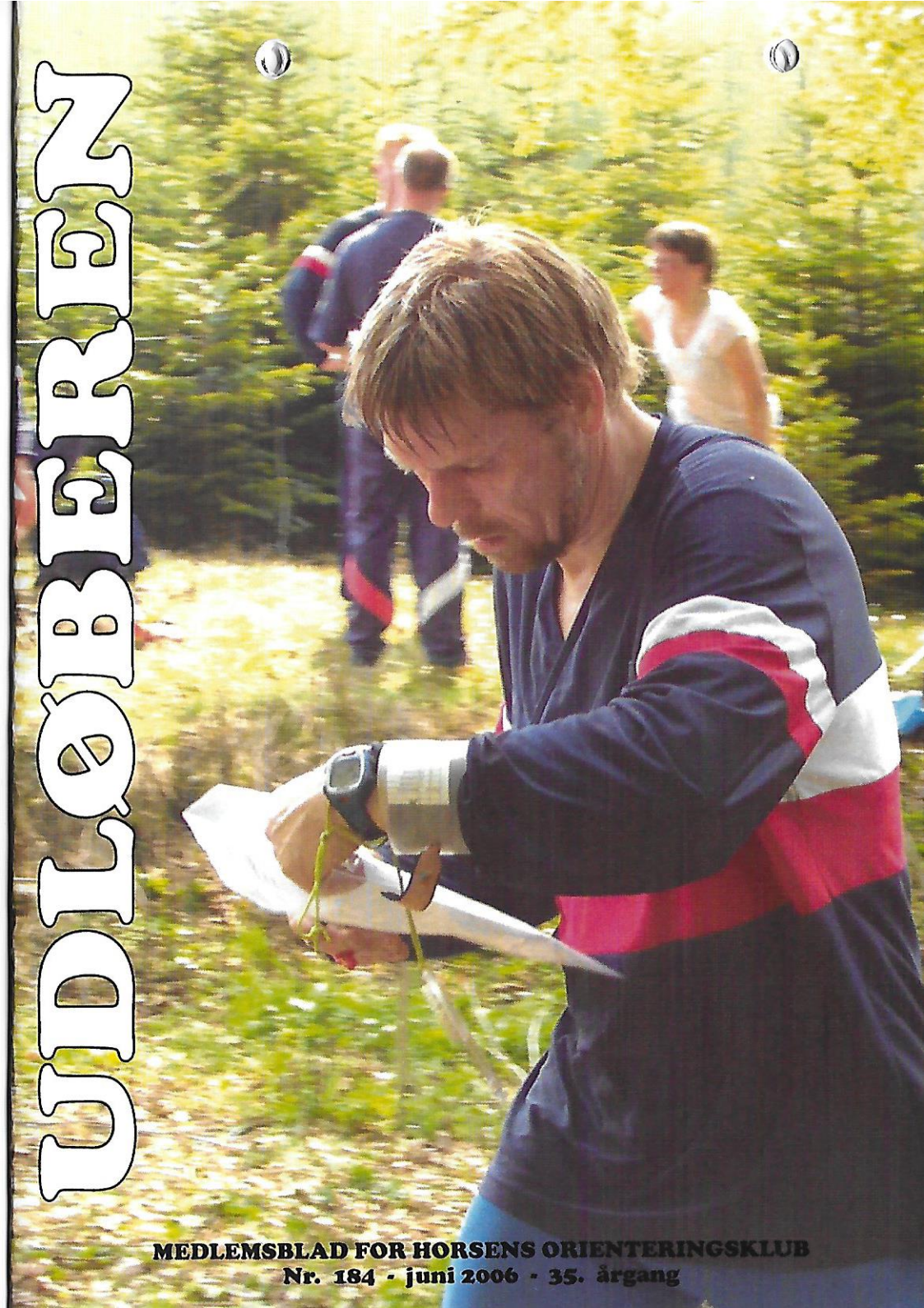


UDLØBEREN

MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB
Nr. 184 - juni 2006 - 35. årgang



Vigti~~e~~ 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 Dagsberg
Hørvangen 7
7120 Vejle Øst
dagsberg@gmail.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
thorelse@mail.dk
tlf. 7565 7695

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

Pia Højmark
Sonatevej 23
8700 Horsens
piahojmark@hotmail.com
tlf. 7564 6661

Indbetalinger:

Jyske Bank
reg.nr. 7245 1035686
Giro reg.nr.
9570 konto 6767486

Klubhuset

Åbjergskoven
tlf. 7562 8073

Nøgle til klubhus 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

Foto

Ole Christensen
Erling Karlsson
Karl Ditlevsen
Trille Ditlevsen

Ungdomsiderne

Karina Knudsen
Line og Kim Højmark.

Forside

Alex ved kortskifte

**Husk!!
Deadline -
august-nummer
15. august 2006**

Formanden har ordet

WOC nærmer sig med hastige skridt. Det er glædeligt at se klubbens medlemmer i aktivitet med højt humør.

Livlig aktivitet er der også til tirsdagstræningen. Henrik mangler postudsættere og postindsamlere. Meld dig gerne, så vi kan fastholde de gode tirsdagsløb.

Udvidelsen af klubhuset trækker ud. Der er åbenbart ikke nogen hos kommunen, der vil træffe en afgørelse.

Vi har ellers et fint samarbejde med Horsens Kommune. I år støtter Horsens Kommune

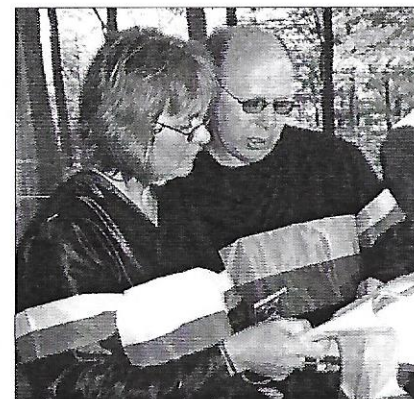
kontingentet til nye medlemmer, således at vi i år kan tilbyde nye medlemmer et kontingent til halv pris. Ligeledes støtter kommunen skolemesterskabet i

september, og vil skal snart til møde med Folkeoplysningsudvalget. Ændringen af B- skovene trækker også ud, men det ser stadig ud til at vi kommer til at løbe i Boller Nederskov og Overskov, men ikke Klokkeal.

Divisionsmatchen gik godt. Vi slog Herning, og forhåbentlig kan vi

blive i 1. division. Forstærkninger er på vej, men en analyse viser, at det lige nu er svært at slå Silkeborg og Pan. Med 102 tilmeldte til matchen må det betegnes som en succes.

Lars Sørensen



SONDRUP BILCENTER A/S

VOLVO - RENAULT

Høegh Guldbergs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 73 32 - Telefax 75 62 73 32

2. runde af divisionsturneringen i Vilsbøl Plantage ved Thisted

Vi nærmer os nu med hastige skridt en sommerferie, der for de fleste af klubbens medlemmer i år vil blive lidt anderledes end ellers, idet den vil blive præget af et mindre o-arrangement i Horsens Nord-området. WOC eller sådan noget lignende hedder det.

