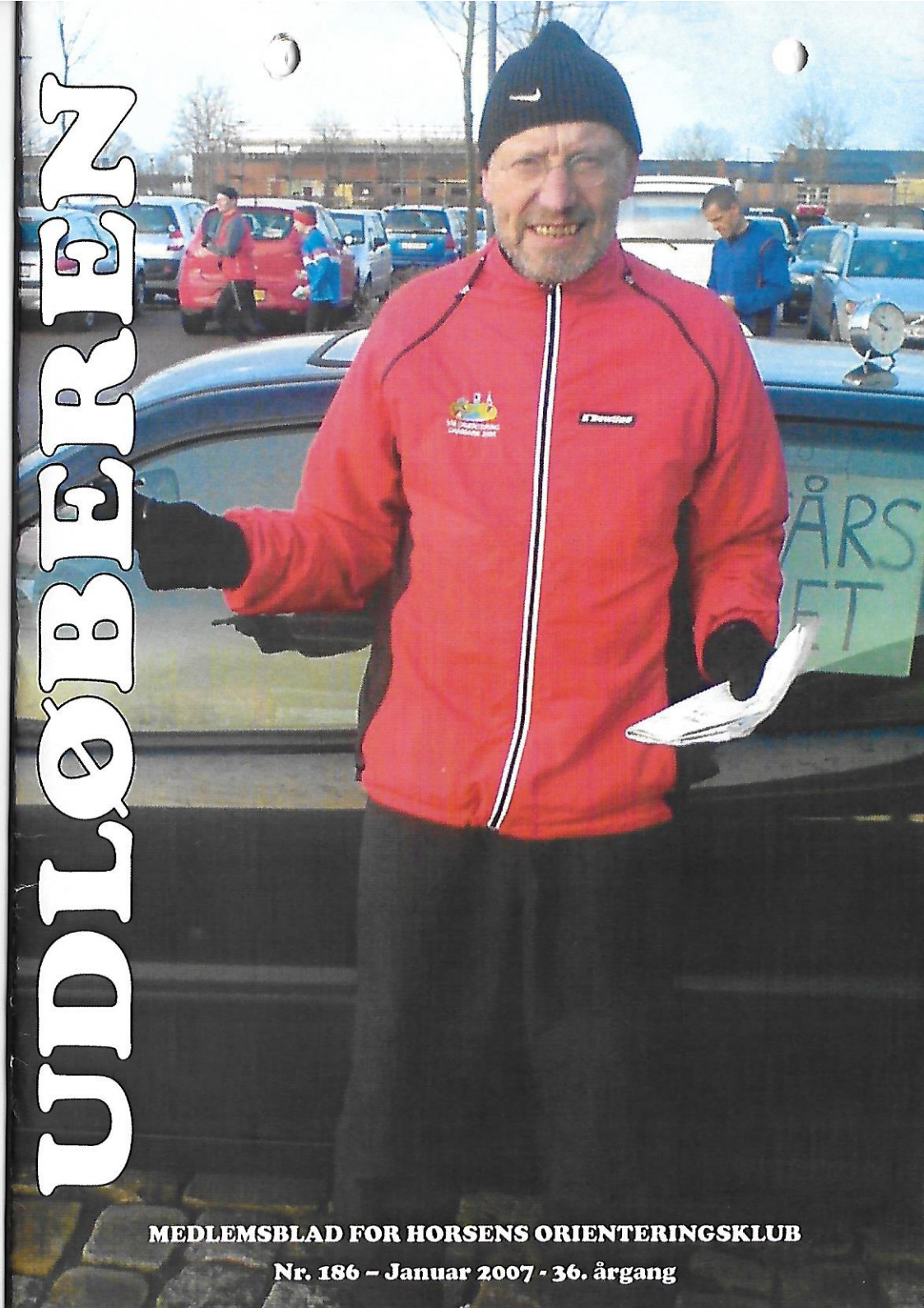


UDLØBEREN



MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB

Nr. 186 - Januar 2007 - 36. årgang

Vigtige adresser

Formand

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

Kasserer, medlemsregistrering og adresseændringer

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

Ungdom

Henrik Dagsberg
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
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

Nogle 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

Redaktør

Gitte Møller Christensen
Vandmøllevej 10
Hansted
8700 Horsens
gitte@rc3d.dk
tlf. 75665236

IT supportere:

Rene', Theis og Jonas

Foto

Rene' Christensen
Henrik Dagsberg
Ole Christensen
Karina Knudsen
Tim Schutzhofer

Forside

Jacob Ravn
til nytårsløb

**Husk!!Deadline -
martsnummer
20 februar 2007**

Formanden har ordet

En nyt år er i gang. Lørdagsløbene er i gang, generalforsamlingen nærmer sig. Det kunne godt se ud til at blive en stilfærdig generalforsamling. Men mød op alligevel, måske bliver det ikke sådan.

På generalforsamlingen vil jeg gerne høre nogle meninger, om det at være stævneleder. Jeg har en artikel i dette blad om det emne.

Vi har fået et tilskud fra Lokale og Anlægsfonden til udvidelse af klubhuset. Betingelserne er dog at støtten kun gives til

udvidelsen af klublokalerne og ikke badefaciliteterne. Samtidig udgør tilskuddet kun 1/3 af de samlede udgifter.

Når du læser dette blad er det første nr. med Gitte Christensen som redaktør. Gitte har afløst Karl Ditlevsen som redaktør. Tak til Karl og velkommen til Gitte.

Det var alt for denne gang, men læs lige beretningerne.

Lars Sørensen



Redaktøren har ordet

Jeg, Gitte Christensen, har overtaget redaktørstolen efter Karl Ditlevsen. Karl mener at have besiddet posten siden 1864, så det er da godt gået. Det er ikke uden sommerfugle i maven, dette blad er blevet til. Jeg har ingen erfaring fra tidligere, men Karl lovede, og holdt, at jeg kan trække på hans erfaring. Da IT og e-mails er opfundet er arbejdet ikke større end bekymringerne.

