbe heroppe. I stedet håber jeg, at min achillesene bliver god nok til langrend i Beitostølen. Der var jo World Cup i langrend i Beitostølen i sidste weekend, så jeg har noget at se frem til.

Imens jeg har arbejdet på hotellet, har jeg arbejdet sammen med de to englændere. Marie og Pam, som er 30 og 50 år. Jeg er blevet virkelig gode venner med dem, og har været en del hjemme hos dem, når jeg ikke rigtig havde lyst

til at være på hotellet. Det har i hvert fald været rigtig godt at have dem, og ligesom få lov til komme ind i et "hjem" for et lille stykke tid. Dem vil jeg komme til at savne. Jeg vil derimod ikke komme til at savne hotellet, for jo længere tid der er gået, jo mere finder man ud af, at det "mini-samfund" som er på et sådan hotel, bare handler om "fnidder-fnadder" og ligegyldig small-talk. At være i et sådant miljø har dog også væ-

ret en udfordring.

En anden ting er, at folk ikke nyder deres arbejde deroppe. Det er i hvert fald noget, som jeg har fundet ud af: Penge kan aldrig blive en længerevarende motivationsfaktor for mig til at arbejde + et sundt og godt arbejdsmiljø betyder alt!!

Ihh.. Jeg har jo en masse ting at fortælle endnu, men redaktør Karl må jo have plads til andre ting i Udløberen. Jeg vil dog også lige fortælle, at jeg har reklameret for WOC i Danmark 2006. Og jeg er faktisk ret sikker på, at min o-løbskontakt, Ørjan Ravndal, vil komme ned og deltage i publikumsløbet + sikkert få en del andre nordmænd med. Han syntes i hvert fald, at det så rigtig spændende ud!



Ellers kommer mine forældre til Sirdal i morgen (d. 23. nov.) og det glæder jeg mig virkelig meget til. D. 24. nov. skal jeg vise dem rundt i Sirdal, og dagen efter kører vi til Beitostølen. Jeg har for resten hørt, at jeg får besøg fra klubben deroppe i løbet af vintersæsonen :-). Det lyder godt! Julen skal også holdes i Beitostølen, hvor min mor og far kommer herop og så skal vi ellers fejre HVID

jul. Til den tid ved jeg forhåbentligt mere hvad mit job kommer til at indebærer, hvor jeg skal bo osv. Men jeg glæder mig uden tvivl til at komme derop! I kan se min nye arbejdsgivers hjemmeside på: www.beito-aktiv.com. Og hvis I klikker ind på "Vinter" siden, så kan I se alle de sjove ting, som jeg skal arbejde med.

Ej, NU må jeg simpelthen slutte. I skal jo også få læst resten af Udløberen. Summa Summarum er, at jeg har det godt nok i Sirdal, men regner med at Beitostølen bliver endnu bedre, da jobbet deroppe mere er "mig"!

Mange knus og julehilsner fra Henriette

P.s. Hvis nogle har lyst til at skrive til mig, så er min nye adresse: Henriette Baun Beitostølen Aktiv og Skiskole Postboks 64 2956 Beitostølen Norge.

Nååå ja.. Jeg glemte jo lige at fortælle, at sneen også er kommet til Sirdal, så nu er jeg rigtig kommet i julehumør... dejligt! Hej hej

Jyske Aage

Announce

Vi har efter flere ønsker nu fået klubløbedragter med korte ærmer og net i ryggen. Foran er som trøjen med lange ærmer.

Ens pris for lange og korte ærmer:

Pris kr.: 270,00

Benklæder:

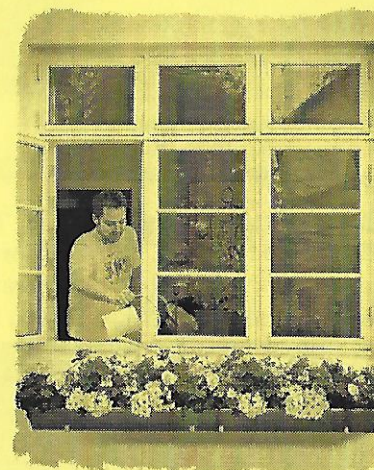
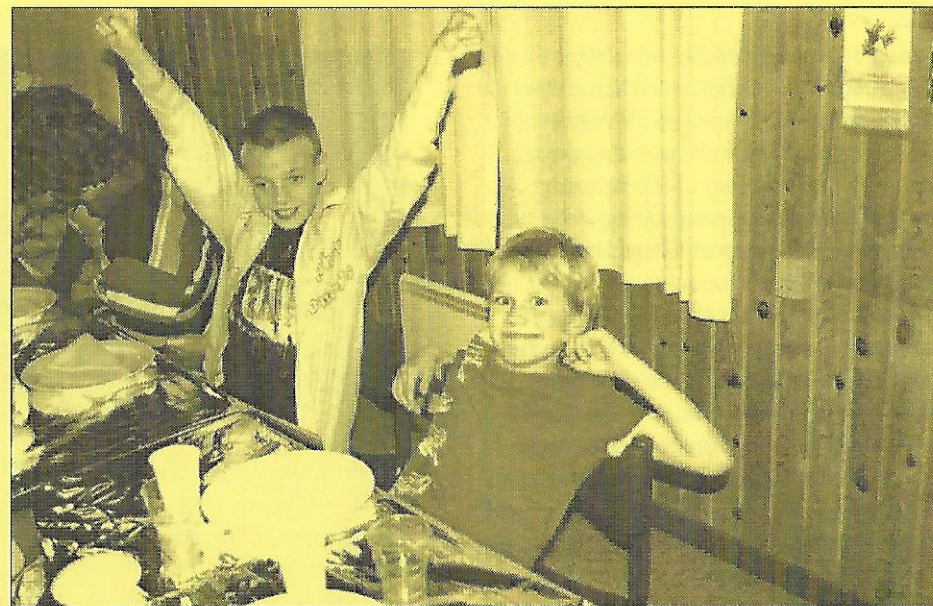
Pris kr.: 170,00

Hvis du er interesseret, så kom og prøv.

Trøjer og benklæder er på lager i de fleste størrelser

Anne og Svend Aage.

75 65 48 69



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

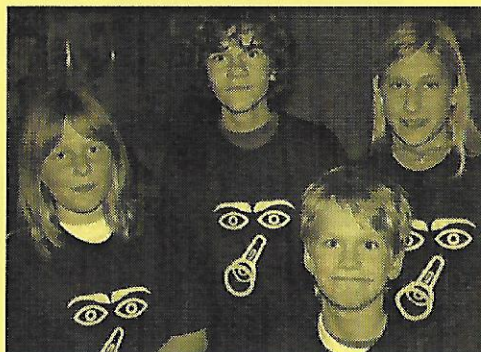
Fredag d. 11.11 afholdtes den årlige afslutningsfest for ungdomsløberne, hvor 25 håbefulde løbere deltog på slottet i eventyrskoven, hvor der var kongelig servering og ridderslag til alle deltagere. Det foregik med spisning, kåring af årets klubmestre, uddeling af flidspræmier i form af trænings T-shirts, uddeling af T-shirts til vinderne af efterårets Night Champ-serie samt den specielle uddeling af en præmie til en ungdomsløber, der har ydet noget særligt i året, der er gået. Desuden var der pakkeleg og en konkurrence om at kende H.C. Andersens eventyr - årets tema var jo som sagt eventyr. Hele seancen blev ledet af dronningen, Grethe Knudsen, samt hendes hof af lydige tjenestefolk.

Årets klubmestre blev:

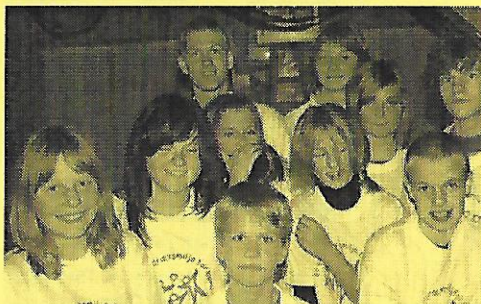
- D 10: -
- D 12: Simone Straube
- D 14: Irene Ank Jørgensen
- D 16: Louise Højmark
- D 20: Cecilie Jørgensen
- H 10: Silas Frederik Thomsen
- H 12: -
- H 14: Rasmus Søgaard
- H 16: -
- H 20: Jens Christoffersen

Efterårets vindere af Night Champ-serien blev:

- D-12: Astrid Ank Jørgensen
- D-16: Inge Knudsen (Faaborg OK)
- D-24: Sarah Naomi Thomsen
- H-12: Silas Frederik Thomsen
- H-16: Hjalte Sebastian Thomsen
- H-24: -



Ingen løbere havde været til træning hver gang - 18 gange - gennem hele sæsonen, men der var tirsdagstræningsbluser til følgende løbere:
 17 ganges fremmøde: Astrid Ank Jørgensen, Silas Frederik Thomsen og Hjalte Sebastian Thomsen
 16 gange: Simone Straube, Pernille Poulsen, Irene Ank Jørgensen, Nicklas Mønster og Jens Christoffersen
 15 gange: Louise Højmark
 14 gange: Niklas Ingwersen og NC Lind-Frandsen
 Årets T-shirt bar i øvrigt logoet for "Et godt idrætsmiljø for børn", som vi har lov til at bruge, da vi tidligere har gennemført projektet i samarbejde med DOF og DIF.