Men ellers er der de sædvanlige muligheder for løb både her i landet og udenlands, så der er en vis chance for at holde formen ved lige til 2. weekend i august, hvor vi skal nordpå igen for at bevise, at vi hører hjemme i 1. division.

Det er sikkert de færreste, der lige nu har fokus på dette, august måneds mest betydningsfulde o-arrangement for medlemmerne i Horsens OK, men ikke desto mindre er det her – før ferien – værd at gøre opmærksom på denne unikke chance for selv at komme ud at løbe et betydende løb – og ikke blot stå at sælge pølser, passe andres unger eller bære skrald væk ved et andet o-stævne.

Altså: Efter en hård uge med WOC har klubben brug for din aktive tilstedeværelse ved 2. runde af divisionsturneringen mod Pan, Silkeborg og Herning.

Stedet er endnu engang temmelig langt væk fra Horsens, nemlig Vilsbøl Plantage nord for Thisted, hvorfor der igen arrangeres bustransport til løbet.

Tilmeldingen har arrangørerne sat til 3. august, så sørg for at melde dig i god tid via O-service eller til undertegnede. Så vil vi sætte holdet, så der bliver plads til alle, og således at vi stiller i stærkest mulige opstilling, så du kan være med til at sikre Horsens OK's forbliven i den bedste række. Det gælder om, at vi på alle baner kan stille med stærkeste hold, og at vi med mange løbere kan være dækket godt ind mod skader, sygdom og lignende. Endnu engang: Nu skal vi bevise, at vi hører hjemme i 1. division, hvilket betyder, at en af vores konkurrenter desværre må rykke ned!

Kampen står i Vilsbøl Plantage ved Thisted – og datoen er

den 13. august

- Og som sædvanlig: Horsens OK betaler startafgiften!

På bestyrelsens vegne
Henrik Dagsberg
Dagsberg@gmail.com

HJÆLP!

Ungdomstrænerne har - også i efteråret - brug for hjælp til postudsætning og postindsamling i forbindelse med tirsdagstræningen. Selve banelægningen sørger Kim Højmark og Tim Christoffersen for, så det er kun i forbindelse med den praktiske afviklingen af træningen, de har brug for hjælp. Da både Kim og Tim er ophængt med studier, prøver og lignende og da Kim endvidere har bosat sig i Århus, er det ikke nemt for dem at få det til at hænge sammen med den praktiske afvikling af træningen. Meget bedre ser det ikke ud for undertegnede, der ikke både kan klare det praktiske med træningen om eftermiddagen og samtidig sørge for at alle ungerne kommer af sted til deres træning om aftenen. Altså er vi nødt til at appellere til klubbens øvrige medlemmer.

Kort om selve den praktiske afvikling af træningen: Som hjælper modtager I et masterkort nogle dage før træningen. Jeres opgave er at afhente SportIdent-systemet hos Kai og derefter sætte stativer/skærme/enheder i skoven. Endvidere vil det være en stor fordel, om I kan være til stede, når alle "ungerne" skal sendes i skoven. Det kan selvfølgelig være en stor fordel, om I er to om at klare opgaven.

Vi, dvs. Tim, Kim og Henrik, ser frem til, at I melder jer hurtigst muligt pr. mail til undertegnede eller på skemaet ophængt i klubhuset.

Efterårets o-tekniske træninger

08.08.06	Bygholm
15.08.06	Hansted Skov
29.08.06	Dybdal
05.09.06	Rold
12.09.06	Bjerre Skov
19.09.06	Ølsted Kærskov
26.09.06	Bygholm Natløb
07.11.06	Bygholm Night Champ 1
14.11.06	Bygholm Night Champ 2
21.11.06	Bygholm Night Champ 3

Og så lige en stor tak til de, der har ydet en uvurderlig hjælp ved træningen her i foråret. Med fare for at glemme nogen skal der dog lyde en helt speciel tak til Karsten Stald for afviklingen af Park Touren samt postudsætning og indsamling ved flere lejligheder Henning Hansen for postudsætning og indsamling ved flere lejligheder Britta Ank Pedersen og Henning Larsen ved utallige postindsamlinger – samt alle andre, der i øvrigt har hjulpet med større eller mindre opgaver.

Og så lige en opfordring: Bak op om tirsdagstræningen! Det er rigtig gode baner, vores to trænere præsterer uge efter uge. Der er altså basis for at få en god gang træning på baner af høj kvalitet. (Og så til lykke til Tim og Kim, der i foråret har gennemført DOFs trænerkursus, trin 1.)

På ungdomstrænerens vegne
Henrik Dagsberg
Dagsberg@gmail.com

Tilbud om køb af EMIT-brikker!

Er du også ved at være træt af at betale 10-15 kr ekstra pr løb, når du deltager ved o-løb i Sydkredsen og ved de fleste løb i Nordkredsen?

Det er jo faktisk det, der er tilfældet for de fleste af klubbens medlemmer, idet de ikke ejer en EMIT-brik.

Ved alle løb vest for Storebælt

– med undtagelse af løb, vi selv eller Pan arrangerer – er det EMIT-systemet, der bruges til tidtagning og klippekontrol. Hver gang du deltager i et sådant løb betaler du 10-15 kr ekstra i startafgift, hvis du da ikke har din egen brik. Derfor er det også et simpelt regnestykke, der skal gøres op år efter år: Kan en investering i egen brik svare sig? Løber du nok løb til at få dine penge tilbage inden for en overskuelig fremtid?

Er du et af de medlemmer i klubben, der sjældent kommer til løb arrangeret af andre jyske og fynske klubber, er dette ikke noget for dig!

Kommer du derimod gerne til løb uden for "pastoratet", skulle du derimod måske overveje nedenstående tilbud:

Undertegnede bestiller 1. august en række EMIT-brikker til klubben. Antallet afhænger af interessen for at erhverve en brik. Seniorer betaler brikkens fulde pris, mens børn, juniorer og ungseniorer vil få et klubtilskud på 50 % af brikkens pris.

Brikken findes i 2 versioner:



Løberbrik med bånd, version 2 (= "den gode gamle brik", 5 års garanti, 8-12 års levetid, ingen display), pris 370.- kr

Løberbrik med bånd, version 3 (= "den nye brik" med display, 5 års garanti, 8-12 års levetid), pris 550.- kr

Bestilling af brikken sker ved at sende en mail til undertegnede med navn(e) på de medlemmer, der ønsker at bestille en brik. Denne mail skal være modtaget før 1. august. Alternativt kan den bestilles hos undertegnede ved WOC.

Husk ved bestillingen at opgive, hvilken af de to versioner af brikken, der ønskes. Herefter bestilles brikkerne ved Møller Sport til levering hurtigst muligt

Betaling af brikkerne foregår til Knud

Henrik Dagsberg
Dagsberg@gmail.com

Medlemsmøde

Husk medlemsmøde

Tirsdag den 20. juni 2006.
kl. 20.00 i Klubhuset.

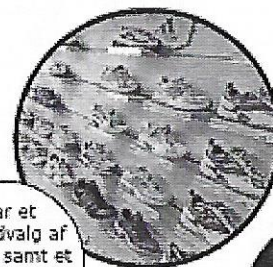
På mødet vil bestyrelsen bl.a. fortælle om de mange muligheder, der er omkring motion, sundhed, koleidræt m.v.

