

UDLØBEREN

MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB
Nr. 182 - Januar 2006 - 35. ÅRGANG

Vigtige 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-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 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

Ansvar

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

Foto

Henrik Thomsen
Tage Baun
Ole Christensen
Karl Ditlevsen

Ungdomsiderne

Karina Knudsen
Line og Kim Højmark.

Forside

Erna og Ellen veloplagte ved start til
Nytårsløbet.

Husk!!

**Deadline - april nr.
den 31. marts 2006**

Formanden har ordet

Efter at have skrevet årsberetningen om klubben, er det lidt svært at skulle skrive noget her, men jeg prøver alligevel.

WOC nærmer sig, og der afholdes et møde for alle hjælpere den 29. januar. Jeg håber rigtig mange møder op og hører de sidste nyheder om dette spændende arrangement.

Lørdagsløbene i Bygholm er i gang på et nyt orienteringskort. Disse lørdage er utrolig hyggelige, og forhåbentlig dukker mange nye op.

Generalforsamlingen er på trapperne, og det er jo her, du har mulighed for at give din mening til kende. Derfor mød op til generalforsamlingen 31. januar!

På denne tid af året er der flere møder og generalforsamlinger, som bestyrelsen deltager i, så det er en travl periode.

Nå. Nu kan jeg ikke lige finde på mere.

Lars Sørensen



Endnu et år er gået i klubben, og forude venter det mest spændende år i min tid som formand. Året hvor vi er medarrangør af WOC. I klubben kan man nu mærke, at tiden nærmer sig, der holdes møder og alle taler om det. Jeg ved, der er mange medlemmer, som bruger en stor del af deres ferie på dette arrangement, og det er meget flot. Jeg håber naturligvis på, at klubben også er repræsenteret på det sportslige plan, når mesterskaberne går i gang.

I klubben blev der nedsat et breddeudvalg, som er gået i gang med planlægningen af diverse aktiviteter for at få flere medlemmer til klubben. Det kommer til at koste lidt penge, men forhåbentlig kan det ses som en investering i fremtiden. Det er nødvendigt, at vi får flere medlemmer både i klubben og i forbundet som helhed. Jeg håber og ved, at medlemmerne vil hjælpe med det.



I et travlt år som 2006 er det vigtigt at vi husker det sociale i klubben. Ligeledes skal vi jo gerne have lørdagsløb, Thy-Lege m.v. Men jeg tror, vi klarer det hele. Men vi arrangerer ingen åbne løb, og Kræmmermarkedet har vi sagt nej til.

Jeg glemmer helt at det er en beretning, hvor man også skal se lidt tilbage.

I divisionsturneringen lykkedes det ved hjælp af en skarp lommeregner at forblive i 1. Division. Forude venter nye matcher, og vi skal igen en tur til det nordlige Thy. En af matcherne er placeret lige efter WOC. Vi har foreslået datoen ændret, men der også andre hensyn at tage i andre klubber, men jeg håber vi får stablet et stærkt hold på benene, og mon ikke bussen kører igen.

I det forløbne år prøvede vi den nye struktur i klubben. Det gik lidt tid, inden vi fik den på plads. Nu skulle det gerne køre og med Bent Vestergaard som koordinator for kortudvalget er det i gode hænder. Vi kommer til at arbejde mere projektorienteret i fremtiden og gør det allerede i det nedsatte breddeudvalg, og her er jeg selv med, og det kører meget fint.

Med baggrund i den nye struktur er udvalgenes beretninger også blevet reduceret.

I årets løb har vi også set nye skove. Nim, Barrit Sønderskov og Juelsminde. I det nye år vil der sandsynligvis være et nyt O-Kort

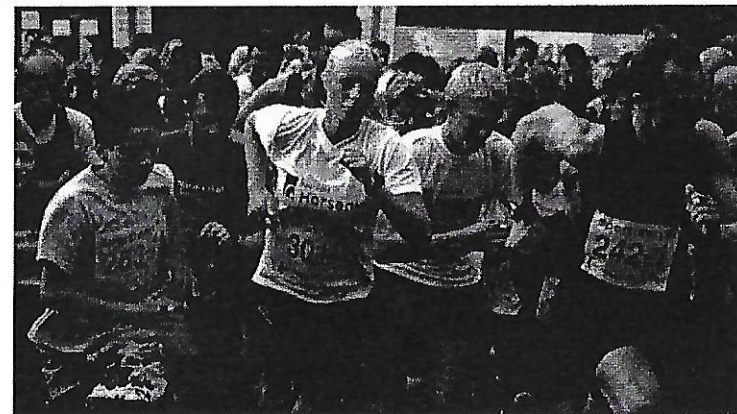
over Nim klar til brug. Der har også været

afholdt et rentegningskursus med 10 deltagere, men vi kunne også godt bruge nogle nye korttegnere til skoven.

Lørdagsløbene har igen i år været godt besøgt. At løbene har en god kvalitet kan ikke diskuteres, og løbene besøges ofte af løbere fra Jelling, Kolding og Vejle. Men husk lige at planen også gerne skulle gå op i det nye år. Desværre blev løbet i Nedergård i år aflyst på grund af manglende arrangør. Det var ærgerligt, men det kunne ikke være anderledes.

På det sportslige plan er det blevet til flere mesterskaber og Karina Knudsen og Troels Nielsen har deltaget på seniorlandsholdet.

Ligeledes har de fået en beskedent støtte fra det meget omtalte Team Horsens. I år tror jeg vi får et pænt regnskab. Indtægter skal der til, og det er derfor glædeligt, at vi har fundet et par gode sponsorer i Danske Bank og Vitus Bering. Det er et arbejde som koster lidt tid, men resultatet er glædeligt.



Vi har sammen med Crecea (det tidligere BST) arrangeret Bogstavjagt. Det gør vi igen i det nye år og kan bruge de erfaringer vi har fra det tidligere arrangement. Det har været spændende at samarbejde med Crecea, og vi har fået ros fra Crecea.

Beringsstafetten i samarbejde med Atletica er en succes, og løberne roser arrangementet. Det er rart med dette samarbejde, og i Atletica har man fortalt medlemmerne, at vi skal arrangere WOC, og Atletica medlemmer må gerne hjælpe. Det syntes jeg egentlig er lidt flot.