Endelig var der den særlige præmie til en ungdomsløber, der har gjort sig ekstra bemærket i løbet af året. Denne præmie - samt en gavecheck til Sports Master, Søndergade, Horsens - tilfaldt Astrid Ank Jørgensen.



Begrundelsen for valget fremførtes af en af ungdomstrænerne, Tim Christoffersen, med ordene: Astrid har gennem hele året vist sig flittig og målrettet.

Hun er en god kammerat, der er gået foran og har vundet flere medaljer og mesterskaber til klubben. Astrid har i det hele taget været en god repræsentant for klubben ved løb ude i landet.

Til sidst var der Championspokalen, der igen i år (traditionen tro) tilfaldt en ungdomsløber. Den blev i år - for andet år i træk - givet til Rikke Vide Petersen, der gennem hele året har været meget flittig til løb. Hun fik 1133 point i 13 starter i åbne A- og B-løb. Pokalen blev overrakt ved de voksnes klubfest, lørdag.

Henrik Thomsen

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



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

Smålandskavlen 2005

I weekenden 29.-30. oktober afviklede svenskerne en af de traditionsrige stafetter, Smålandskavlen, i terrænet nær Nybro i Sydsverige. Det helt specielle ved denne stafet var, at den startede med en natur lørdag aften, hvorefter der holdtes pause til dagen efter. Søndag løb man så de sidste 3 ture.

I år var der 3 unge Horsensløbere med i Sverige til stafetten, idet Talentkraftcentrene i Jylland havde arrangeret en tur til kavlen. Vores løbere deltog i klassen H-16 med et hold bestående af Peter Overvad, PAN (på naturen) samt Hjalte Sebastian Thomsen (4,4 km), Camilla Søgaard (2,8 km) og Rasmus Søgaard (5,4 km) på de efterfølgende 3 dagture, søndag. For de 3 løbere fra Horsens var der tale om konkurrencedebut i Sverige, så de kunne kun overraske positivt.

Facit blev, at holdet endte på en absolut godkendt 49. plads af 71 startende hold. Efter naturen lå holdet på 15. pladsen, 5:39 efter førende hold.



Hjalte løb 2. turen, 4,4 km, i 37:20 - hvilket gav ham en placering som nr. 48, 9:52 efter hurtigste løber på denne tur. TKC Midtjyllands hold faldt dermed tilbage som samlet nr. 25, 15:31 efter.



23:35 efter.



Camilla løb 3. turen, 2,8 km, i 26:07 - hvilket gav en placering som nr. 52, 10:55 efter hurtigste løber på 3. tur. TKC Midtjyllands hold faldt hermed endnu lidt tilbage til en placering som nr. 37,

Rasmus, der løb sidsteturen på 5,4 km, havde desværre et større bom på post 2, hvor han "var helt væk" i et kvarter. Rasmus gik dog rask til den og fik flyd i orienteringen

igen, men det store bom betød desværre, at Rasmus brugte 59:44 om sin tur. Dette gav en placering som nr. 65 på denne tur. TKC Midtjyllands hold faldt hermed tilbage til en slutplacering som nr. 49, 52:37 efter vinderne.

Det var 3 trætte løbere, der kom hjem søndag aften - men helt sikkert med en række oplevelser mere i bagagen. Alt i alt kunne de være tilfredse med deres indsats, selv om det kunne føles anstrengende at skulle køre i alt over et halvt døgn for at komme til at løbe så forholdsvis lidt.

Henrik Thomsen

GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 62 54 77 · SØNDERGADE 36 · DK 8700 HORSENS





SONDRUP BILCENTER A/S

VOLVO - RENAULT

Høegh Guldbergs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 73 32 - Telefax 75 62 73 32

Vinduer og døre i fin kvalitet.

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

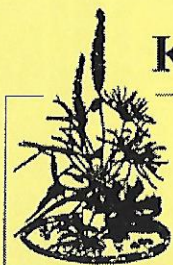


Sattrupvej 2
8752 Østbirk
Tlf. 7578 1224





**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

1. Pokalen uddeles hvert år til klubfesten, og den kan vindes af alle medlemmer af Horsens Orienteringsklub som stiller op i åbne løb for klubben.
2. Tællende er alle åbne A- og B-løb samt officielle mesterskabsløb arrangeret af en klub under DOF, herunder løb i udlandet.
3. Der gives ikke point i løb samme dag som klubben deltager i divisionsmatch.
4. Der gives ikke point til KUM samt i specielle udtagelsesløb, herunder udtagelsesløb til VM, junior-VM samt NOC.
5. Ved flerdages løb, herunder påskeløbene og Dansk 3-dages, gives der ikke

points på etaper med jagtstart.

6. Ved JFM/DM Kort giver der kun points i indledende løb.
7. Hvis der løbes 2 afdelinger ved JFM/DM Sprint, gives kun point i det samlede resultat.