Lars Sørensen

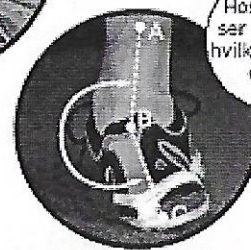


Alt i udstyr til løb

LØBEREN
- Alt i udstyr til løb



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



Hos Løberen ser vi nøje på hvilken fodtype du har.

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



www.loberen.dk

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

Afløser søges

Efter mange år med klubdragter har vi besluttet at stoppe.

Desuden er vi flyttet længere væk, så vort fremmøde til klubaften ikke kan blive hver uge. Vi forventer heller ikke at nogen vil komme til Tørring for at købe dragter.

Vi vil naturligvis være behjælpelige med tingene i overgangsperioden.

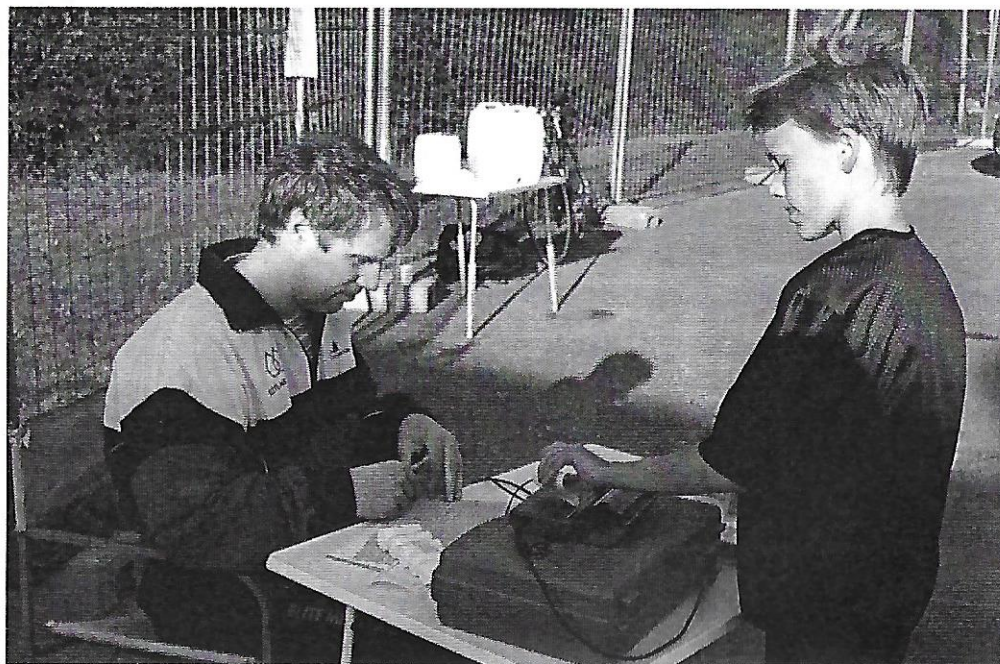
Dragterne finansieres af klubben.

Henvendelse til

Anne og Svend Aage

Tlf. 75654869

Mail svendanne@tuknet.dk



Flere unge får mulighed for at løbe ved WOC-tour

Så nærmer WOC sig for alvor. Umådelig mange bolde er i luften i øjeblikket, men der er heldigvis også flere og flere brikker, der falder på plads – hos stævneledelse og funktionsledere, bliver der sat flere og flere flueben på listerne.

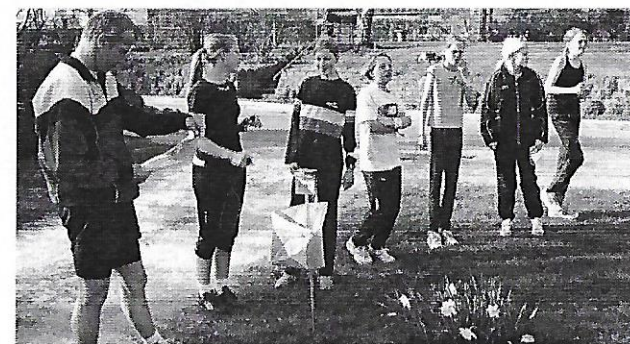
En af de beslutninger, der er truffet for nylig, er, at flere ungdomsløbere skal have mulighed for at deltage i WOC Tour.

Der er givet grønt lys for, at også 15- og 16-årige kan stille op, men det er absolut en betingelse, at de også er tilmeldt som hjælpere. De vil så blive friholdt for opgaver i de timer, de skal løbe.

Vi skal også minde om, at alle WOC-hjælpere har mulighed for at bo på Himmelbjergens Natur- og Idrætsefterskole under WOC. Tilbuddet er nok især attraktivt for hjælpere, der kommer lang vejs fra, men det står åbent for alle. Der kan IKKE tilbydes overnatning i senge-ne på elevværelsene, der er tale om overnatning i eget telt eller campingvogn samt på hårdt underlag i gymnastiksal eller hal.

Værelserne er reserveret til folk med særlige funktioner som Alternativet, der skal stå for produktionen af web-streaming, lydfolkene og videoproducenterne.

For de yngre årgange er der desuden mulighed for at få varmet grundigt op til WOC ved at deltage i O-Camp (WOC 2006 Kick Start Camp) på Ryekol ved Gl. Rye i dagene 28.-30. juli. Tilbuddet er til de 15- til 20-årige. Nærmere oplysninger kan findes via link på WOC-hjemmesiden.



De seneste tal siger i øvrigt, at der nu er registreret 490

hjælpere, det totale behov er skønnet til 500. Så der er altså plads til flere endnu.