Redaktionen består desuden af Rene', min ældste, IT support. og Jonas, min yngste, IT support. Med hensyn til fotos – hvis du får taget et godt billede eller flere, som kan pynte i Udløberen, så send det endelig til mig. Gerne med en lille historie.

Og artiklerne skriver I jo selv. Formand Lars og jeg er blevet enige om 6 blade om året. Januar-marts-maj-august-oktober og december. Med udgivelse ca. midt i måneden på nær decemberudgaven der kommer i starten af måneden. Deadline vil ligge ca. 1 måned før, da trykkeriet skal bruge min. 14 dage på bladet.

Næste deadline vil altid kunne ses i udløberen side 2 under vigtige adresser, eller kan ses på hjemmesiden, eller på opslagstavlen i klubben.



Deadline til martsnummer er 20. februar.

Ungdomssiderne trænger til nye, unge kræfter. Tak for et stort arbejde til Karina, Line og Kim. Men med pigerne i Thailand og Frankrig, og Kim i Århus + ungdomstræningen og lidt juralæsning, da kniber det med tiden. Jeg håber til marts, at kunne præsentere 2-4 engagerede ungdomsløbere, som vil føre traditionen med ungdomsløbernes egne sider i bladet videre. Hvis du mener det er noget for dig, så henvend dig til mig i klubben, ring eller send en mail.

Med ønsket om et godt nytår til alle

Gitte

Beretning 2006

2006 blev et rigtigt godt WOC år. Det var et imponerende arrangement, som er blevet rost fra alle sider. Der var også en perfekt pressedækning. Jeg er glad for, at så mange af klubbens medlemmer ydede en imponerende indsats, og brugte mindst 1 uge af sommerferien til WOC. Det var nogle lange og hårde dage, men heldigvis blev det en stor succes. Overskud bliver der ikke, men vi fik da nyt tøj.

Sportsligt har året været lidt blandet. Det blev ikke til nogle danske mesterskaber, men Karina blev udtaget til WOC, en stor præstation, som klubben er stolte over. Troels kom lige akkurat ikke med til WOC. Heldigvis er Troels påny udtaget til landsholdstruppen i 2007. Troels giver heldigvis ikke op. Glædeligt har det også været at Camilla Søgård har været på landsholdet.

Team Horsens har støttet både Karina og Troels.

I har hørt meget om udvidelsen af klubhuset. I år skulle det blive til noget. Lokale og Anlægsfonden har støttet, og vi finder nok lidt kapital i klubkassen.

Veteranklubben er der gang i. Der afvikles mange arrangementer og ture. Veteranerne værner om klubhuset og vedligeholder det. Veteranerne hjælper også gerne ved skoleløb og lignende. Veteranklubben

er guld værd.

I Divisionsturneringen var der ingen tvivl. Vi hører til i 1. division. I år kommer der nyt reglement, og der bliver en ekstra match. For vores vedkommende bliver det enten landsfinalen eller en nedrykningsmatch. Jeg foretrækker landsfinalen. Det skal også her nævnes Henriks store indsats med at få stablet et stort hold på benene.

Vi har også genoplivet novemberaftenerne med 2 gode arrangementer med Jette Christoffersen som teknisk arrangør. Vi håber på flere af disse foredrag, og modtager gerne ønsker og gode ideer, og det kunne jo godt være november i marts.

Lige nu har vi 221 medlemmer. Årets nettotilgang er på 20 medlemmer. Det blev altså ikke noget stort medlemsboom, men afgang blev stoppet, og jeg tror på fremgang i 2007.

Klubbens breddeudvalg har haft forskellige tiltag for at skaffe nye medlemmer. Det har været en blandet succes. I år håber vi på at afholde et kursus i orientering over flere gange. Det skal være med betaling og indbygget medlemskab.

Fra forbundets side var breddeudvalget også højt prioriteret.

Udvalget fandt ikke ideerne og ansøgningerne nytænkende nok. Vi nåede dog at få et beskedent beløb på 2.000 kr. inden låget til pengekassen blev smækket i. Jeg mener ikke forbundet har været seriøse med dette arbejde.

Klubbladet skifter redaktør, og i den forbindelse vil jeg opfordre alle til at skrive til bladet. Der sker jo meget, som alle burde læse noget om. Ligeledes kunne vi godt bruge lidt flere annoncer, og det må medlemmerne gerne hjælpe med. Spørg evt. din arbejdsplads.

Kim og Tim er i gang med træneruddannelsen, men flere må gerne gå i gang med uddannelsen. Husk det giver status at have en træner i klubben.

I år 2006. har klubben samarbejdet med Horsens Kommune om et projekt med overvægtige børn. Det har været en succes, og vi deltager igen i 2007.

På sponsorsiden har vi haft en god aftale med Danske Bank. Vi håber aftalen kan forlænges, men ellers må vi ud på markedet for sponsorer.

Samarbejdet med Atletica omkring Beringsstafetten er også en succes. Vi får megen ros for løbet af deltagerne og har sponsorer som selv henvender sig.

Skoleorientering har også været på programmet i 2006. Bymesterskabet for skoler blev en realitet. Der må gerne komme flere hold, men vi kom godt i gang.

I 2007 vil vi samarbejde med Horsens Kommune om skoleorientering. En nærmere udpeget skole og årgang vil over flere gange lære om orientering. Afsluttende vil vi invitere forældrene med. Horsens Kommune betaler udgifterne til arrangementet. I det hele taget har vi haft et godt samarbejde med Horsens Kommune, og især Folkeoplysningsudvalget, som har afholdt møde i vores klubhus.

SONDRUP BILCENTER A/S

VOLVO - RENAULT

Høegh Guldbergs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 73 32 - Telefax 75 62 73 32



JYSKE BANK

Gør en forskel

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

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.

Det nye arrangement i byen Sport Award Horsens får ikke vores støtte. Vi deltager ikke i år. Vi vil ikke betale, for at komme ind og hylde vores egne medlemmer.