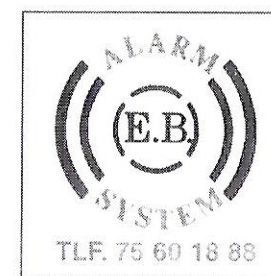
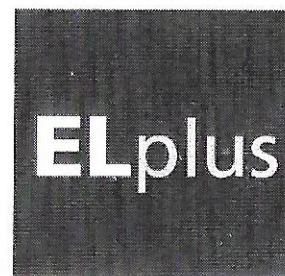
Bemærk tilføjelsen i pkt. 2: "samt officielle mesterskabsløb" som vil være gældende fra 2006.

Henrik Thomsen



Carl Bæk & Søn

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



TLF. 75 60 18 88

Rikke Vide Petersen klubbens Champion 2005

Rikke Vide Petersen vandt for andet år i træk Horsens OKs Championpokal. Mange løb og flotte resultater gav Rikke 1133 pionts og dermed den eftertragtede pokal.

88 løbere fra Horsens OK er kommet med på listen i år. Find dig selv i skemaet herunder.

Tallet i parentes efter placering viser din placering på listen sidste år.

Tallet i parentes efter pointtallet viser, hvor mange løb der indgår i din pointsum.

1	(1)	Rikke Vide Petersen	1133	(13)
2	(2)	Henrik Thomsen	1092	(14)
3	(4)	Hjalte Sebastian Thomsen	1042	(12)
4	(3)	Silas Frederik Thomsen	987	(10)
5	(32)	Karina Boen Knudsen	940	(10)
6	(13)	Henriette Baun	930	(10)
7	(19)	Henning Vide Petersen	920	(12)
8	(5)	Ellen Nielsen	917	(10)
9	(6)	Sarah Naomi Thomsen	892	(10)
10	(17)	Jakob Ravn	872	(10)
11	(26)	Troels Nielsen	864	(9)
12	(8)	Henning Larsen	782	(10)
13	-	Simone Straube	774	(8)
14	(24)	Rasmus Søgaard	752	(8)
15	(12)	Lene Kofoed Petersen	734	(10)
16	(11)	Claudia Schmidt Thomsen	730	(10)
17	(18)	Camilla Søgaard	720	(8)
18	(7)	Astrid Ank Jørgensen	698	(7)
19	(82)	Elin Holm Jensen	656	(7)
20	-	Susanne Loft Thyssen	641	(7)
21	(20)	Trille Ditlevsen	596	(7)

22	(31)	Tage Baun	572	(7)
23	(15)	Britta Ank Pedersen	569	(7)
24	(62)	Berit Harfot	559	(6)
25	(58)	Carsten Thyssen	551	(6)
26	-	Troels Jensen	541	(6)
27	(9)	Eigil Nielsen	532	(7)
28	(39)	Susanne Baun	512	(7)
29	(14)	Jens Christoffersen	491	(6)
30	(10)	Irene Ank Jørgensen	442	(5)
31	(30)	Karin Karlsson	424	(6)
32	(66)	Ole Søgaard	415	(6)
33	(48)	Line Højmark	410	(5)
34	(80)	Tajs Holm Pedersen	394	(4)
35	(40)	Niklas Ingwersen	374	(4)
36	(34)	Michael Straube	358	(6)
37	(16)	Karl Ditlevsen	350	(4)
38	(33)	Kim Hering Poulsen	329	(4)
39	(37)	Aase Thyssen	317	(4)
40	(28)	Karsten Knudsen	313	(4)
41	(77)	Erna Christensen	295	(3)
42	-	Niclas Mønster Jørgensen	294	(3)
43	-	Rasmus Harfot	289	(3)
44	(71)	Jette Henriksen	273	(3)

45	(53)	Finn Ingwersen	273	(4)
46	(50)	Finn Kristensen	264	(4)
47	(42)	Kim Højmark	258	(4)
48	(36)	Svend Aage Sørensen	257	(4)
49	(43)	Louise Højmark	255	(4)
50	(47)	Jørgen Thyssen	248	(3)
51	-	Ole Mønster Jørgensen	241	(3)
52	(83)	Poul Erik Christensen	235	(3)
53	(73)	Karsten Stald	232	(3)
54	(41)	Tove Straarup	230	(3)
55	(51)	Gunner Gjermandsen	229	(3)
56	(64)	Peer Straarup	226	(3)
57	(55)	Birgit Christensen	201	(4)
58	(57)	Kent Kragh	198	(2)
59	(46)	Maiken Rahbek Jensen	197	(2)
60	(76)	Niels Chr. Lind-Frandsen	195	(2)
61	-	Lars Sørensen	188	(2)
62	(59)	Jesper Skovby	176	(2)
63	(81)	Birte Poulsen	174	(2)
64	(67)	Erling Karlsson	173	(3)
65	(21)	Jørgen Christoffersen	171	(2)
66	(45)	Alex Lund Nielsen	171	(5)