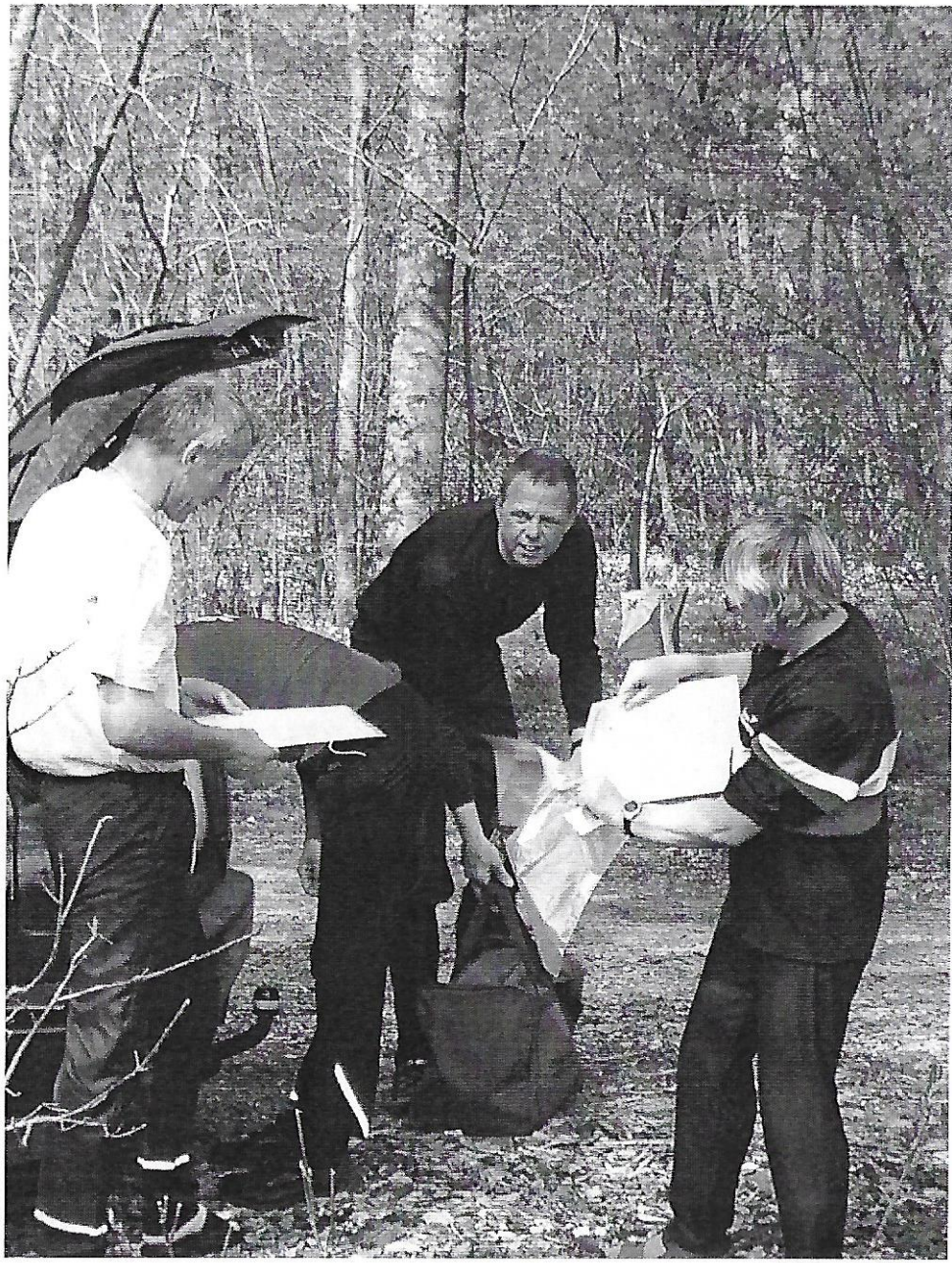
Og det gør

selvfølgelig ikke noget, hvis vi når over de 500, det vil blot give mulighed for lidt flere fritimer til alle. Elin Holm fra Horsens OK hører fortsat gerne fra frivillige.

Dette er formentlig det sidste indlæg til klubbladene inden WOC, så hermed ønskes alle et rigtigt godt og oplevelsesrigt WOC.

For WOC 2006

Bent Nørgaard



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



spar nord

Horsens

den bank

Beringsstafetten 2006

Tirsdag den 22. august kl. 18:30

i Bygholm Park.

Igen med madkurv!!

Ruten:

5 omgange à 2,65 km i Bygholm Park.
Start ved legepladsen

Deltagere:

Løbet er for alle. Sammensæt dit hold af
arbejdskolleger, venner, klubkammerater,
naboer, familie eller.....

Klasser:

Der løbes i 3 klasser: herre, dame og mix.

Startgebyr:

250,- kr pr hold ved tilmelding inden 10.7.
300,- kr pr hold ved tilmelding 11.7 – 10.8.
Alle hold får udleveret en madkurv incl. øl/vand
efter løbet.
(Desuden salg af øl, vand og vin)
300,- kr pr hold ved tilmelding senere. Disse
hold får ikke madkurv.

Rabat:

Ved tilmelding af 10 eller flere hold sammen
gives 50,- kr i rabat pr hold.

Startnumre:

Udleveres ved start fra kl. 17:00.

Tidtagning:

Der gives tid for hvert skift samt sluttid.

Præmier:

Vandrepokal til de 3 klassevindere.
Lodstrækningspræmier på startnumre.
Hovedgevinst 5 x 400,- kr.

Børneløb:

Der afvikles gratis børneløb kl. 18:00 for børn
op til og med 8 år. Ingen forhåndstilmelding.
Tilmelding kl. 17:00 -17:30

Telte el.lign.:

I tilfælde af regn, vil der være mulighed for at
holdene kan opstille telte el. lign. i området.

Yderligere oplysninger:

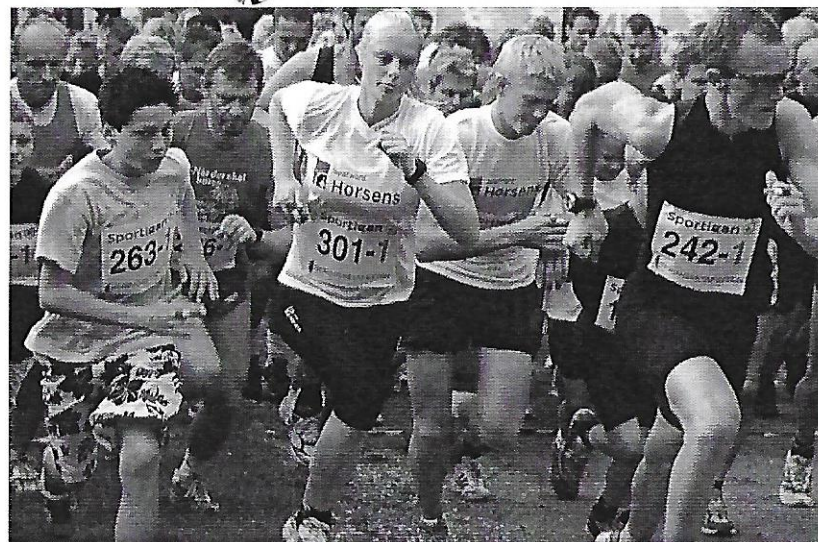
Tlf 2140 7146, 7565 5225 eller 7564 5445.

Resultater:

Kan ses på www.atletica.dk eller www.horsensok.dk

Sponsorer:

Sportigan, Horsens
Vitus Bering Danmark
Matas, Horsens
Danske Bank
KPMG
Nykredit
Aktiv Super
Kohberg



Tilmelding på nedenstående talon, der mailles til: kim.taylor@pc.dk

Tilmelding til Beringsstafetten 2006

Holdnavn: _____

Klasse: Herre _____ Dame _____ Mix _____

Kontaktperson: _____

Adresse: _____

Postnummer: _____ By: _____

Tlf: _____

Betales ved indsættelse på bankkonto: 3445 344 525 4770
(Danske Bank) eller check vedlagt kuponen.

Betalingsform: Bank _____ Check _____

Indbetalt kr: _____

Valg af advokat er en tillidssag

Kent Kragh
Advokat



ADVODAN er Danmarks største advokat kæde med mere end 50 kontorer. ADVODAN.dk

ADVODAN Horsens
Rædersgade 4
8700 Horsens
Telefon 75 62 16 44
www.advodan.dk/horsens
horsens@advodan.dk

 et netværk til forskel
ADVODAN

På camp.igtur i påsken 2007

48 af klubbens løbere deltog i klubturen i forbindelse med Påskeløbet i april, hvor vi boede på Visby Fritidscenter. Da der var stemning for noget tilsvarende til Påskeløbet næste år, påtog jeg mig at finde et sted, vi kunne være, når løbet afvikles 5.-7. april 2007 i Himmerland. Det har jeg derfor gjort, men det bliver ikke helt det samme, kan jeg love: Vi skal nemlig på camping!!