I år afholder vi åbent løb i Vråds. Her vil der igen være forsøg med GPS på dyrene og orienteringsløberne. Skovejerne vil gerne have dette arrangement for at komme videre med deres undersøgelse af dyrenes bevægelsesmønstre. Det ser heldigvis ud til at undersøgelsen vil være til gavn for orienteringssporten.

I år arrangerer vi også Nordiske-Baltiske mesterskaber for døve. Deltagermæssigt ikke noget stort løb. Men det er et mesterskab og

skal naturligvis være et godt og perfekt arrangement. Vi må huske at heppe på vores lokale deltager Allan Thesbjerg.

Og ellers er der jo alt det andet. Klubaften, lørdagsløb og meget mere.

Tak til alle i klubben som bidrog til et rigtigt godt år 2006 for klubben.

På bestyrelsens vegne

Lars Sørensen

Beretning, Børne- og Ungdomsudvalget

Her hvor år 2006 rinder ud er det derfor tid til at gøre status over et spændende år med WOC som den største begivenhed – uden at det dog var med ungdommen i fokus. 2006 blev så mit andet år som leder af en stor og velfungerende ungdomsafdeling. Ja, vi har pt. en af landets største og mest aktive ungdomsafdelinger – som dog gerne må vokse sig endnu større i de kommende år. Ligeledes må et af vores mål være synlighed i det danske o-landskab, hvilket betyder, at vi gerne skal have løbene ud til løb i hele landet og markere os i diverse medaljestatistikker og i repræsentative sammenhænge.

Med mit nye arbejdsområde i DIF-regi har jeg samtidig fået et endnu klarere billede af, at det er vigtigt at have fokus rettet især mod rekruttering af børn samt at skabe et godt og trygt miljø for dem i klubben. Endvidere må vi ikke glemme at de unge mennesker, der nu engang har stiftet bekendtskab med sporten og klubben gerne skulle have de rammer at trives under, så de vedbliver at være interesserede i o-sporten. Det er de kommende ledere, korttegnere, instruktører, banelæggere, stævnefolk og trænere, jeg her snakker om!

Ved årets start var vi 17 børn (0-12 år) samt 30 unge (13-20 år) i klubben. Et par stykker er holdt op og nogle af de

ældre er faldet for aldersgrænsen – mens vi omvendt som medlemmer har fået en række nye familier med børn. Dette har rykket aldersfordelingen i børne- og ungdomsafdelingen lidt, og ved udgangen af 2006 var vi (med forbehold for ind- og udmeldingen i december måned) 22 børn op til 12 år samt 29 unge – alt i alt atter i år en lille nettotilgang. Dertil er det værd at bemærke, at vi rent faktisk til ungdomstræningen har haft fast deltagelse af 2-4 børn omkring 10-12 år, der endnu ikke har fået meldt sig ind i klubben! Det håber vi kommer i det nye år!

Ligeledes kan vi håbe, at klubbens breddetiltag – der i øvrigt er uafhængig af ungdomsarbejdet – også vil medføre en tilgang til ungdomsafdelingen

Tirsdagstræningen

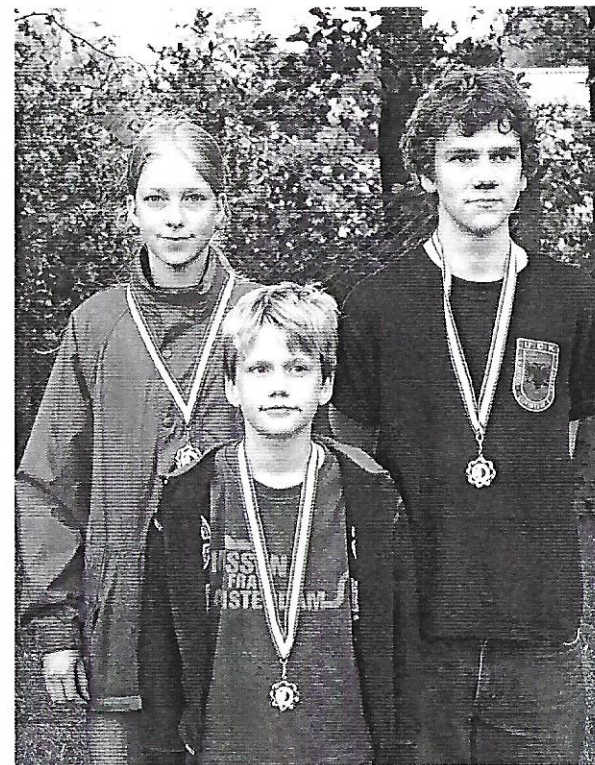
Igen gennem hele året har vi arrangeret tirsdagstræning.

I vinterhalvåret har den som sædvanlig stået på løbetræning fra klubhuset kl. 18 – en tradition, som vi selvfølgelig fortsætter med. Dette er her i efteråret er denne løbetræning suppleret med træning i Vestbyskolens gymnastiksal – under kyndig ledelse af trænerne Kim og Tim. U-løberne samles i klubhuset. Herfra løbes der til træning og leg i salen, hvorefter nogle tager hjem, mens andre løber tilbage til klubhuset. Alt i alt en lang og krævende aften, som løberne dog har været meget glade for.