Der er ikke så meget nyt om klubhusudvidelsen. Der er gået lidt politik i sagen, og penge skal vi ikke forvente fra Horsens Kommune. Men en byggetilladelse kan forventes. Vi har haft et par medlemmer til at udregne, hvor meget den ønskede udvidelse vil koste, men det bliver ikke på denne side af WOC, vi kommer i gang.

Plads mangler vi klubhuset. Det kunne vi se den sidste tirsdag før jul, hvor der var samlet ca. 60 medlemmer i klubhuset til en hyggelig aften.

Klubhuset passes jo som bekendt af Veteranklubben. Der er foretaget renovering i kælderen, væggene er malet, og der er kommet nyt køleskab og nye gardiner og meget mere. Jeg

ved, de hygger sig i Veteranklubben, og der er altid hjælp at hente.

Vi planlægger lige nu de åbne løb frem til år 2013. Og når det lige bestemt er år 2013, er det fordi vi til den tid sandsynligvis skal arrangere Påskeløb igen. Så vi må få tiden til at gå på bedste vis i de 7 kedelige år fra WOC til 2013.

Lidt sprængstof skal der være i en beretning. Det kommer her.

I flere klubber har man lønnet arbejdskraft. Vi har i klubben lønnet rengøringshjælp, men må også erkende, at der foregår meget spændende mellem kl. 8 og 16. Det er klart, at når vi har samarbejdspartnere og sponsorer uden for O-Sporten foregår møder og samtaler ofte i arbejdstiden.

Ligeledes er der løb for skoler og lignende, og vi må forvente at denne udvikling fortsætter i fremtiden. Jeg skal understrege, at vi ikke lige nu har planer om at lønne nogle ledere, men det kan jo komme på tale, og derfor vil jeg gerne tage lidt hul på denne debat. Hvad mener medlemmerne ?.

Jeg vil til sidst gerne takke alle i klubben, som bidrager til at Horsens Orienteringsklub er en god klub at komme i. Tak for indsatsen til alle.

Lars Sørensen

Vinduer og døre i fin kvalitet.

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

TRIO
VINDUER
& DØRE

Sattrupvej 2
8752 Østbirk
Tlf. 7578 1224

Advodan

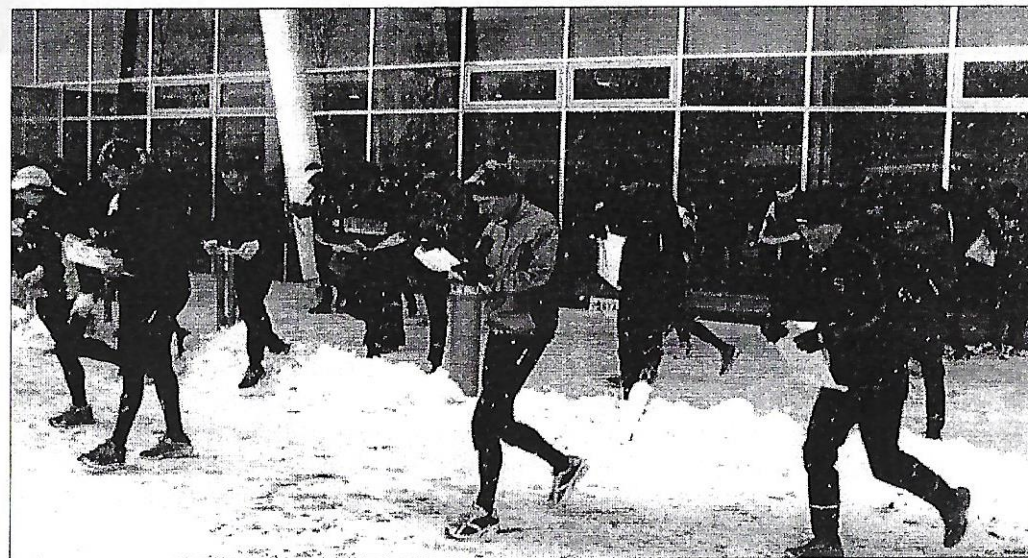
---Advokatfirma---

Valg af advokat er en tillidssag



Advokat Kent Kragh
Advodan
Advokatfirma

Rædersgade 4, 8700 Horsens
Tlf. 75 62 16 44
Mail kk@horsens.advodan.dk



Beretning, Ungdomsudvalget 2006

År 2005 er gået, og i skrivende stund står det orienteringsmæssige spændende år 2006 - med et VM i Danmark med bl.a. Horsens OK som arrangør - for døren. Det er derfor tid til at gøre status over det forgangne år.

2005 blev året, hvor undertegnede overtog en stor og velfungerende ungdomsafdeling fra min forgænger, Alex, der her skal takkes for det store engagement, han havde lagt i arbejdet med de unge mennesker. Vi har pt. en af landets største og mest aktive ungdoms-afdelinger - som vi gerne skal have gjort endnu større, endnu mere aktiv og endnu mere synlig til løbene rundt omkring i landet samt i diverse medaljestatistikker og i repræsentative sammenhænge.

2005 blev året, hvor ungdoms-afdelingen - teknisk set - blev udvidet med en gruppe unge løbere, idet ungseniorene blev underlagt udvalget. Det betyder, at de kan trække på de samme ressourcer som de øvrige børn og unge i klubben.

Ved årets start var vi 11 børn (0-12 år) samt 31 unge (13-20 år) i klubben. Dette ændrede sig i løbet af året, så vi ved indgangen til 2006 er 17 børn samt 30 unge - alt i alt et lille plus, der gerne i løbet af året skulle blive forstærket. Vi satser i hvert fald på, at VM i august måned vil give en sidegevinst i form af flere medlemmer. Ligeledes skulle vores breddetiltag i klubben og vores engagement med synliggørelsen af sporten i skolerne gerne kunne give et afkast i form

af nye medlemmer.

Tirsdagstræningen

Igennem hele året har vi arrangeret tirsdagstræning.

I vinterhalvåret har den som sædvanlig stået på løbetræning fra klubhuset kl. 18 - en tradition, som vi selvfølgelig fortsætter med.



I år har vi dog givet nogle af træningerne et lidt andet indhold, idet vi de sidste træningsaftener i marts samt de første i oktober har givet alle mulighed for at deltage i en mindre natløbs-serie, Night Champ, hvor vi havde sat flotte t-shirts på højkant som præmier. I foråret var der 33 starter, mens efterårets serie havde 44 starter. Vi fortsætter i 2006 med serien, men kunne selvfølgelig godt bruge flere løbere i skoven, hvor man får en unik chance for at løbe om nat-ten i en kendt skov, Bygholm. Så det er bare at finde sin pandelampe frem eller

i klubhuset og låne en. Denne opfordring gælder også klubbens seniorer! I år havde vi 18 tirsdage (11 i foråret og 7 i efteråret) med o-teknisk træning i skove og løbsområder i omegnen af Horsens. I alt havde vi 644 starter - fordelt på 46 forskellige ungdoms-løbere med 359 starter og 49 seniorer med 285 starter.