Det har ikke været muligt at finde en ledig hytte i Skørping-området, som jeg synes lever op til den størrelse eller standard, som vi gerne vil have.

Men da jeg fandt ud af, at Safari Camping i Rebild havde tre ledige hytter i påskedagene, kunne jeg ikke lade være med at slå til, for campingpladsen ligger lige ved 2. og 3. etapes løbsområder. Hytterne har hver plads til seks personer og er indrettet med tre soverum samt tekøkken. Prisen er 900 kr. pr. hytte for de to overnatninger = 150 kr. pr. person ved fuld belægning.

Da det jo nok ikke er nok med de 18 pladser på Safari Camping – selv om de, der gerne vil have egen campingvogn med, jo kan bo ved siden af – så har jeg også reserveret i alt fire hytter på Hobro Camping.

To med plads til 7 personer og to med plads til 5 personer. Også her er der flere soverum i hver hytte samt tekøkken. 2007-priserne er ikke fastsat endnu, men prisniveauet er nogenlunde det samme som i Rebild. Fra Hobro er der ca. 25 km. til løbsområderne.

Så du behøver altså ikke spekulere på, om du kan finde overnatning til Påskeløbet 2007. Hytterne er reserveret indtil slutningen af januar 2007, hvor jeg skal give endeligt besked om, hvor mange vi skal bruge. Derfor vil jeg fra 1. træningsløb i Bygholm efter nytår hænge opslag op, hvor man kan skrive sig på til de enkelte hytter. Der kommer også opslag på hjemmesiden til den tid.

Se evt.
www.safari-camping.dk (beskrivelse af hytterne er endnu ikke på siden) og
www.hobrocamping.dk.

Venlig hilsen
Britta Ank Pedersen



Rockerterræn og tørre tæsk!

Imens landsholdet forsvarede de rød-hvide farver til europamesterskaberne i Estland, var vi en flok løbere, der var udtaget til at løbe B-landskampen "Nordic Meeting" i Arendal i Norge. Det er en landskamp mellem de nordiske lande, Sverige, Norge, Finland og Danmark, og fortrinsvis unge seniorer, der får lov at deltage. Vi skulle bo i en gammel militærlejr, som var lavet om til ferielejrcenter, og det danske hold, der bestod af 8 løbere og en leder, fik et helt hus for os selv.

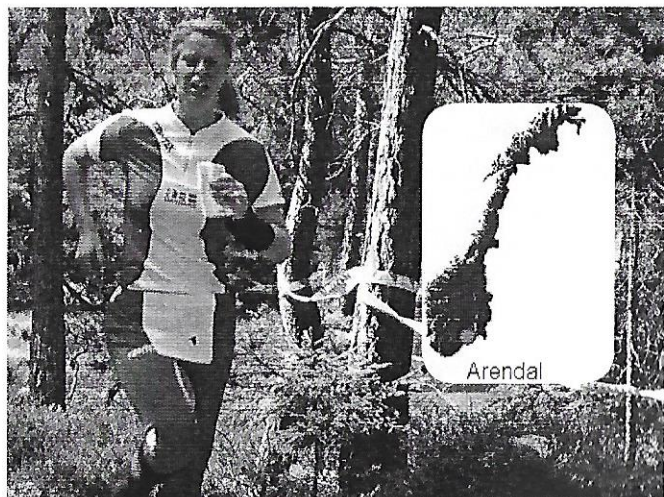
Den første dag i Norge gik med at træne en gang i det specielle Sørlandsterræn. Terrænet var et rockerterræn, hvor man virkelig skal kæmpe for at komme fremad. Det er tungt, og ikke som det vi danskere er vant til at løbe i. Om aftenen var alle landsholdene ankommet, og der blev serveret klassisk norsk mad: Halvtørre kartofler og kötkaker. (Kødkager!) Nogle flade hakkebøffer, der ligner dem, man får på færgeoverfarter. Ikke synderligt gode, og det skulle siden hen vise sig, at det ikke var

sidste gang vi så dem!

Fredag skulle den første konkurrence løbes. Det var sprint i terrænet omkring lejren, hvor vi boede. Om formiddagen var der

mulighed for at træne lidt på et 1:5.000 kort, så man lige kunne vænne sig til det. Derefter var der afslapning og frokost med bl.a. kötkakor, inden sprinten gik i gang. Desværre havde arrangørerne lavet en fejl, hvilket betød,

at den første halvdel af herrefeltet blev sendt i skoven med forkerte postdefinitioner, hvor numrene ikke passede. Det betød, at mange blev forvirrede og mistede meget tid, heriblandt nogle af de danske herrer. Temmelig ærgerligt, men fejlen blev rettet, inden damerne skulle i skoven. Sprinten, der var en skovsprint, gik godt, men på trods af det, endte jeg som nr. 15 ud af 16. 3 minutter efter vinderen. Vi var 2 danske piger med, og vi skiftedes til at ligge sidst og næstsidst til konkurrencerne weekenden igennem! Det skal dog siges, at mange af vores konkurrenter havde en eller flere junior-VM medaljer i bagagen, så der var hård konkurrence, og terrænet kunne ikke



betegnes som danskervenligt. Jeg synes nu, at jeg gjorde hvad jeg kunne, og løb nogle gode o-tekniske præstationer, og så er det jo svært at gøre det bedre... Så var det bare at se, om man kunne mindske tidsafstanden til de bedste. Til aften blev der serveret lasagne. Ikke bare helt alm. lasagne, da den bestod af 90 % kød og 10 % pastaplader. Vi stod og ledte efter pastaen, som man skulle være heldig at finde. Lidt underligt, for kød er pænt dyrt i Norge, men vi blev da mætte.

Lørdagens program bød på mellemdistance samt banket om aftenen. Det var en spændende mellemdistance, hvor man skulle holde høj koncentration, for ikke at bomme. Jeg løb godt i starten, men tog et dumt vejvalg på et længere stræk, hvor jeg mistede et minuts tid. Sidst på banen havde jeg nogle småbom, så jeg havde ikke et helt rent løb. De danske herrer klarede sig rigtig godt denne dag. Det var de unge løbere, Tue og Jeppe, der blev hhv. nr. 12 og 15. Så der var jubel i den danske lejr. På nær da vi skulle spise de medbragte madpakker, som bestod af... kötkakor!