I lighed med sidste år har vi igen i år

gennemført en mindre natløbsserie, Night Champ, hvor vi havde sat flotte t-shirts på højkant som præmier. Antallet af starter er stadigt stigende, og efterhånden er det helt sjovt at lave baner. I foråret var der 46 starter, mens efterårets serie havde 50 starter. Vi fortsætter i 2007 med serien, men kunne selvfølgelig godt bruge endnu flere løbere i skoven, hvor man får en unik chance for at løbe om natten på baner, der ikke er alt for svære! Så det er bare at finde sin pandelampe frem eller møde op i klubhuset og låne en. Denne opfordring gælder også klubbens seniorer! I 2007

– i februar og november måneder – gennemføres endnu engang, men med den fornyelse, at der skal løbes i andre skove. For februars vedkommende satses der på Lille Rold og Ølsted. Ud over at Kim og Tim har trukket et stort læs med træning tirsdag aften og at mange forældre og andre voksne har fungeret som postudsættere, postindsamlere, skygger og instruktører, er der dog grund til her at fremhæve en enkelt person for det utrættelige arbejde, han har ydet for ungdommen (også) i det forløbne år. Der er selvfølgelig tale om Karsten Stald, der som sædvanlig tog sig af 4



Camilla, Hjalte og Silas

tirsdage, hvor den efterhånden traditionsrige Park Tour blev afviklet. Flot at kunne trække over 200 løbere til start fordelt over de 4 tirsdage – og i år gav det ydermere kontant bonus i nye medlemskaber! Ligeledes en tak til Karsten, der også arrangerede O-biatlon, hvor over 30 af klubbens medlemmer mødte op for at skyde og løbe o-løb på Nørrestrand. Endelig tak fordi Karsten altid springer til, når det kniber!

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. Her er det også værd at bemærke, at Kim trods studier og bopæl i Århus, hver tirsdag tager turen til Horsens for ikke at svigte med træningen. Klubben har valgt at kvittere for deres store indsats ved fortsat at sende dem på kursus i DOF/DIF-regi, ligesom de får dækket udgifter til transport og tøjvask – som et lille plaster på såret!

Medaljer

Årets DM-er bragte igen i år medaljer til Horsens OK's ungdomsafdeling – om end i lidt mindre omfang end de tidligere år. Det blev således til 2 af sølv og 1 af bronze (en nedgang på en bronzemedalje i forhold til sidste år); alle medaljer for individuelle præstationer: Astrid Ank Jørgensen startede året med en sølvmedalje til DM nat, mens Silas Frederik Thomsen og Camilla Søgaard tog hhv. sølv og bronze til DM Mellem på Fyn i august måned.

Med til historien hører også, at alle disse 3 løbere er 1. års løbere i deres respektive klasser og at de i øvrigt på trods af alderen har markeret sig stærkt i deres klasse. Især har Camilla udviklet sig enormt i efteråret. 2 af vores andre stærke kort, Rasmus Søgaard og Rikke Vide Petersen, har desværre været plaget af skader det meste af året, men de kæmper begge for at vende stærkt tilbage i 2007.

Også de jysk-fynske mesterskaber bragte medaljer til ungdomsafdelingen: Sprint: Sølv til Camilla Søgaard i D-16, sølv til Silas Frederik Thomsen i H-12,

sølv til Hjalte Sebastian Thomsen i H-16
Klassisk: Sølv til Astrid Ank Jørgensen i D-14, bronze til Camilla Søgaard i D-16
Stafet: Guld til HD max. 43 (Astrid Ank Jørgensen, Silas Frederik Thomsen, Hjalte Sebastian Thomsen), sølv til D-20 (Rikke Vide Petersen, Line Højmark, Louise Højmark)

KUM - KredsUngdomsMatchen og Nordkredsens Ungdomspokal
Årets KUM-hold for Nordkreds, der opstilledes på baggrund af resultaterne i 6 udtagelses- og iagttagelsesløb, kom til at bestå af 8 lokale ungdomsløbere, hvilket jo var en kraftig nedgang i forhold til sidste år, hvor vi havde et rekordstort antal løbere udtaget. I kampen om Nordkredsens Ungdomspokal var der igen Horsensløbere med helt fremme, og Astrid Ank Jørgensen kunne for andet år i træk hjemføre en pokal, denne gang i D-14. Flot af Astrid og stort til lykke til hende! I D-16 blev Camilla Søgaard nr. 3 og i H-12 endte Silas Frederik Thomsen på 2. pladsen.

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 året rundt, 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 Henrik Kallestrup og Thomas Fredberg, begge Silkeborg OK (og begge tidligere Horsens-drenge!).

I år har Astrid – trods sin unge alder – fået buddet om at være med og har takket ja.

Dvs. at vi for tiden har følgende ungdomsløbere knyttet til FKC Midtjylland: Rasmus Søgaard, Camilla Søgaard, Hjalte Sebastian Thomsen, Rikke Vide Petersen, Jens Christoffersen og Astrid Ank Jørgensen.

Og så lige en tak til Ole Søgaard for det utrættelige arbejde, han yder som klubbens kontaktperson til Talentmiljøet.

Ture, kurser og lejre, fester
Ungdomsafdelingen har i år arrangeret 2 ture til Sjælland (SpringCup, og DM Lang/Stafet) samt en enkelt til Vestjylland (Midgaardsormen). 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 (igen, igen...) & Co for endnu en flot og velarrangeret tur.

Mange af klubbens løbere har været på kurser og sommerlejr med Nordkredsens 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.

Endelig tak til alle forældre og ungdomsløbere, der ved en flot arbejdsindsats i februar på Grafisk Tryk muliggjorde indkøb af nye løbstrøjer til ungdomsafdelingen. Endvidere bevirkede deres arbejdsindsats, at klubturen til Moss i år blev uden deltagerbetaling.

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

Henrik Thomsen
Formand Børne- og
Ungdomsudvalget

ÅBNINGSTIDER

Mandag – torsdag 9.00 – 19.00

Fredag 9.00 – 20.00

Lørdag 8.00 – 16.00

aktiv
super

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

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

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



Horsens
danmark

Generalforsamling

Team Horsens Orientering

Tirsdag den 30. januar 2007. 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 23. januar 2007.

Generalforsamling

Horsens Orienteringsklub

Tirsdag den 30. januar 2007. 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. 2 bestyrelsesmedlemmer - Alex Lund Nielsen og Pia Højmark er villige til genvalg
 - c. Ungdomsformand Villig til genvalg
 - d. Revisor
 - e. Revisorsuppleant
7. Eventuelt

Forslag skal være formanden i hænde senest den 23. januar 2007.

Lars Sørensen

Championpokalen 2006

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 2006"?