Herfra en stor tak til Karsten Stald, der som sædvanlig tog sig af 4 tirsdage, hvor den efterhånden traditionsrige Park Tour blev afviklet. Flot at kunne trække 209 løbere til start fordelt over de 4 tirsdage. Ligeledes en tak til Karsten, der også arrangerede O-biatlon, hvor 32 af klubbens medlemmer mødte op for at skyde og løbe o-løb på Nørrestrand.

Der skal der også lyde en stor tak til klubbens 2 ungdomstrænere, Tim Christoffersen og Kim Højmark, der har knyttet træningen sammen de øvrige tirsdage. Det er et kæmpearbejde de to har ydet - vel at mærke ved siden af deres studier og skoleophold, der ikke altid har gjort det lige let for dem. Klubben har i det kommende år valgt at kvittere for deres store indsats ved at sende dem på kursus i DOF/DIF-regi.

Sluttelig også en stor tak til alle de hjælpere, der har gjort tirsdagstræningen lettere for arrangørerne. Det drejer sig om de klub-medlemmer, der har stået for udsætning og indtagning af poster samt i visse tilfælde afviklingen af tirsdagsløbene. Vi håber, I stiller op igen til næste år!

Medaljer

Årets DM-er bragte igen i år medaljer til Horsens OK's ungdomsafdeling. Det blev til 2 af sølv og 2 af bronze: Henriette Baun

startede året med en sølvmedalje til DM nat, Line Højmark tog sølv til DM klassisk mens Astrid Ank Jørgensen tog bronze ligeledes ved DM klassisk. Endelig blev det til bronze til stafetholdet i D20 bestående af Rikke Vide Petersen, Line Højmark og Joanna Kirstine Thomsen.

Med til historien hører også, at vores ungse-niorer hentede 2 medaljer ved årets DM-er: I DM lang fik Karina Boen Knudsen sølv og i DM stafet blev det til bronze ved Karina Boen Knudsen, Sarah Naomi Thomsen og (ja, ja, hun er ikke helt ungsenior) Susanne Thyssen.

Også de jysk-fynske mesterskaber bragte medaljer til ungdomsafdelingen:

Sprint: Guld til Astrid Ank Jørgensen i D-12, guld til Silas Frederik Thomsen i H-12
Klassisk: Guld til Astrid Ank Jørgensen i D-12, guld til Silas Frederik Thomsen i H-10, sølv til Hjalte Sebastian Thomsen i H-14
Stafet: Guld til D-20 (Joanna Kirstine Thomsen, Henriette Baun, Rikke Vide Petersen), bronze til D-16 (Louise Højmark, Irene Ank Jørgensen, Trine Christensen)

KUM - KredsUngdomsMatchen og Nordkredsens Ungdomspokal

Årets KUM-hold for Nordkredsen, der opstilledes på baggrund af resultaterne i 6 udtages- og iagttagelsesløb, kom til at bestå af ikke mindre end 13 lokale ungdomsløbere. Det vil sige, at ca. en fjerdedel af holdet var fra Horsens - og det er det største antal løbere fra klubben, der nogensinde er blevet udtaget. Alt i alt et flot resultat af det målrettede ungdomsarbejde i klubben gennem mange år.

Også i kampen om Nordkredsens Ungdomspokal var der Horsensløbere med helt fremme. 2 af de 6 pokaler gik således til vores ungdomsløbere, idet Astrid Ank Jørgensen (igen, igen) vandt pokalen i D-12, mens Hjalte Sebastian Thomsen vandt den i H-14.

TKC - talentkraftcentret

TKC Midtjylland, som Horsens OK hører under, er et tilbud til de bedste løbere i alderen 14-25 år i klubberne i det Midtjyske område. Her mødes man en gang om ugen, onsdag, for at få kvalificeret træning i gode skove under kyndig vejledning.

For at komme i betragtning til TKC træningen skal man være villig til at yde noget ekstra i forhold til sin sport. Man skal vise interesse, have talent og være forberedt på at ofre den tid, der er forbundet med den mere træning. Endelig er det ikke bare noget, man melder sig til – man vil blive "udvalgt" af klubbens kontaktperson og undertegnede. Og så er der mødepligt til træningen, der varetages af Brian Bremlund, OK Pan, og Thomas Fredberg, Silkeborg OK. Flere har i år fået buddet om at være med, og nogle har takket ja, andre nej.

For tiden har vi følgende ungdomsløbere knyttet til TKC Midtjylland: Rasmus Søgaard, Camilla Søgaard, Hjalte Sebastian Thomsen, Rikke Vide Petersen, Jens Christoffersen, Sarah Naomi Thomsen og Karina Boen Knudsen.

Endvidere har Kim Poulsen og Henriette Baun deres "medlemskab" på vågeblus på grund af hhv. studier og udlandsophold. Igennem mange år har klubbens kontaktperson til TKC været Karsten Knudsen.

Han takker dog af nu efter lang og trofast tjeneste og overlader jobbet til Ole Søgaard. Tak til dem begge.

Ungdomsafdelingen har i år arrangeret 3 ture til Sjælland (SpringCup, Sjællandske mesterskaber, DM Kort/Midgårdsormen) samt en enkelt til Göteborg (VM-udtagelse). I den forbindelse tak til alle de, der har været med til at gøre turene behagelige: tak til kagebagere, chauffører, madindkøbere m.fl. Ligeledes har vi stået for efterårsferiens tur til Moss, Norge, med deltagelse i Blodslitet - tak til Karsten Stald & co. for endnu en flot og velarrangeret tur.

Mange af klubbens løbere har været på kurser og sommerlejr med Nordkredsen og derigennem knyttet venskaber, der rækker videre end til diverse stævnepladser. Tak til Ellen Pedersen for hendes store indsats med at koordinere de mange tilbud, så de rigtig løbere får tilbud lige det, der er beregnet på dem.

Endelig tak til Grethe Knudsen og hendes "hof" for fastelavnsfest og ungdomsklubfesten, der som bekendt stod i eventyrets tegn.