Om aftenen var der banket. Det startede med, at der blev serveret en god 3-retters menu, som næsten kunne gøre det godt igen efter de foregående menuer. Herefter skulle hver nation have arrangeret noget underholdning af en art, så vi kunne lave noget socialt sammen om aftenen. Norge havde lavet en quiz med orienteringsrelaterede spørgsmål, såsom hvem der blev nr. 4 til VM i 1966! Finnerne lavede stoledans, hvor Danmark i øvrigt tog sin første sejr! Svenskerne arrangerede en leg, som er for

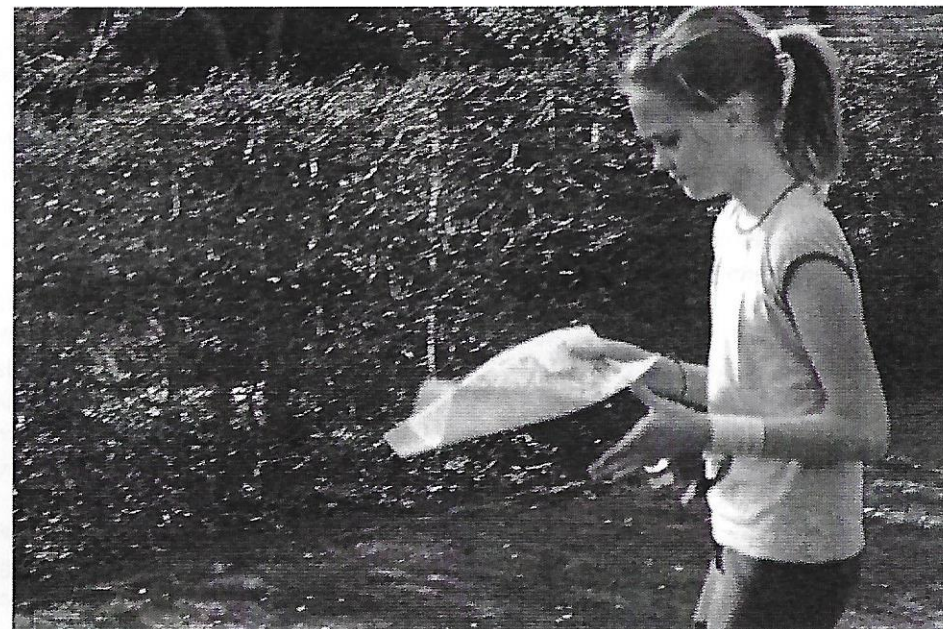
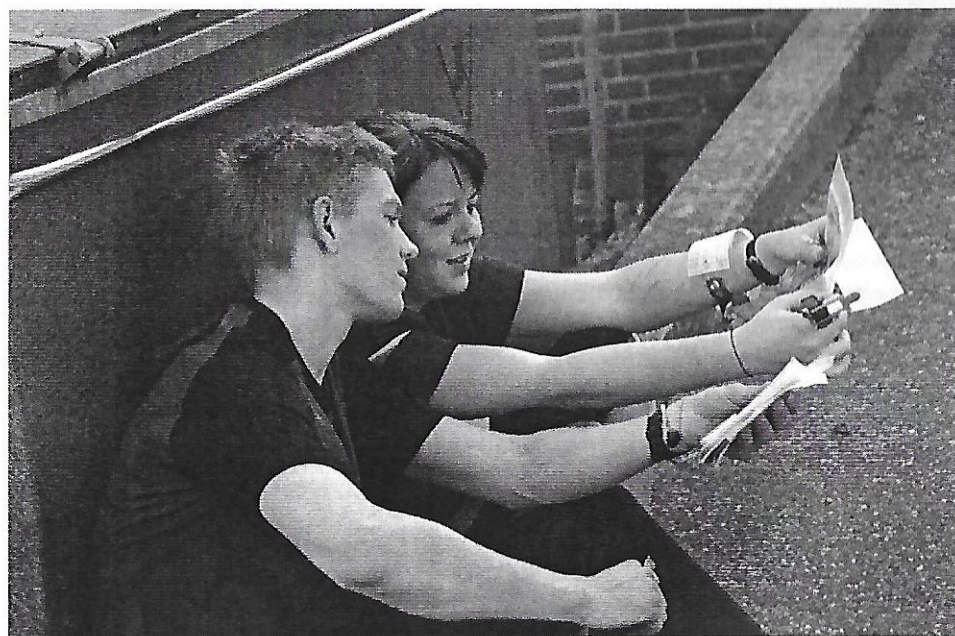
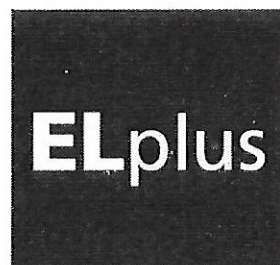
besværlig at forklare her. Vi arrangerede mælkedrikningsstafetkonkurrence, hvor der var 3 på et hold, som tilsammen skulle drikke 2 liter mælk. Ikke en fordelagtig konkurrence for finnerne, da næsten samtlige løbere på holdet havde laktose-allergi! Ingen af de andre lande opdagede at vi var "løbet tør" for sødmælk (3,9 %), så vi måtte fylde vores kande med skummetmælk. Til trods for det, vandt finnerne alligevel endda uden at få allergiske reaktioner. Dermed var "festen" slut, og vi kunne så småt begynde forberedelserne til morgendagens løb: Langdistancen.

Det blev en barsk omgang. Damebanen var 8,1 km, og bød på nogle gevaldige langstræk. Det gik meget godt på den lange distance, men jeg kan finde 5 minutters tidstab i alt, og synes at jeg var hæderligt med tidsmæssigt. Hos herrerne fik Henrik Jørgensen en flot placering som nr. 16. Desværre måtte 3 af de danske herrer bukke under for det ujævne terræn, da de vrikkede om. Herefter var der bare tilbage at sige farvel til Norges land efter en god weekend og vende næsen hjemad med lidt mere orienterings- og konkurrenceerfaring i rygsækken.

Karina

Carl Bæk & Søn

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



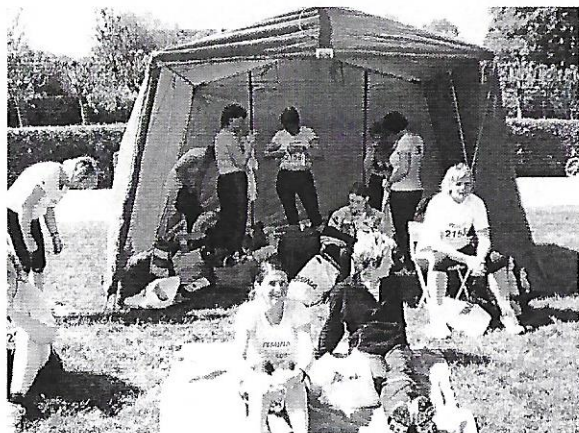
GULDSMED LIND
 GRUNDLAGT 1867



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

De var der alle sammen: kontordamen, den unge pige, studinen, sygeplejersken, lærerinden, plejersken, husmoderen, pædagogen, tandlægen, konsulenten, fysioterapeuten, sekretæren, lægen, rengøringsdamen, direktøren, kokken, ekspeditricen, efterlønskvinde, datteren, søsteren, tanten, mosteren, moren, mormoren, farmoren og mange, mange flere.

I alt var der 2800 kvinder, der ville teste sig selv sammen med andre og løbe 5 km. i den forårspyntede Mindepark i Århus.



Løbet er et ugebladsløb, Femina løbet som Orienteringsklubben Pan Århus arrangerer hvert år.

Fra Horsens Orienteringsklub var vi i år Ditte, Karen, Susanne, Lene, Britta, Claudia, Birte, Aase, Karin, Erna, Ellen, Jette H, Ruth, Jette C og undertegnede.