Lad det være sagt med det samme: I toppen af listen var der i år sket en række udskiftninger i forhold til de to tidligere år, hvor der var de samme 4 løbere i top - med Rikke Vide Petersen som vinder af titlen begge år. Det skulle dog ikke blive til "alle gode gange 3" for Rikke; dertil havde hun haft et år, der på grund af skader var meget "op ad bakke" for hende.

I stedet gik pokalen i 2006 til Silas Frederik Thomsen, der hele året har markeret sig i top i sin klasse med en række flotte resultater og sejre. Toppen på Silas' præstation i år var en sølvmedalje til DM mellem. Silas bekræftede dermed, at der skal mange løb og gode resultater til for at løbe med pokalen.

Silas fik på førstepladsen 1176 point, opnået i 12 A- og B-løb gennem året.

På andenpladsen finder vi Karina Boen Knudsen med 1083 point, ligeledes i 12 løb.

Som det fremgår af listen var der i år 88 løbere, der havde opsparet point til at komme på listen, og det var især Nordjysk 2-dages og Paaskeløbene, der trak mange løbere fra Horsens OK til startboksen.

Til sammenligning kan nævnes, at der i 2005 var 90 løbere på listen, i 2004 89 løbere, og i 2003 85 løbere. Der er med andre ord tale om et nogenlunde fast antal løbere, der samler point i løb uden for klubbens nærområde!

Og skal vi så lige tage den igen? - Hvordan er det så lige man samler point til pokalen?

Da der er kommet nyt reglement fra 2007, præciseres at reglerne er følgende:

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 følgende løb: Nordjysk 2-dages, Spring Cup Klassisk, Paaskeløbene, NOC en Tour, Gudenådsten (3.6.), kredsløb samt officielle, individuelle mesterskabsløb (Danske, Jysk-fynske, Sjællandske mesterskaber samt kredsmesterskaber).
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 fler-dages, gives der ikke points på etaper med jagtstart.
6. Hvis et løb afvikles over flere afdelinger, gives kun point i det samlede resultat.



Championpokalen 2006

	11.03.06	12.03.06	25.03.06	01.04.06	02.04.06	13.04.06	14.04.06	07.05.06	07.05.06	31.05.06	20.06.06	26.06.06	03.07.06	10.07.06	24.07.06	15.10.06	SUM
1 Thomsen, Silas Frederik	100	99	97			97	98	100		100	94	98	100	95	98		1176
2 Knudsen, Kanna Boen	87	99	85	90	98	83	93			99	85	97		89	78		1083
3 Thomsen, Henrik	70	67	85	74	0	85	78	72		92	82	77	87	78		87	1034
4 Jørgensen, Aslind Ank	87	98		88	95	89	93	94		94	93	91		87			1009
5 Ravn, Jakob	100	100			98	97	100			90	98	92		94	94		963
6 Nielsen, Troels	98	95	93	0	98	97	96		100		91	95		91			954
7 Larsen, Henning	87	86	80			88	91	83		92	77	83	82		57		906
8 Thomsen, Sarah Naomi	85	90	100		97	77	0			95	76	92	100	80			892
9 Thomsen, Claudia Schmidt	34	61	86			79	85	74		81	70	87	76	62		92	887
10 Petersen, Rikke Vido	97	88	89	0	96	88	76			87	65	80		66	48		880
11 Thomsen, Hjalte Sebastian	83	89	78			79	70	0		95	82	65	84	0	51	80	856
12 Pedersen, Britta Ank	60	86			96	79	91	71		97	76	83		83			822
13 Nielsen, Ellen	96	99				98	86				91	92		89	97		748
14 Segard, Camilla	95	98	87				98			97	87	95		87			744
15 Nielsen, Eigil	81	80				91	90				77	89		73	72		653
16 Segard, Ole	87	82					80			89	92	82		79			591
17 Petersen, Henning Vido	73	75	88		95	81	0			61				58	49		580
18 Straarup, Peer	86	95				83	92	86			80						522
19 Straube, Michael	72	75				85	69			99	82						482
20 Harfot, Bent						90	94	100			100	94					478
21 Straube, Simone	74	78				37	80			71	78			52			470
22 Christoffersen, Jens	96	86				91	84			92							449
23 Straarup, Tove	84	84				0	89	79				91					427
24 Ditlevsen, Trille	88	86					82				93			71			420
25 Petersen, Lene Kofoed	27	75	70			36	53			75	0	72					408
26 Harfot, Rasmus						97	96	100			100						393
27 Segard, Rasmus	95	87	89					100			0	0					371
28 Thyssen, Aase						79	83	82				93					337
29 Poulsen, Kim Haring	75	81				86	81										323
30 Kragh, Kent										100	98		91				289
31 Thyssen, Susanne Loft						93	93				92						278
32 Jørgensen, Irene Ank	36		73			81	80										270
33 Harfot, Anders						92	75	100									267
34 Thyssen, Jørgen						88	87	91									266
35 Knudsen, Karsten						90	89						83				262
36 Christensen, Trine			92	74		83	0										249
37 Baun, Susanne	68	66					90										224
38 Sørensen, Linda	42	78				60	35										215
39 Sørensen, Kanna	64					75	74										213
40 Karlsson, Karin						75	70			68							213
41 Sørensen, Torben	54	51				64	39										208
42 Ingwersen, Niklas	100	100															200
43 Henriksen, Jette	99	100					0										199