Til sidst tak til hele klubben, der med økonomiske midler har gjort hele ungdomsarbejdet i vores klub muligt.

Henrik Thomsen

Formand Børne- og Ungdomsudvalget

Ungdomssiderne



Fastelavnsfest 2006

Kom til fastelavnsfest i klubhuset lørdag den 25. februar.



Vi starter med at løbe et fastelavnsløb i Åbjergskoven kl. 13.00.

Vi deltager i det almindelig lørdagsløb.

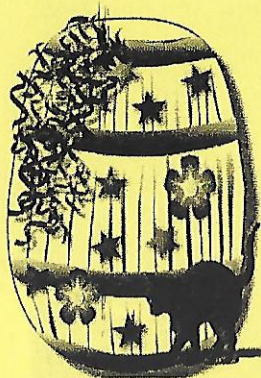
Derefter er der udendørs tøndeslagning kl. ca. 15.00, hvor vi finder årets kattekonge og -dronning.

Også i år vil vi gerne se alle børn og voksne udklædte.

Bagefter skal vi hygge os med boller og kakao og kære de skøreste/sjoveste og mest fantasifulde udklædninger.

Du skal tilmelde dig på listen i klubhuset eller til Grethe på tlf. 75890332 senest tirsdag den 21 februar

Fastelavnshilsen fra Grethe



Nordkredsens Ungdomspokal, samt udtagelsesløb til KUM

Her – 2. søndag i år 2006 – har Nordkredsens Ungdomsudvalg endelig spillet ud med, hvilke løb der tæller til de to ovennævnte arrangementer. Ikke fordi det har været særlig svært at finde løbene til KUM-udtagelsen! Der har nemlig kun været 6 mulige at vælge mellem – til 6 udtagelsesløb!

Der bliver følgende følgende udtagelsesløb til KUM:

11/3	Dronninglund Nordjysk 2-dages
12/3	Dronninglund Nordjysk 2-dages
19/3	Finderup C-løb (kun H/D 11-16)
25/3	Gurreskovene Spring Cup (kun H/D 17-20)
9/4	Hou skov C-løb
13/4	Rømø Påskeløb
14/4	Rømø Påskeløb

- For at kunne opnå point skal der løbes A-baner (i HD 17-20 dog Elite-banen, hvis denne findes).
- Ved de 2 C-løb skal der løbes i klassen der modsvarer klassens A-bane ved B-løb (eks. H11-12A = Bane 7A) Spørg evt. undertegnede, hvis du er i tvivl om, hvilken bane, du skal løbe.
- Medlemmer af Junior Eliten er forhånds-udtaget til KUM, forudsat at de ikke er skadet eller lign.

- I klasserne HD -16 udtages 4 løbere på baggrund af point opnået i udtagelsesløbene, de resterende 2 udtages på skøn.
- I HD 17-20 udtages alle løbere på skøn. Dog gælder det at man for at blive udtaget skal have deltaget i mindst et udtagelsesløb
- 3 af 6 løb er tællende !!
- Nordkredsens Ungdomsudvalg forbeholder sig ret til ikke at stille med fuldt hold.

Som man kan se af ovenstående vil deltagelse i Nordjysk 2-dages, Påskeløbene og vores egen divisionsmatch i Hou give et godt udgangspunkt for de fleste, hvis man gerne vil udtages til årets KUM.

Så nu er det blot op til alle at få meldt sig til ovenstående løb, så Horsens OK igen i år kan blive den klub, der bliver bedst repræsenteret på holdet! - Sidste år var vi 13 løbere; i år skulle vi gerne være flere!!!



Brev fra Norge

d. 6-1-2006

Hejsa...

Nu har jeg været i Beitostølen i lidt over en måned, og det er bare rigtig godt. Der er fuld fart hele tiden og det er fedt.

Uha... hvor skal jeg starte og slutte?? Ja, jeg kan jo begynde med at fortælle, at efter at have flyttet 2-3 gange, så bor jeg nu i en rigtig god lejlighed med køkken, bad, gang, 2 soverum, stue osv. sammen med Linda. Hun er svensker og arbejder på SPA, et velværender. Ja, vi lærte hinanden at

arbejder på Skiskolen, Peppes Pizza og som spinninginstruktør på træningscenteret. Okay, det lyder som om at jeg arbejder i døgndrift, men det gør jeg ikke... Spinning er hver mandag aften, og på Peppes Pizza (en kendt pizza restaurant i Norge) arbejder jeg mest i weekendene. Og på ski-skolen møder man op hver dag klokken 9 og ser, om man skal have nogle lektioner. Og på alle 3 steder er arbejdsmiljøet vildt godt, så det er sjovt at tage af sted på arbejde!

I julen kom mine forældre op til mig, og vi fik rigtig fejret julen + stået på langrend. Rigtig hyggeligt. Og mellem jul og nytår har



kende gennem Agneta, en anden svensker som arbejder i bookingen på skiskolen. Og især de to er jeg rigtig meget sammen med heroppe.

Lynhurtigt fik jeg lært en masse at kende, da jeg kom til Beitostølen i slutningen af november. Og samtidig får man også en masse kontakter gennem jobbene, da jeg nu både

der været en masse skiturister, som gerne ville have undervisning. Så jeg blev bare kastet ud i jobbet som skiinstruktør og det gik rigtig godt. Man underviser jo alverdens folk, og det er ret fedt.

Min nytårsaften blev noget alternativ, da jeg klokken fire om eftermiddagen blev

spurgt, om jeg ville stå for et arrangement fra kl. 21-23. Godt betalt selvfølgelig. Så jeg lavede en sne-scooterbane, hvor nogle børn skulle køre på barnesnescooter, og samtidig kørte jeg dem op med snescooter på skibakken, så de kunne kælke ned. Ja, det var ret sjovt. Og da klokken slog tolv, var jeg festklar sammen med mine venner igen...

Jeg har igen lært en o-løber at kende. En eftermiddag var jeg på cafe sammen med nogen, hvor der kom en mand og satte sig ned hos os... Ja, han snakkede bare, da han kendte nogle af mine venner, og da han så fandt ud af, at jeg var fra Silkeborg, så fortalte han mig, at der skulle han ned til VM i orienteringsløb. Fedt. Det viste sig, at han er en slags chef for Bekkelaget Orientering. Erik Østli hedder han. Han er i hvert fald rigtig flink, og da han er i gang med at arrangere en træningstur til Nord Jysk 2-dages i år, er det slet ikke usandsynligt, at jeg kan komme med.