67	(87)	Svend Erik Pedersen	170	(2)
68	(74)	Anders Harfot	168	(2)
69	-	Per Mønster Jørgensen	167	(2)
69	-	Carsten Lund	167	(2)
71	(86)	Jens Pedersen	156	(3)
72	-	Ellen Pedersen	154	(2)
73	-	Trine Christensen	148	(2)
74	-	Lene Pedersen	147	(4)
75	(56)	Tenna Skovby	146	(2)
76	(52)	John Højmark	143	(2)
77	(54)	Kaj Klingberg	141	(2)
78	(25)	Joanna Kirstine Thomsen	138	(2)
79	-	Ruth Nikolajsen	137	(2)
80	(63)	Tim Christoffersen	131	(2)
81	(49)	Henning Hansen	130	(2)
82	(44)	Jørgen Skovby	113	(2)
83	-	Lucas Manthos	100	(1)
84	(23)	Jette Christoffersen	98	(1)
85	(35)	Tanja Boen Knudsen	95	(1)
86	(60)	Pernille Poulsen	92	(1)
87	(29)	Grethe Boen Knudsen	84	(1)
88	-	Anker Andersen	71	(1)

Herretur til Birkebeinerrittet 2005



Årets tilbud til cykelentusiaster med specielle lyster løb af stablen den 20. august 2005 i Norge:

- 90 km på mountainbike fra Rena i Østerdalen – over fjellet – til Lillehammer by i Gudbrandsdalen.

Vi var 5 gutter, der havde valgt at stille op til dette traditionsrige mountainbikeløb, der samtidig er verdens største med ca. 14.000 deltagere:

Jens i klasse 16 – 19
NC i klasse 20 – 24
Claus i klasse 45 – 49
Bent i klasse 50 – 54
Svend Aage i klasse 60 – 64



Fra starten i Rena.

De "små drenge" er klar til udfordringen - friske og veludhvilede efter at have sovet det meste af de 2 timer i bussen fra Rena til Lillehammer.



De "lidt ældre drenge" venter på at det bliver deres tur til klassestarten.

Efter målgang i Lillehammer var alle mere eller mindre brugte. Der blev ikke til meget Birkebeinerboogie den aften, men hvad betyder det, når man har nået sit mål, og det var at gennemføre.

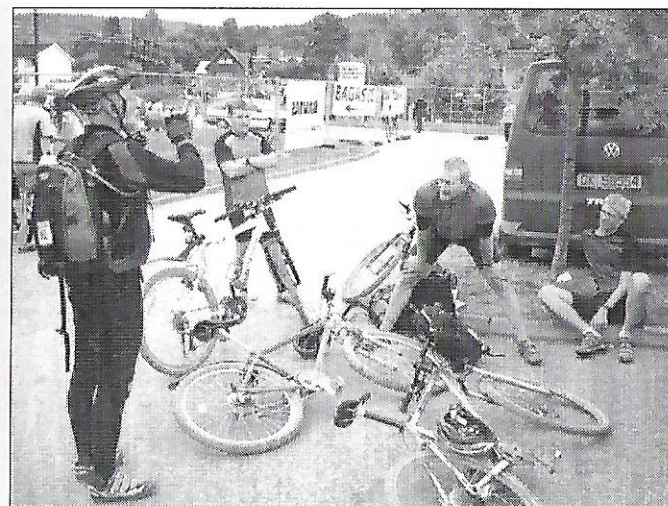
Lad det være sagt med det samme: Vi fik alle 5 vore velfortjente pins, blære-mærkater til at sætte på cykelstellet, løjpeprofil af dagens arbejde med mellemtider, sluttider mv.

Løbet i 2005 var høj blå himmel fra start til slut og 20°C, hvorimod løbet i 2004 var noget rigtigt svineri med regn, der gjorde vejene til søle og kun 5°C over fjellet. Som noget helt specielt i år skulle der samme dag - og stort set samme løjpe - køres VM for både kvinder og mænd. Det betød, at der var rigtig mange mennesker langs ruten.

I løbet af disse 90 km får man rigtig mange indtryk, oplever mange pudsige episoder og møder rigtig mange sjove og positive mennesker.

Et par enkelte udpluk:

- Der var canadieren, jeg kørte og sludrede lidt med i starten, og hvor sønnen deltog i VM. Han kunne ligeså godt selv køre ruten, nu hvor han var taget herover, og så mødes med sønnike i Lillehammer.
- Så var der hende den lille norske jente i et par MEGET stramme tights, hende lå jeg i slipstrømmen af nogle kilometer, indtil hun gav mig det blik bagud, der sagde, at nu var det vist snart min tur til at trække. Problemet var bare at hun kørte for stærkt – så



hørte det makkerskab desværre op.