44 Mikkelsen, Mads																70		72	57			199
45 Jørgensen, Niclas Mønster														97	91							188
46 Christoffersen, Jørgen														91	95							186
47 Harfot, Jonas														94	91							185
48 Jensen, Bent Vestergaard														87	95							182
49 Thesbjerg, Allan																78			100			178
50 Ditlevsen, Karl																78						178
51 Baun, Tage																88	90			0		178
52 Christensen, Knud																				86	91	177
53 Kristensen, Finn																				89	87	176
54 Nikolajsen, Ruth																				77	96	173
55 Christoffersen, Jette																				81	92	173
56 Jørgensen, Per Mønster																				74	91	165
57 Ingwersen, Finn																75				85		160
58 Klingberg, Kaj																				81	78	159
59 Stald, Karsten																65	49				44	158
60 Egeberg, Jørn																				80	78	158
61 Højmark, Line																				84	73	157
62 Hansen, Henning																				81	74	155
63 Jensen, Maiken Rahbek																				83	71	154
64 Pedersen, Jens																				75	78	153
65 Gandrup, AnneMette																				78	72	150
66 Nielsen, Alex Lund																				71	62	148
67 Skovby, Jørgen																				76	71	147
68 Karlsson, Erling																				68	75	143
69 Kristensen, Birgit																				68	62	130
70 Skovby, Tenna																				59	60	119
71 Gjermansen, Gunnar																				37	79	116
72 Knudsen, Grethe Boen																				86	28	114
73 Pedersen, Lene																				37	72	109
74 Hansen, Henrik Kofoed																					100	100
75 Manthos, Lucas																					97	97
76 Thyssen, Carsten																				93		93
77 Ravn, Lisbet																				92	0	92
78 Andersen, Finn																				64	28	92
79 Thomsen, Joanna Kirstine																				91	0	91
80 Ilse, Harvy																				60	27	87
81 Jensen, Elin Holm																						85
82 Gandrup, Mikkel																				84	0	84
83 Jensen, Troels																						83
84 Højmark, Louise																21	61					82
85 Thyssen, Flemming																				0	80	80
86 Baun, Henriette																77						77
87 Højmark, John																30	39					69

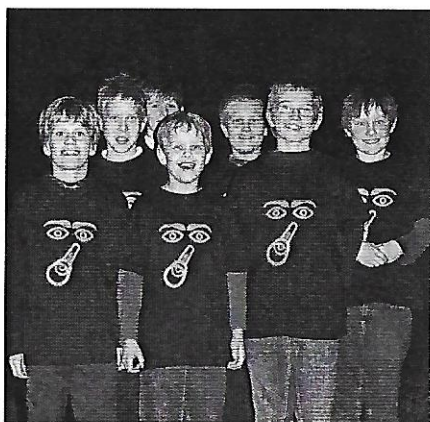
Efterårets Night-Champ serie afgjort

Efterårets afdeling af Night-Champ serien er nu gennemført efter planen med afvikling af 2 afdelinger i Åbjergskoven og en enkelt i Bygholm Park. Det var 4. gang, at klubbens ungdomsafdelling har stået for dette arrangement, som også denne gang havde deltagerrekord, idet 22 forskellige løbere fik en tur i skoven ved en eller flere afdelinger. Størst konkurrence var der - noget atypisk i hvert fald, hvis man skal se på de tidligere afviklede serier - i klassen for drenge op til 12 år med 7 deltagere. Også en række af de nye medlemmer i klubben har taget imod tilbuddet om at komme i skoven ved nattetide og prøve kræfter med baner, hvor momentet i højere grad end om dagen har været finorientering og kortkontakt.

Fra en række af klubbens medlemmer har der været god assistance ved afviklingen af løbet: Undertegnede har været fast banelægger, mens postudsætningen har ligget i hænderne på Tim og Jens Christoffersen, Kim Russeren og Karsten Stald.

Der har været skygger ved diverse klubmedlemmer, og ved postindsamlingen har vi kunnet trække på Henning Larsen, Karsten Stald og undertegnede..

Stor tak til alle, der har været med til at gøre nat-serien mulig på den ene eller anden måde.



Fra Venstre: Silas, Anders, Hans Christian, Jonas, Morten, Daniel og Rasmus

Blot kunne man håbe på, at endnu flere vil takke ja til en god gang o-teknisk træning, når næste serie afvikles i februar måned.

For at gøre serien endnu mere attraktiv, arbejder vi i øjeblikket på at februars Night Champ-serie afvikles i andre nærskove (Ølsted og Lille Rold er nævnt). Serien i februar kan derfor både bruges som opvarmning til Natugle-løbene i marts samt DM Nat, der i år afvikles i Holstenshuus på Sydfyn. Endvidere får de garvede unge mennesker mulighed for at prøve kræfter med andre skove end de er vant til.

Størst konkurrence har der som sagt været i H-12, hvor Silas denne gang - takket været konkurrence fra nye løbere (ikke mindst Daniel,

der har løbet i mindre end ét år) - ikke har været helt så suveræn som tidligere. Med den skærpede kamp fra de andre i klassen er der meget spændende perspektiver for klubben også hvad angår stafethold, mesterskaber, KUM-udtagelse og divisionsturneringen!

Der blev - traditionen tro - uddelt T-shirts til den samlede vinder i hver klasse. Endvidere var der denne gang T-shirts til alle løbere i klasserne HD-12, der har fuldført mindst 2 løb. Mange af disse løbere havde ydet en fantastisk indsats i natten og derfor også fortjent et synligt bevis på deres indsats!

Der var ligeledes en vinder T-shirt til bedste seniorløber, en af de "nye", Kenneth Jacobsen. I øvrigt var der meget hård kamp om denne præmie; uden at Kenneths sejr i øvrigt kom i fare.

Præmierne blev overrakt ved sidste træningsaften før jul, nemlig d. 19. december i forbindelse med årets julefrokost i klubhuset.

Vi glæder os allerede til at kunne byde på efterårets Night-Champ serie i februar måned 2007 på datoerne: 6.2.

- 13.2. og 20.2. - hver gang med mødested i klubhuset kl. 17.45 og efterfølgende fælles afgang i biler til løbsområdet.