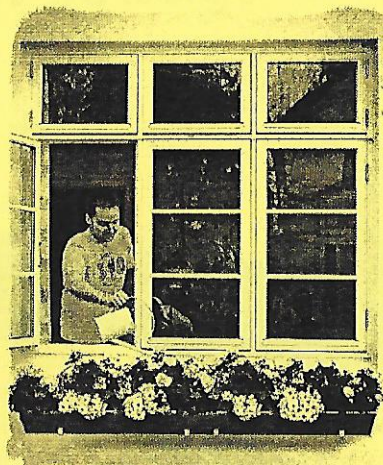
Men men.. Nu må jeg slutte, da jeg skal arbejde på Peppes Pizza i aften. I morgen kommer min fætter og en af hans venner op og besøger mig, og det glæder jeg mig rigtig meget til.

Det var alt herfra... Nå ja, jeg får selvfølgelig også løbet langrend heroppe :-). Og forsøger at lære at stå på snowboard... Vi håber bare på mere sne...

Håber I har det rigtig godt i klubben!

Mange hilsner fra Henriette





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

ÅBNINGSTIDER

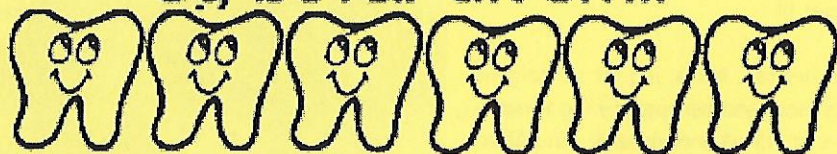
Mandag – torsdag 9.00 – 19.00

Fredag 9.00 – 20.00

Lørdag 8.00 – 16.00

**aktiv
super**

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



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



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

© 2005 KPMG LLP, a Delaware limited liability partnership and the U.S. member firm of the Swiss entity KPMG Network, a Swiss entity with no separate legal personality. KPMG LLP is the U.S. member firm of the KPMG Network, a Swiss entity with no separate legal personality.

En del af dit team

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

www.kpmg.dk

AUDIT ■ TAX ■ ADVISORY



05127

Announce

S Vi har efter flere ønsker nu fået klub-
løbedragter med korte ærmer og net i
æ 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

Årets sidste løb, juleløbet

Traditionen tro afviklede ungdomsafdelingen årets sidste lørdagsløb - sidste lørdag før jul. Traditionen tro skete det på kort, der ikke helt opfyldt normen, og traditionen tro stod arrangementsudvalget for gløgg og æbleskiver i mål. Ungdomsudvalget siger tak for det fine fremmøde - 65 løbere. Herunder kan man se resultatlisten med fokus på ungdomsløbernes resultater:

Let Bane (7 delt.)

1. Rasmus Harfot, 24.37
2. Jonas Harfot, 26.24
4. Anne Sofie Harfot, 50.26
5. Rebecca Thyssen, 50.26

Kort Bane (30 delt.)

1. Susanne Thyssen, 41.20
 13. Camilla Søgård, 1.01.56
 20. Astrid Ank Jørgensen, 1.22.20
 21. Irene Ank Jørgensen, 1.22.30
- Simone Straube, Disk

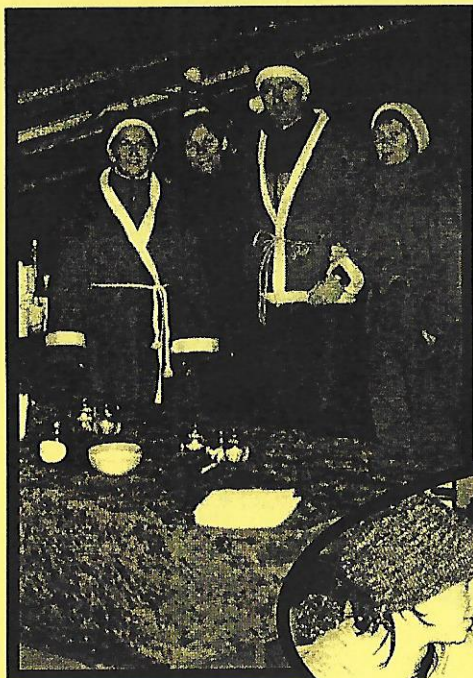
Mellem Bane (21 delt.)

1. Søren Germann, GORM, 52.32
 2. Hjalte Sebastian Thomsen, 57.58
- Rasmus Søgård, Disk

Lang Bane (7 delt.)

1. Michael Straube, 1.10.14

Henrik Thomsen



Tilmelding til påsketuren

Nu nærmer sæsonstarten sig heldigvis snart, så vi igen kan komme ud og snuse til skovbunden uden for Bygholm.

Noget af det næste du skal, er derfor at melde dig til Påskeløbet 2006 er på Rønmø, og jeg vil minde om, at jeg har bestilt plads til os på Visby Fritidscenter fra torsdag 13. april til lørdag 15. april, så du behøver ikke spekulere på, hvor du skal sove. Adressen er Højbjergvej 65, Visby, 6261 Bredebro, og herfra er der ca. 40-45 km. til stævnepladserne på Rønmø.

Vi har rådighed over tre huse til overnatning samt et køkken-/spisehus og flotte udenoms arealer - if. beskrivelsen på www.visbyfritidscenter.dk.

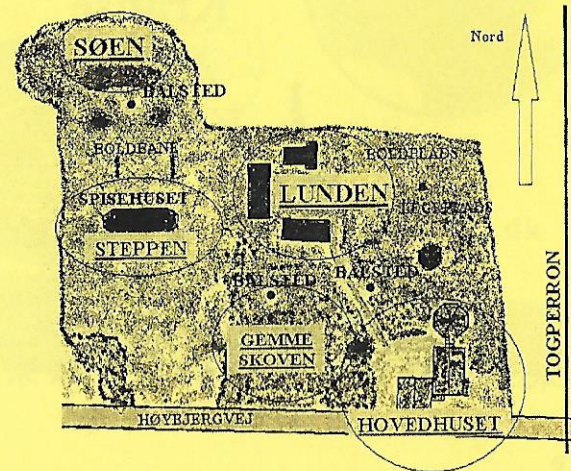
Husene er delt op i værelser, hvor man sover på boxmadrasser: 11 værelser med 3 sovepladser, 2 værelser med 4 sovepladser, ét med 6 og ét med 8 sovepladser. Der er altså plads til både små og store grupper, så prøv at få resten af familien med på en påsketur til Sønderjylland - også dem, der ikke løber.