- Mens jeg ovenfor en af bakkerne stod der med kramper i benene, for en sød dame i benene på mig og masserede mine ømme muskler. Det gav lidt lindring – et stykke tid. Første gang jeg fik et varsel om en kommende krampe var ved 48 km på vej ned mod Kvarstad-dammen. Ved væskestationen måtte jeg bruge 10 min for at få strakt ud, men kramperne forsvandt aldrig – så

det var 40 km mere eller mindre med kramper i begge ben helt til Lillehammer. Jeg måtte tilmed pænt hoppe af cyklen og trække op ad flere bakker – det er dybt at synke for selv en "lavlænder". På vej op mod Sjuessjøen ad en af de allersidste hårde stigninger, oplevede jeg pludselig at menneskemængden på begge sider af vejen bar mig fremad med taktfaste HEJA-HEJA-råb! Jeg havde næsten glemt kramperne i mine ben af bare beruselse – indtil det gik op for mig at det var det lille mtb-

fænomen Gunn-Ritt Dahle i spidsen for kvindernes VM, der kom tordnende bagfra flankeret af 2 motorcykler med kameraer a-la- Tour de France.

"Bare hæng dig på Gunn-Ritt, så kommer du rask i mål", var der en morsom nordmand, der råbte til mig. "Jo tak, hvis bare jeg kunne fange hende," råbte jeg tilbage!

Efter at have passeret Sjuessjøen og var kommet ned i noget ujævnt "utforkjø-

ring", blev jeg vækket endnu engang med høje råb: HØJRE! Det var herrernes VM-førerfelt på 6-8 stk. der skulle forbi, og efterlod mig i en norsk sky af støv og småsten. Efterhånden kunne jeg nu høre speakeren på stadion ved Håkons hal. Det gav mig ekstra kræfter til at forsøge at abstrahere fra kramperne i benene, og jeg havde på dette sene tidspunkt i løbet fået et rigtig anstrengt forhold til mine gamle skodben.

Hvilken herlig fornemmelse at køre over mållinien og kunne hente sit velfortjente diplom!

Og hvorfor er det nu lige, at man udsætter sig selv for så mange åndssvage strabadser og betaler en halv krig for at skulle op klokken 4 om morgenen, stå i kø for at få noget at spise, stå i kø for at komme af med noget, stå i kø for at komme af sted ved starten, døjes med krampe, døjes med ondt i r....

Svaret på MIT Birkebeiner' må være:

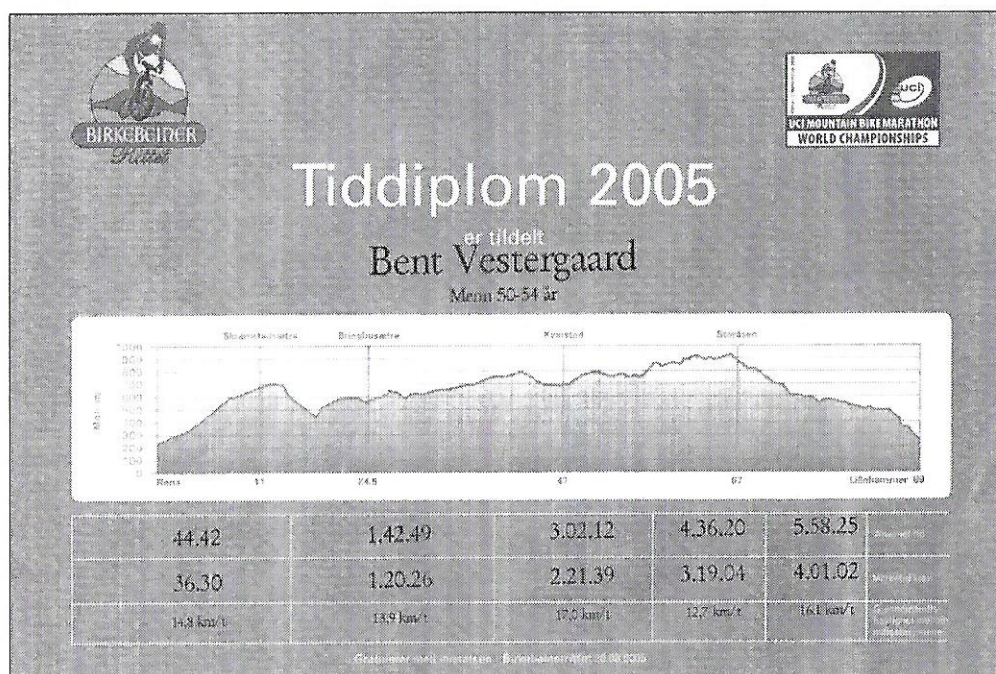
- Forventningen før starten der får adrenalinet til at at pumpe rundt i kroppen.
- Smerten undervejs der minder mig om at jeg lever og egentlig nyder det lidt.
- Beruselsen ved at køre over målstregen i

Lillehammer som 10.231 andre har gjort.
- Det gode sociale samvær med de andre 4 gutter, der har haft nøjagtig det samme mål.