Løbet foregår altid på mors dag dvs. anden søndag i maj. Vi holder ikke denne kommercielle event hjemme hos os, og da Karl denne smukke søndag morgen kørte mig til klubhuset, mindede han mig om de dekorative mælkebøtter i vejkanterne!

Lidt efter lidt samledes vi ved klubhuset for at følges ad til Marselisborg. Den sidste der kom til samlingen, var Aase, der ankom med sådan en fart på bilen i en kæmpe støvsky, at vi et øjeblik var ængstelige for, om hun da fik stoppet bilen før søbredden. Hun er bestemt stadig en kvinde med fart i – se blot hendes tid nedenfor. Både Aase

og Karin slog for resten Alice Hinge med ca. 1 min!

Vel ankommet til Mindeparken mødt vi Britta, Karen og Ditte, som havde medbragt et af klubbens telte. Det var en dejlig overraskelse, for selv om det var

solskin, blæste der en lidt skarp vind fra øst. Teltet blev rejst, så vi havde udsigt over hele pladsen med diverse reklametelte, opløb og flot udsigt til Mols Bjerge.

Lene Kofoed hentede årets bluse til os, og den var lyserød med "Femina" på brystet. Vi fik udleveret startnumre, og kl. 11 gik vi til opvarmning i 3 start bokse. Der var en ung ihærdig kvinde, der hoppede rundt på en scene og viste os nogle aerobic øvelser, som vi forsøgte at gøre efter. Kl. 11.10 slap de forreste af sted. Dvs. det var de kvinder, der havde meldt til, at de var i stand til at løbe ruten på 15 – 20 min. Deriblandt var dagens vinder Gitte Karlshøj, som vandt i

tiden 17.58 - 13 sekunder langsommere end sidste år. De fleste af Horsens kvinderne var i startgruppe 3, og vi startede 10 min. efter førergruppen. Startproceduren er uhyre praktisk, for skovstierne er smalle, og det kan være svært at overhale op ad bakkerne og spurte i slutningen af løbet.

Efter løbet var der uddeling af blade og diverse reklamer (bla. olie til bekæmpelse af appelsinhud(-)) Fotografering ved Erling Karlsson, som havde fået lov til at komme med, og som omhyggeligt passede på vores ting under løbet.

Bagefter var der spisning, og Lene havde igen i år medbragt en køletaske med lækre jordbær, ananas og hindbær muffins.

Det var et af ugens dejlige højdepunkter, og jeg kan opfordre til, at flere tager med til næste år og afprøver følelsen af at blive tiljuble af mænd og børn langs ruten i parken: "Kom så Moar!"

HOK. feministernes tider blev:

Ditte 27.07, Karen 24.57, Susanne 26.24, Lene K. 27.27, Britta 28.32, Claudia 29.51, Birte 30.12, Ruth 31.21, Aase 36.24, Karin 36.09, Erna 28.45, Ellen 28.53, Jette H. 34.51, Jette C. 30.15.

Ved femina Trille 28.45



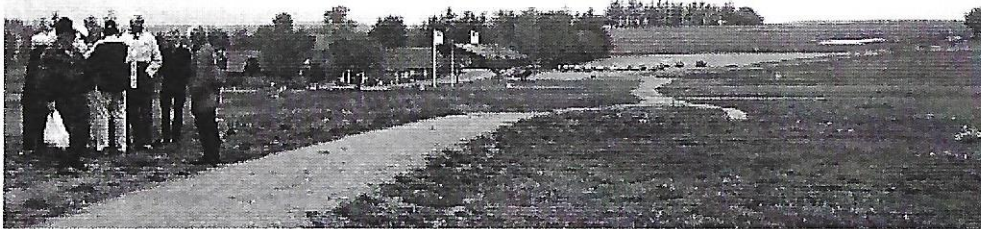
Nyt fra Veteranklubben

Hedensted Golfbane

Torsdag den 20. oktober havde Henning Larsen arrangeret tur til Hedensteds golfbane i Daugård.

Kaj Klingberg gav Gl. dansk m.m. til kaffen i anledning af hans fødselsdag den 10. oktober.

Derefter kørte vi til Daugård, og gik en tur på den nyanlagte vandresti ved golfbanen, derefter forbi de nyopførte villaer i området. Det var en dejlig tur i godt vejr og i et meget kuperet og smukt område. Vi var 18 deltagere.



Besøg på gård

Torsdag den 27. oktober havde Gunnar Skovgård arrangeret besøg på en gård.

Efter kaffe i klubhuset kørte vi ud til Margrethe og Eskild Olesen, Silkeborgvej 358.

Ejeren af gården er 7 generation siden 1696. Gården er på 130 hektar. Der er 120 malkekøer på gården, der yder godt 1 million kg mælk årligt.

Gården måtte afgive 7,2 hektar til det nye statsfængsel.

På gården er installeret et af de mest moderne malkeanlæg. Der er to fuldautomatiske robotter der fodrer og malker køerne. Anlægget kører i døgndrift og giver

130 liter mælk i timen. Hver ko bliver malket ca. 5 gange i døgnet.

Køerne går i en løsdriftsstald. Når de bliver sultne går de ind i robotten og æder foder, der doceres individuelt, og bliver malket samtidig.

Anlægget kostede 2,1 million kr. og vedligeholdelse koster 100.000 kr. årligt. Det var en lærerig tur, hvor vi fik meget at vide om driften af et moderne landbrug. Vi var 18 deltagere.

Med venlig o-hilsen
Einar



Nyt fra Breddeudvalget

Breddeudvalget arbejder ivrigt videre. Til Projekt Park Tour har der ved de 2 første løb været omkring 15 nye i alt. Nogen ser ud til at ville fortsætte.

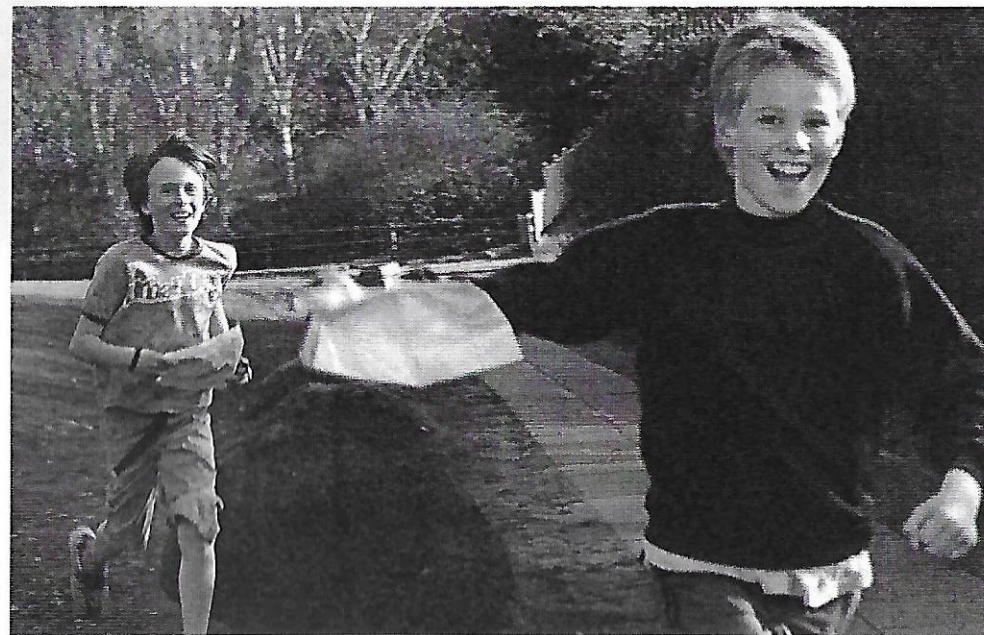
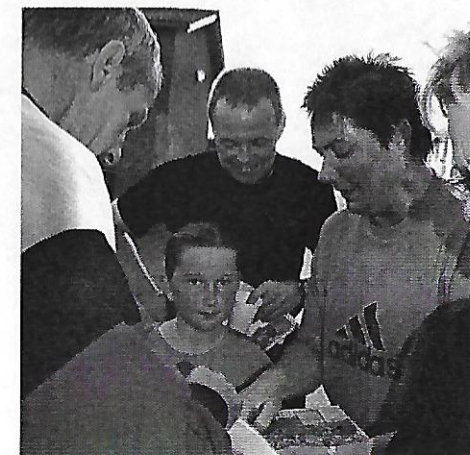
Vi har planlagt et arrangement for disse nye den 3. juni i klubhuset.