Prisen for herlighederne afhænger af, hvor mange vi bliver. Ved 44 deltagere, som vi var på påsketuren sidste år, vil det koste ca. 180 kr. i alt pr. person for de to overnatninger, rengøring samt forbrug af el, varme og vand. Ved færre deltagere bliver det lidt dyrere, og ved flere deltagere lidt billigere.

Derudover vil vi som sædvanlig lave fælles aftensmad torsdag og fredag og morgenmad og madpakker fredag og lørdag. Så det bliver også billigt!

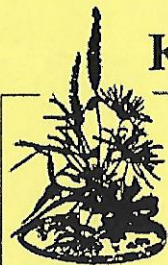
Tøv derfor ikke med at melde dig til en af årets hyggelige ture med Horsens OK. Der kommer tilmeldingsseddel op i klubhuset fra 31. januar, og ellers kan du melde dig til mig på tlf. 7566 2822 eller britta.ank.pedersen@stofanet.dk.

Venlig hilsen
Britta Ank Pedersen





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



Drivhuset

vi RITA OG KAJ NIELSEN
Gartneriet Mosegade 34
Hedensted - Tlf. 75 89 10 21

GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



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

Alt i udstyr til løb

LØBEREN
- Alt i udstyr til løb

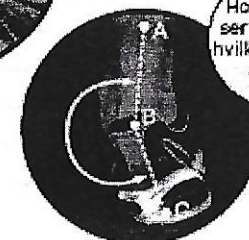
Vi har et
bredt udvalg af
løbesko, samt et
stort udvalg af
terrænsko mv.



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

Økonomisk beretning for 2005

Regnskabet for 2005 er ved skrivningen af denne beretning ikke helt afsluttet, men regnskabet vil udvise et overskud, hvor der var budgetteret med et underskud på ca. 40.000 kr.

Vi har altså ikke brugt af den formue, vi havde ved udgangen af 2004, og årsagen kan findes på følgende områder:

- Vi har fastholdt vores sponsorer og har tilknyttet endnu en hovedsponsor, Danske Bank
- Vi har fastholdt vores høje niveau omkring indtægtsgivende aktiviteter, herunder afholdes af løb i samarbejde med Crerea.
- Vi har ikke haft de udgiftsaktiviteter, som vi havde forventet med hensyn til udstyrsanskaffelser og på klubudvikling.

I 2006 forventer vi at have fuld focus på WOC og klubudvikling i forbindelse hermed, hvorfor vi forventer at anvende en del af den formue, vi har opsparet. Det nøjagtige budget for 2006 fremvises i forbindelse med generalforsamlingen..

Med basis i den sunde økonomi klubben har opbygget foreslår bestyrelsen uændret kontingent:

Knud Christensen
Kasserer

	Horsens Orienteringsklub	Team Horsens Orientering	Kontingent i alt ekskl. skiafdeling	Ski kontingent
Senior	590	10	600	50
Junior	400	-	400	-
Familie	1.180	20	1.200	100



Henrik Thomsen udpeget til DIFs bredde-udvalg

Bestyrelsen for Danmarks Idrætsforbund, DIF, har på sit møde i december måned valgt at udpege Henrik Thomsen til at sidde i en arbejdsgruppe under det nye breddeudvalg i DIF.

I et forsøg på at styrke breddearbejdet i alle DIF's specialforbund - og på tværs af disse - har bestyrelsen valgt at nedsætte 4 arbejdsgrupper, der skal have fokus på hver deres del af breddearbejdet. Det drejer sig om en Børne-, Unge-, Ældre- og Kommune-gruppe.

På grund af Henriks store erfaring med børne- og ungdomsarbejdet i DOF, herunder som flerårig formand for Børne- og Ungdomsudvalget, har DIF's bestyrelse valgt at pege på Henrik som ikke bare medlem af Børnegruppen, men også som formand for gruppen.

Børnegruppen skal forholde sig til børns idræts- og foreningsdeltagelse og udarbejde forslag til DIF's politik på området. Endvidere skal den give forslag til initiativer, som kan styrke kvaliteten i børneidrætten med fokus på børn med vanskelige vilkår. Endelig skal gruppen arbejde med idræt før og efter skoletid - i samarbejde med idrætsbørnehaver, SFO'ere, Skolesport mm. Alt i alt et meget udfordrende kommissorium.

Henrik starter det spændende arbejde i DIF i januar 2006, og det er vores håb, at de erfaringer, han vil få gennem dette arbejde, vil smitte af på hans arbejde her i klubben.



Lars Sørensen

Interessentmøde i Århus

- Kan vi lave et praktisk samarbejde mellem Vikingedagene på Moesgaard og WOC-Tour løbene?

- Hvordan forholder vi os til en mulig brandfare i skovene?

- Hvad gør vi med trafikken omkring Mindeparken mens sprintløbene afvikles?

Det var nogle af de spørgsmål, som blev behandlet, da der blev afholdt interessentmøde i Atletion i Århus 7. december.

Omkring 35 repræsentanter fra Beredskabskorpset, Århus Politi, VisitÅrhus, Moesgaard Museum og andre samarbejdspartnere, var inviteret til et møde, hvor stævneleder Flemming Nørgaard og generalsekretær Erik Nielsen fortalte om forberedelserne til VM.

Efter en gennemgang af hvad orienteringsløb er og en status på, hvor langt forberedelserne er kommet, var der mulighed for at stille spørgsmål. Interessen og spørgelysten var stor blandt mødedeltagerne og der kom også nogle ideer til, hvordan samarbejdet kan forbedres mellem de forskellige interessenter.

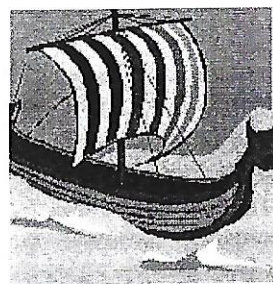
Eksempelvis gjorde Sport-Århus Event opmærksom på World Cup løbet i cykling for kvinder, som afvikles samme dag som langdistancekvalifikationen i Linå Vesterskov. Opløbsstrækningen vil være på Frederiks Alle foran Ridehuset, der er VM's stævnecenter og her opfordrede SportÅrhus Event til, at VM-organisationen samarbejdede med cykelfolket om at skabe en synergi mellem

lem cykelstævnet og VM.