Om jeg har meldt mig til næste år???
Ja, naturligvis!!

Se mere på: www.birkebeinerriktet.no

Af Bent Vestergaard



© 2005 KPMG C.Jespersen & Søn A/S. KPMG er et medlem af KPMG-netværket, som er et samarbejde mellem KPMG og andre medlemmer af KPMG-netværket.

En del af dit team

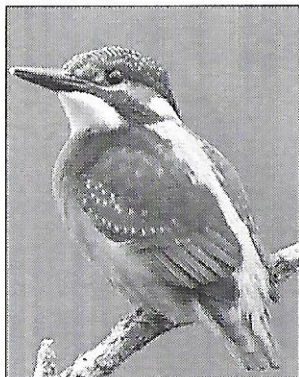
KPMG
Holmboes Allé 1, 7.
8700 Horsens
Telefon 79 29 56 00

www.kpmg.dk

AUDIT ■ TAX ■ ADVISORY

KPMG

FUGLETUR



Torsdag den 26. maj havde Axel Stobberup arrangeret fugletur i Bol-ler Skov. Vi mødtes kl. 7 hos Axel på Bol-ler Slotsvej 14. Vi gik en tur gennem skoven, hvor

Axel fortalte om de forskellige fugle, der er i området, og det er mange.

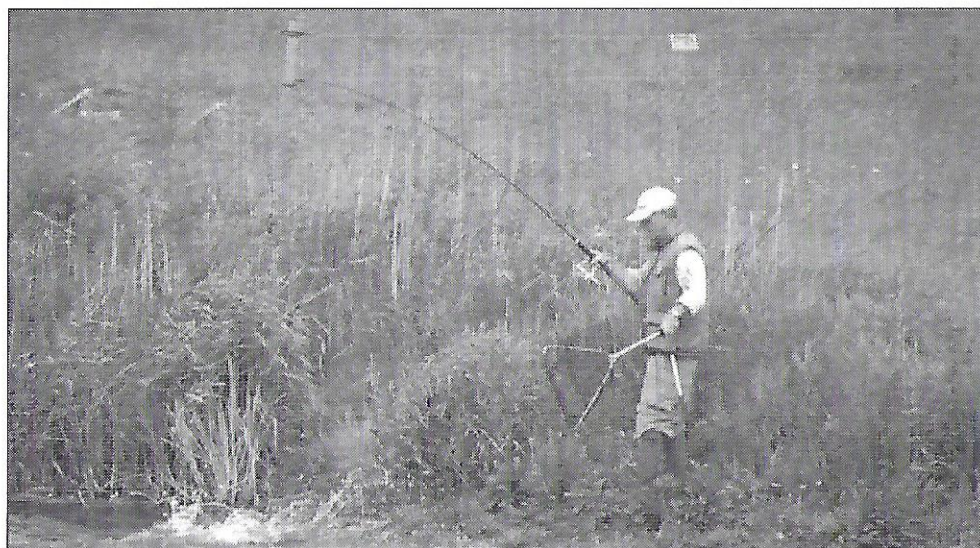
Axel viste os sit barndomshjem og fortalte om de ting, der var i området, da han var barn bl.a. en badeanstalt m.m. Efter rundturen samledes vi hos Axel til morgenkaffe. Vi var 21 deltagere.

SKJERN Å

Torsdag den 2. juni havde Ole arrangeret tur til Skjern Å deltaet. Vi mødtes i klubhuset kl. 8 til kaffe og rundstykker, hvorefter vi kørte til parkeringspladsen ved Lønborg Kirke. Vi blev modtaget af guiden Gert Alsted, som fortalte om det store projekt med at få Skjern Å tilbage til sit naturlige løb.

Skjern Å er Danmarks vandrigeste å. Den afvander et opland på ca. 250.000 ha. Ved afvandingen i 1960 blev ca. 4000 ha enge og sumpområder fra Boris til Ringkøbing Fjord omdannet til ager-jord. I samme område blev de slyngede og fritløbende åer erstattet af inddigede åløb og kanaler.

Fra 1999 til slutningen af 2003 genskabes omkring 2.200 ha natur i området. Den slyngede å og de våde enge vender tilbage på den nederste del af Skjern Å. Formålet med naturgenopretningen er at genskabe et stort sammenhængende naturområde



og forbedre levevilkårene for vilde planter og dyr. Det er samtidigt et mål at genskabe ådalens selvrensende effekt og derved forbedre vandkvaliteten i Ringkøbing Fjord. I det genskabte naturområde vil der blive gode muligheder for friluftsliv.