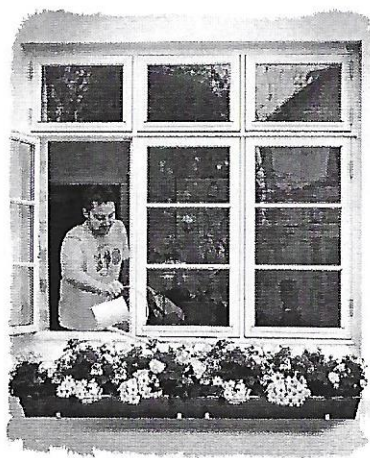
Derudover arbejder vi med et åbent hus arrangement den 3. september.

Vi har fået meget stor presseomtale i pressen i forbindelse med løbene, og vi tror på at det på lang sigt vil give resultat. Vi må blot konstatere, at der møder ikke bare pludselig 100 nye op.

Arrangementet med skovens naboer havde samlet 5 deltagere, og der var delt ca. 215 indbydelser ud.

Men vi fortsætter og er klar til august efter WOC.





**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.



Gør en forskel

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



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

www.kpmg.dk

AUDIT ■ TAX ■ ADVISORY



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



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

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

Dato	Aktivitet	Sted	Arrangør	Bemærk
Vigtige åbne løb:				
14. juni	Park Tour 4	Silkeborg By	Silkeborg OK	
18. juni	Café Noir Stafet	Marielund	Kolding OK	
1-2. juli	Vestjysk 2dages	Lystlund-Stråsø	Vestjysk Orienteringskl	
8-9. juli	Vikingedyst	Stensbæk / Jels	OK HTF	
30/7-....	WOC-tour	Flere etaper	WOC-klubberne	Se indbydel.
9-12 / 8	Læsø adventure.	Læsø	Læsø Runners	Se indbydel.
10. - 8.	Fåborg 3-dages	Alléskov/Pipst.	Fåborg OK	1. etape
13. - 8.	DIVISIONS...	VILSBØL PLAN	NORDVEST OK	VI VINDER
17. - 8.	Fåborg 3-dages	Sollerup	Fåborg OK	2. etape
19. - 8.	JFM-stafet	Hjermind	Århus 1900	
20. - 8.	JFM Lang	Houlbj./Toholt	Randers OK	
24. - 8.	Fåborg 3-dages	Svanninge syd	Fåborg OK	3. etape
26. - 8.	DM Mellem	Langesø syd	Odense OK	
27. - 8.	Midgårdsormen	Marbæk Plantag.	OK Esbjerg	
9. - 9.	DM-Stafet	Skjoldenæsholm	OK Roskilde	
10. - 9.	DM Lang	Borupskovene	Køge OK	
24. - 9.	DM Ultralang	Als Nørreskov	Sønderborg OK	

Lørdags- og træningsløb:

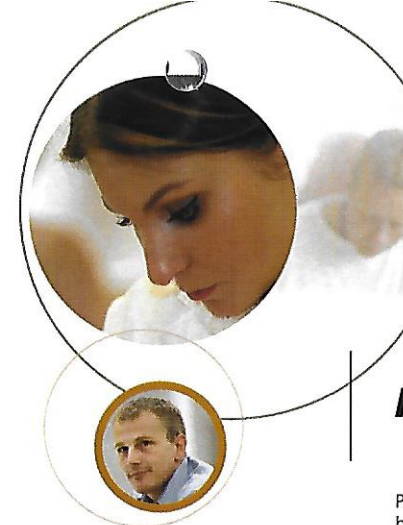
10. juni	Lørdagsløb	Ølsted	Knud C. & Lars S.	13.00
13. juni	Tirsdagstræning	Ussinggård	Ungdomsafdelingen	18.00
17. juni	Lørdagsløb	Palsgård	Jørgen Christoffersen	13.00
24. juni	Fidusløb	Bygholm	Jette H. & Karsten S.	Se indb.
8. aug.	Tirsdagstræning	Bygholm	Ungdomsafdelingen	18.00
15. aug.	Tirsdagstræning	Hansted	Ungdomsafdelingen	18.00
19. aug.	Lørdagsløb	Lystrup		13.00
15. aug.	Tirsdagstræning	Hansted	Ungdomsafdelingen	18.00
22. AUG	BERINGSSTAFET	BYGHOLM PARK	H.O.K. & ATLÉTICA	SE INDB.
26. aug.	Lørdagsløb	Nim Skov		13.00
29. aug.	Tirsdagstræning	Dybdal	Ungdomsafdelingen	18.00
2. sept.	WOC-CREW-løb			SE INDB.
5. sept.	Tirsdagstræning	Rold	Ungdomsafdelingen	18.00
9. sept.	Lørdagsløb	Tinnet		13.00
12. sept	Tirsdagstræning	Bjerre	Ungdomsafdelingen	18.00
16. sept	Wild Midt West	Gludsted Plant.	Preben Jørgensen	10.00 OBS!
19. sept	Tirsdagstræning	Ølsted	Ungdomsafdelingen	18.00
23. sept	Lørdagsløb	Vrads		13.00
26. sept	Tirsdagstræning	Bygh. NATLØB !!	Ungdomsafdelingen	18.00
30. sept	KLUBMESTERSK.	BARRIT SØNDER		SE INDB.

Andre aktiviteter:

20. juni	Medlemsmøde
24. juni	Uformelt St. Hans-samvær.



Kalenderpigen - juni - september '06



Peer Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens

Prøv en uddannelse

På Vitus Bering Danmark nøjes vi ikke med at fortælle og dele brochurer ud. Du er velkommen til prøve vores uddannelser på egen krop. Kom forbi og følg undervisningen, se stedet og snus til atmosfæren en dags tid, en uge, eller måske bare en time.

Ring 7625 5000 og hør nærmere. Spørg efter studievejlederen på den uddannelse du er interesseret i.

www.vitusbering.dk

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.