Mødet var tænkt som en introduktion til, hvad orienteringsløb er og hvilke opgaver, de forskellige samarbejdspartnere får i forbindelse med VM. Det blev til et par interessante timer, der gav mødedeltagerne et indtryk af, hvor stort et arrangement, VM bliver.

- med venlig hilsen for WOC 2006
- godt nytår til alle

Bent Nørgaard



NYT FRA VETERANKLUBBEN

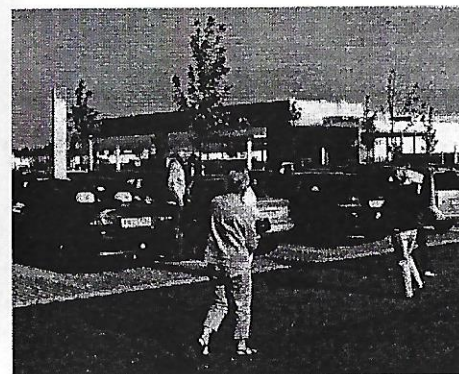
BESØG PÅ DANISH CROWN.

Torsdag den 18. august havde Einar arrangeret besøg på det nye slagteri i Egebjerg.

Vi fik en kop kaffe, mens rundviseren fortalte om koncernen. Derefter gik vi en tur på besøgsgangen, hvor der er mange vinduer, så vi kan kigge ned i produktionslokalene, samtidig fortalte rundviseren om de forskellige processer.

Efter rundvisningen blev vi trakteret med små frikadeller og pølser i svøb med brød til.

Vi var 20 deltagere.



JUBILÆUMSDAG.

Torsdag den 25. august fejrede vi veteran-klubbens 5 års jubilæum. Klubben startede den 21. august 2000. Vi var mødt 10 personer, første gang vi mødtes, i dag er vi 29 medlemmer. Efter kaffen hyggede vi os i klubhuset, nogle gik en tur i skoven. Til frokost havde vi købt spareribs og sluttede af med en kop kaffe.



ALRØ OG DEN ØKOLOGISKE HAVE I ODDER.

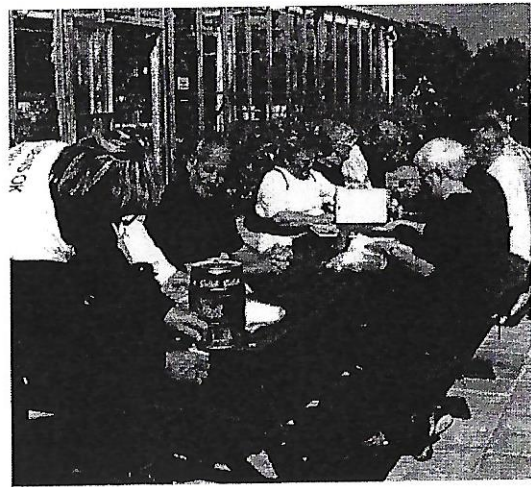
Torsdag den 1. september havde Erling arrangeret tur til Alrø og den Økologiske Have i Odder.

Vi mødtes hos Karin og Erling der gav kaffe og hjembagte boller, samt en Gl. dansk. Efter kaffen kørte vi til Alrø, hvor vi først besøgte kirken, som er bygget i det 14. århundrede og er en af Hads Herreds mindste.

Derefter kørte vi ud til parkeringspladsen. Vi gik ud på gangbroen for at kigge på fuglelivet. Da vi kørte tilbage gjorde vi holdt ved dæmningen for at kigge på fugle. Sagnet siger, at øen har fået sit navn allerede i vikingetiden. Da regerede i området en vikingehøvding ved navn Hjarne. Han holdt til på Hjarnes ø (Hjarnø) og ægtede senere pigen Alrune, og han forærede hende Alrø (Alrunes ø). Sammen fik de sønnen Lave, der jo også skulle have sin egen ø (Endelave).



Efter besøget på Alrø kørte vi til Den Økologiske Have i Odder. Vi spiste vor medbragte mad i det fri og i fint solskin. Der er borde og bænke, både udendørs og indendørs, vi må benytte. Henning Nicolajsen havde medbragt en dunk øl (5 liter), så alle fik øl til maden.



Derefter gik vi en rundtur i haven, hvor der er meget spændende at se på. Foruden de mange haver, urtehave for medicin, frugthave, køkkenhave, parcelhushave, stauder, vinstokke m.m., er der hønsehold, æsler, får og frilandsgribe. En dejlig og lærerig tur. Vi var 14 deltagere.

Med venlig o-hilsen
Einar.

Feriefrister 2006

Udløberens ferie-service bringer også i år flerdages løbetilbud fra Europa.

Nogle gange kan GOOGLE være hurtigere end at stave til de ordinære hjemmesideadresser!

Nogle gange er hjemmesiden ikke aktiv endnu!

30. juni - 02. juli	Kapa 3-dagars, Lettland	http://www.kapaok.lv/?id=eng
30. jun - 7. juli	World Masters - Østrig	http://www.wmoc06.com
01. juli - 2. juli	Vestjysk 2-dages	http://www.holstebro-ok.dk/
01. juli - 3. juli	West Bohemia Cup	http://www.pgp.wz.cz/soubory/tis2006/
04. juli - 08. juli	JWOC publikumsløb	http://www.oktakas.ot.it/nst2006.htm
07. juli - 09. juli	Hallands 3-dagars	http://www.orientering.se/Organisation.asp?orgelementid=27781
08. juli - 09. juli	Vikingedyst (30 år!!)	http://www.okhtf.dk/
09. juli - 14. juli	FIN5 - både o-løb og..	http://fin5.kalevanrasti.fi/sf/browser/showdocs?cust=krfin5en
13. juli - 16. juli	Sørlandsgaloppen (NO)	http://www.orientering.no/
14. juli - 16. juli	Slovenien	http://www.hattrickpoli.com/cup/
15. juli - 21. juli	5-Dagars Sverige	http://www.orientering.se/oringen/t26.asp?p=109819
15. juli - 22. juli	Swiss O-WEEK	http://www.sow2006zermatt.ch
29. juli - 05. aug	Danish WOC-TOUR	http://www.woc2006.dk/tour/
06. aug - 12. aug	England Lakes 5 days	http://nwoa.org.uk/lakes5/invite.html

Tilbudene er søgt med juli som primær feriemåned. Jeg havde ikke det sædvanlige held med Frankrig - Tjekkiet - Italien - Ungarn. Sikkert fordi deres ferier ligger anderledes end vores. Derimod er der for en gang skyld løb i Østrig. Søger du selv, så prøv: <http://www.orientering.org/> Her finder du forbundene og deres hjemmeside.