Vi var inde i Lønborg Kirke for at se de mange kalkmalerier, der er fremstillet i tre forskellige stilarter over en periode på 70 år. Inden hjemturen var vi i Jytte og Kaj's sommerhus, hvor de gav sild snaps og en øl til vor medbragte mad, og en osteanretning. Efter en tur ved stranden fik vi kaffe og kage.

PALSGÅRD SOMMERSPIL

I anledning af veteranklubbens 5 års jubilæum i denne måned, bestemte vi den 16. juni, at vi ville se Palsgård Sommerspil: THE SOUND OF MUSIC. Ole havde købt billetter til torsdag den 11. august. Vi mødtes på plænen kl. 18,45, for at hygge os med vor medbragte mad og vin. Det var en hyggelig aften med et godt sommerspil. Vi var 26 deltagere.

Med venlig o-hilsen
Einar.

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

Juleinspiration

Køb julegaver online på www.loberen.dk



Asics Gel Trabuco

Terrænsko med god støddabsorbering til brug både på vej og i terræn. Skoen har støtte på indersiden. Stærk og kraftig sål samt slidstærk overdel i skoen gør den ideel til brug i al slags vejr.
H+D



Kr. 900,-

Asics Gel Enduro

Terrænsko fra Asics i en lettere udgave. Tyndere mellemsål gør at den helst skal bruges på blødere underlag. Skoen er til løbere, der træder lige på foden.
H+D



Kr. 700,-



Tikka Pandelampe

Praktisk lille pandelampe med dioder til løb på skovstier. Letvægtsudgave med justerbart hoved. Tikka Plus har mulighed for at ændre lysstyrke.

Tikka Plus

Kr. 350,-

Tikka

Nu kr. 200,-
Normalpris kr. 300,-

CRAFT Pro Shirt

Superundertrøjen er uundværlig når det er koldt. Optimal pasform i strækbart MicroClimate materiale og med en rigtig god svedtransport. Ekstra længde bagpå så den ikke kravler op over tight-/buksekanten.
H+D



Kr. 220,-

CRAFT Pro Long Pants

Lang superunderbuks. Perfekt når det er koldt under en løstsiddende løbebuks. Super pasform i strækbart MicroClimate materiale og med en rigtig god svedtransport.
H+D



Kr. 220,-

Refleksvest

Newline eller Craft. Bliv set tydeligt i mørket. Gul vest med kraftige reflekser.



Fra kr. 150,-

Vestergade 36 • 7100 Vejle • Tlf. 7572 0900
Banegårdsgade 4 • 8000 Århus • Tlf. 8612 4148
Lyngby Torv 10 • 2800 Kgs. Lyngby • Tlf. 4593 1816

Kalender, Jigen - november og december 2005



Dato	Aktivitet	Sted	Arrangør	Bemærkn.
Vigtige åbne løb:				
26. dec	Julenisseløb	Østskoven	OK Esbjerg	Se opslag
15. jan	Langdistance	Mols Bjerger	Rene Rokkjær	Se opslag
29. jan	Langdistance	Silkeborg Ø & S	Thomas Hjerrild	Se opslag
5. feb	Langdistance	Harrild Hede	Leif Rønn Olsen	Se opslag
12. jan	Langdistance	Venø	Lars-Ole Kopp	Se opslag
Lørdags- og træningsløb:				
17. dec.	Juleløb	Bjerre Skov	Ungdomsafdelingen	Se indbydelse !
31. dec.	Nytårsløbet	Forum Horsens	Jakob Ravn	Se indbydelse !
7. jan	Åbent hus	Åbjergskoven		13.00
14. jan	Åbent hus	Åbjergskoven		13.00
21. jan	Åbent hus	Åbjergskoven		13.00
28. jan	Åbent hus	Åbjergskoven		13.00
4. feb	Åbent hus	Åbjergskoven		13.00
11. feb	Åbent hus	Åbjergskoven		13.00
18. feb	Åbent hus	Åbjergskoven		13.00
25. feb	Åbent hus	Åbjergskoven		13.00
Andre aktiviteter:				
15. dec	Julefrokost - Veteranklubben			
25. jan	Bestyrelsesmøde - Horsens OK			
31 jan	Generalforsamling - Horsens OK			Se indbydelser!



Peer Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens



Kom og bliv inspireret af spændende afgangsprojekter!

Studerende fra uddannelserne til Maskiningeniør, IT-ingeniør, Eksportingeniør og Produktionsteknolog præsenterer deres afgangsprojekter.

Tid og sted:

**Onsdag d. 18/01 – 2006 fra kl. 15.00 - 18.00
på Chr. M. Østergaards Vej 4 i Horsens**

www.danskebank.dk

Skift din friværddi 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.