Resultatet af forårets serie - opgjort i point - blev følgende. Bemærk, at vinderen af en afdeling får 2000 point, mens alle andre løbere på banen får 1 point mindre for hvert sekund, de er efter vinderen:

Henrik Dagsberg

	7.11.	14.11.	21.11	I alt
H-12				
1. Silas F. Thomsen	2000	2000	Udg.	4000
2. Daniel Purup-Nielsen	1652	1907	2000	3907
3. Rasmus Harfot	1602	1689	1975	3664
4. Jonas Harfot	1599	-	1668	3267
5. Morten Andersen	843	1597	1201	2798
6. Hans C. Christiansen	1387	-	1313	2700
7. Anders Sørensen	864	967	-	1831
D-12				
1. Ida Thesbjerg	-	-	2000	2000
2. Linnea Thesbjerg	-	-	1724	1724
H-16				
1. Hjalte S. Thomsen	0	2000	2000	4000
2. Niklas Ingwersen	-	1899	-	1899
D-16				
1. Camilla Søgaard	2000	-	2000	
2. Astrid Ank Jørgensen	-	2000	1767	3767
3. Simone Straube	1998	-	1407	3405
H17-				
1. Jens Pedersen	2000	2000	2000	6000
D17-				
1. Rikke V. Petersen	-	-	2000	2000

Camilla Søgaard udtaget til U16-samling

Camilla Søgaard, der stadig er 1. års D16-løber fra Horsens OK, er udtaget til den første U16-samling i 2007. Otte piger og otte drenge fra årgangene 1991 og 1992 er udtaget til samlingen, der foregår 19.-21. januar i Silkeborg-området.

Udtagelsen er primært sket på baggrund af flotte resultater ved DM-mellem og DM-lang i 2006. Her blev Camilla henholdsvis nr. 3 og 4. Endvidere er det værd at bemærke, at Camilla især i efteråret har haft en næsten eksplosiv udvikling. Løbsstyrke har altid været hendes stærke side, men nu har hun også fået meget mere styr på det o-tekniske - så alt i alt har dette givet hende den store fremgang, der med rette giver hende en sikker plads på holdet til den første U16-samling. Godt gået af Camilla!

DOF's nye U16-træner Michael Sørensen vil holde i alt tre samlinger for de bedste U16-løbere i 2007. Disse samlinger skal være med til at give et indtryk af løbernes indstilling til deres træning og derfor deres potentiale i orienteringsmæssig sammenhæng. Derfor er det også vigtigt at få vist flaget ved samlingerne - og i det hele taget i de vigtigste konkurrencer i løbet af året. Ved udtagelsen af løberne skal det pointeres, at Michael Sørensen har stået med enhver træners positive problem: der er flere dygtige løbere

end der pladser til, og til de, der ikke blev udtaget til denne samling, understreger Michael derfor, at det udtagne hold kun gælder for første samling, og at der således er nye chancer for alle senere på året!

Dette gælder således også klubbens andre løbere i alderen 14-16 år.

De øvrige samlinger er:
13-15/4.

Udtagelseskriterier: Skøn primært på baggrund af resultater ved DM-mellem 2006 og DM-lang 2006 samt hidtidige konkurrencer i 2007. Der vil kun blive udtaget løbere fra årgang 1991 og 1992.

16-20/10.

Udtagelseskriterier: Resultater ved EYOC-testløb, DM Mellem og DM Lang - alle 2007. Der vil eventuelt kunne udtages enkelte løbere fra årgang 1993.



Henrik Dagsberg

Ungdomsklubture 2007

Traditionen byder jo, at klubbens ungdomsudvalg arrangerer ture til en række af årets løb, primært til større løb i Østkredsen. Det har således været kutyme, at der arrangeres løb til Spring Cup i marts, Sjællandske Mesterskaber i april/maj samt til DM-arrangementer, der afholdes øst for Storebælt.

2007 bliver ingen undtagelse fra denne regel! - Og dog; der vil i år blive et par tilføjelser:

Nordjysk 2-dages - 17.-18.3.07

Da der ikke er arrangeret en klubbetur i forbindelse med Nordjysk 2-dages, vil ungdomsafdelingen derfor tage initiativ til en tur, således at vi kan få flest mulige ungdomsløbere af huse til disse 2 løb, der i år falder i weekenden 17.-18.3. så nordligt som i Højengran (Skagen) og Tversted. Selv om vi ikke har fået et udspil fra Nordkredsens Ungdomsudvalg, kan vi godt tage det for givet, at begge løbene tæller til KUM-udtagelsen, så det er vigtig at komme af sted!

Jeg vil meget gerne have en hurtig tilbagemelding fra løbere, der gerne vil med på turen. Der er bestilt 40 pladser på Sæby Vandrerhjem, som senest 10. februar skal have besked om, hvor mange vi kommer.

Deltagerbetalingen for U-løbere op til 25 år er 200 kr. for kørsel, overnatning og mad på turen.

Forældre og andre interesserede kan - så længe der er plads - melde sig til kostprisen.

Spring Cup - 23.-25.3.07

I lighed med de foregående år arrangeres der også i 2007 en tur til Spring Cup på Sjælland (i år syd for Roskilde). Her er der mulighed for at prøve natløb, klassisk og stafet, og især af hensyn til stafetten er det vigtigt at vide, hvem der er med! Traditionen tro vil vi booke os ind på en skole, hvor vi forhåbentlig bliver så mange, at vi kan få et helt klasseværelse til indkvarteringen.

Formodentlig er der KUM-udtagelse for de ældste løbere i forbindelse med den klassiske distance.

Deltagerbetalingen for U-løbere op til 25 år er 200 kr. for kørsel, overnatning og mad på turen.

Forældre og andre interesserede kan melde sig til kostprisen.



Paaskeløbene – 5.-7.4.07

Britta har i år booket en række hytter nær Rold Skov, hvor de sidste to etaper finder sted. Heraf har jeg på vegne af ungdomsafdelingen lagt billet ind på 3 hytter = ca. 18 sovepladser til ungdomsløberne. Også her gælder det om at komme med en hurtig tilbagemelding, så vi kan se, om vi får behov for mere plads – eller om vi evt. kan frigive plads til andre klubmedlemmer. Da hytterne er reserveret til os indtil 1. februar, bedes I senest 20. januar komme med en tilbagemelding til undertegnede, hvis I ønsker plads i en af hytterne!