God fornøjelse! / Karl

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



Spar Nord
Horsens bank

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

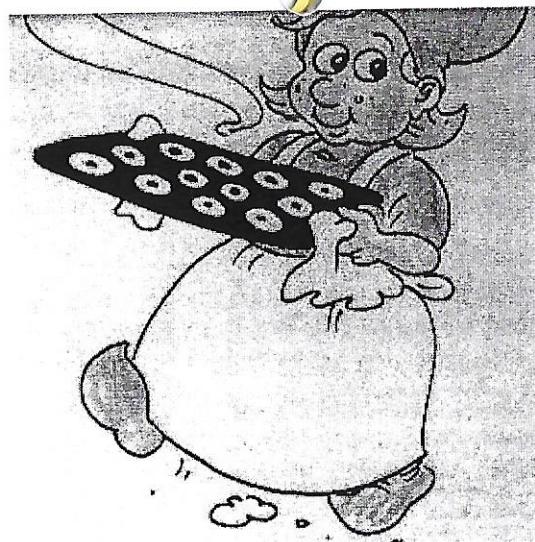
Tak kære O-løbere!

Til årets sidste klubhusvagt den 20 december deltog ca. 60 klubkammerater. Vi er overvældet, og meget glade for denne opbakning.

Heldigvis havde vi kun kikset beregning af mængden af Sønderjysk hvidkål, og Ria a'la mande. Enkelte spurgte efter mere blodpølse, men der var ganske enkelt ikke tid til at få stegt den næste pølse. Vi håber, alle blev mætte alligevel.

Tak til Johannes som julemand og for din store hjælp i køkkenet.

Vi vil også her sige tusind tak for den smukke Georg Jensen års hjerte i gav os. Det har hængt med fyrfadlys tændt i forteltet i Hampen hver aften fra den 23 dec. til den 1. jan. I ønskes alle en rigtig glædelig nytår, og tak for masser af hyggelige stunder i 2005. Vi håber at se jer alle til julefrokost den sidste tirsdag før jul i 2006.



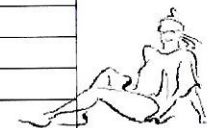
SONDRUP BILCENTER A/S

VOLVO - RENAULT

Høegh Guldbergs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 73 32 - Telefax 75 62 73 32

Dato	Aktivitet	Sted	Arrangør	Bemærkn.
Vigtige åbne løb:				
5. feb.	Vinterlang	Harrild Hede	Herning OK	
12. feb.	Vinterlang	Venø	Karup OK	
22. feb.	Natuglen 1	?		?? Hold øje med
26. feb.	Langdistance	Blåbjerg	OK West	
1. mar.	Natuglen 2	Løvbakkerne	Herning OK	
8. mar.	Natuglen 3	Silkeborg Nords.	Silkeborg OK	
11. mar.	Nordjysk 2-dag	Dronninglund	Aalborg OK	
12. mar.	Nordjysk 2-dag	Dronninglund	Aalborg OK	
15. mar.	Natuglen 4	Neckelm-Strick..	Viborg OK	
18. mar.	Supertræningsl.	Egekrattet	OK Pan	
24. mar.	Spring Cup Nat	Egedam	FIF/OK Øst	
25. mar.	Spring Cup klas.	Gurreskovene	FIF/OK Øst	
26. mar.	Spring Cup staf.	St. Dyrehave	FIF/OK Øst	
1. april	DM-nat	Valby Hegn	Tisvilde Hegn OK	
2. april	DM-sprint	Frederiksværks.	Tisvilde Hegn OK	
9. april	Divisionsmatch	HOU SKOV	MARIAGER FJORD OK	DET ER OS !!
13. april	Påskeløb	Rømø	OK HTF	
14. april	Påskeløb	Rømø	OK HTF	
15. april	Påskeløb	Rømø	OK HTF	
Lørdags- og træningsløb:				
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
4. mar.	Lørdagsløb	Hansted		13.00
11. mar.	Lørdagsløb	Ustrup		13.00
18. mar.	Lørdagsløb	Bjerre		13.00
25. mar.	Lørdagsløb	Rosenvold		13.00
1. apr.	Lørdagsløb	Lille Rold		13.00
4. apr.	Tirsdagstræning	Bygholm	Ungdomsafdelingen	18.00
11. apr.	Tirsdagstræning	Lystrup	Ungdomsafdelingen	18.00
18. apr.	Tirsd. Park Tour	Juelsminde	Ungdomsafdelingen	18.00
22. apr.	Lørdag/Supertr.	Nedergaard		13.00
25. apr.	Tirsdagstræning	Ølsted	Ungdomsafdelingen	18.00
29. apr.	Lørdagsløb	Vrads		13.00
Andre aktiviteter:				
25. jan.	Bestyrelsesmøde - Horsens OK			
29. jan.	Møde WOC	Natur-og idræts- efters.	Se indbydelser!	
31. jan.	Generalforsamling - Horsens OK	Klubhuset	Se indbydelser!	
24. feb.	Overdragelsesfest - Horsens OK	Klubhuset		
27. feb.	Bestyrelsesmd.	Klubhuset		
1. mar.	Informationsaften - nye medlem.	Klubhuset		
4. mar.	Repræsentantskabsmøde DOF			
23. mar.	Repræsentantskabsmøde "SFHO"			



Kalenderpigen - februar og april 2006



"Vi gi'r den
en skalle..."

Peer Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens

Uddannelser

- Adgangskursus
- Byggetekniker
- Bygningsingeniør
- Bygningskonstruktør
- Constructing Architect
- Global Business Engineering
- IT-ingeniør
- Kort- og landmålingstekniker
- Markedsføringsøkonom
- Market Economist
- Maskiningeniør
- Maskinmester
- Produktionsteknolog
- Pædagog
- Value Chain Manager

Infomøde

Man. 27. feb. kl. 16.00 og 19.30
Chr. M. Østergaards Vej 4, Horsens

(Pædagog onsdag den 22. feb.
kl. 19.30 Egebjergvej 1, Gedved)

University College
Vitus Bering Danmark

Ring 7625 5000 - spørg løs... Læs mere 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.

Danske Bank