Påskeløbene finder sted fra 5.-7.4., og også her forventer vi, at der kobles KUM-udtagelse på løbene – de to første dage.

Deltagerbetalingen for U-løbere op til 25 år er 200 kr. for kørsel, overnatning og mad på turen.

Forældre og andre interesserede kan melde sig til kostprisen – plads i hytter bestilles gennem Britta.

Sjællandske mesterskaber – 21.-22.4.07

Her vil vi forsøge at få de mulige ungdomsstafethold af sted, så de kan prøve at løbe mod nogen af de hold, der vil blive deres værste konkurrenter ved årets senere mesterskaber, JFM og DM. Dette er og bliver den eneste mulighed for løberne at prøve stresset under konkurrence – uden at eventuelle fejl får konsekvenser i mesterskabssammenhæng – i og med at holdene jo ikke kan blive sjællandske mestre. Mere om turen senere – men vi plejer at overnatte i Søllerøds klubhus.

Deltagerbetalingen for U-løbere op til 25 år er 200 kr. for kørsel,

overnatning og mad på turen.

Forældre og andre interesserede kan melde sig til kostprisen.

NOC en Tour, Bornholm – 3.-6.5.07

Nordiske mesterskaber på Bornholm følges ligesom de andre store mesterskaber på dansk grund af et publikumsløb – denne gang med 4 etaper i samme skove, som NOC afvikles. Da løbene finder sted hen over Bededagsferien, er det oplagt at tage til Bornholm for at være med i et noget anderledes terræn, end vi er vant til. Derfor arrangerer ungdomsafdelingen da også en tur fra enten onsdag eftermiddag eller torsdag morgen til solskinsøen med alt incl. Det betyder under alle omstændigheder, at man skal have fri fra skole torsdag for at kunne være med på turen.

I øvrigt vil der komme flere informationer om turen senere – blot skal der her gøres opmærksom på, at jeg skal have en tilbagemelding fra alle interesserede inden 1. marts, så jeg kan få bestil overnatning med et passende antal pladser.

Deltagerbetalingen for U-løbere op til 25 år er 500 kr. for kørsel, overnatning og mad på turen.

Forældre og andre interesserede er velkomne til at melde sig, men det bliver til kostprisen.

DM Stafet/Lang, Møns Klint – 8.-9.9.07

Mere herom senere

GULDSMED LIND
GRUNDLAET 1867

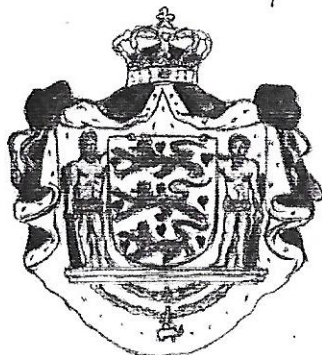


TELF. 75 62 54 77 · SØNDERGADE 36 · DK 8700 HORSENS

RAVNEN - Våbendyr for den frie Kunst



Es war einmal ein Rabe/ ein alter weiser Knabe
Dem sagte ein Canari/ Der in seinem Käfig saß und sang:
"Schau her, von der Kunst/ hast du keinen Dunst."
Dem sagte der Rabe ärgerlich/ "Wenn du nicht singen könntest
Wärst du so frei wie ich?" (Bertolt Brecht)



Jeg kommer ud fra Skovene,
Kender I min Køllef?
Vid, jeg er Vildmanden
i det danske Våben!
Jeg bringer fra blå Bølger
Havets barbariske Hjerter.
Jeg sætter det til Symbol
i Feltet med springende Löver.
Her står jeg ved Skjoldet.
Jeg vil slå Fornægteren
Jeg vil bekræfte de Raske
i Retten til Riget.
(Johannes V. Jensen)



Cantharellus
Tubaeformis



Amanita
Rubescens



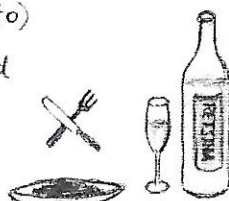
Svampesuppe med Mælk (til to)



De velrensede svampe (200g) lægges i vand tilsat
lidt eddike en time tid. Sies og snittes.
Derefter tilsættes en ½ l kogende suppe (kødsuppe
eller vand tilsat suppeekstrakt).
Når denne er kogt igennem ½ l kogende mælk.
Suppen jævnes med 20g udrørt mel og koges i 5 min.
Suppen legeres lige inden serveringen med 2 velrørte
æggeblommer. Smages til med salt og nydes med
fløde/brød.

Ristede Svampe i Fløde (til to)

200 g svampe ristes i 100 g smør med
lidt salt og evt. hakkede løg.
0,5 dl piskefløde tilsættes og evt.
hakket persille.
Jævnes og smages til med citronsaft
og nydes på ristet fransk brød.



Jakob Ravn 2006

Klubtur til Nordjysk 2-dages?

Jeg har her i årets sidste dage fået et tilsagn om, at Sæby
Vandrerhjem – hvor vi tidligere har boet i forbindelse med løb i
det Nordjyske – vil kunne tage et større rykind i forbindelse med
Nordjysk 2-dages d. 17.-18. marts.

Nærmere betegnet har jeg forhåndsreserveret 40 pladser i forskellige
værelseskategorier.

Sæby vandrerhjem, <http://danhostelsaebby.dk/>, ligger i forbindelse med
Sæby Idræts- og Fritidscenter. Afstande fra løbsområderne:

Sæby Fritidscenter - Højengran, Skagen: 50 km
Sæby Fritidscenter - Tversted Plantage: 42 km

Der kan bookes værelser m/u bad – m/u morgenmad søndag og m/u
aftensmad lørdag. Priser kan ses på vandrerhjemmets hjemmeside.

Da jeg skal melde tilbage til vandrerhjemmet senest 10. februar, bedes
man hurtigst muligt og senest tirsdag d. 6. februar melde tilbage til
undertegnede pr. mail eller på seddel i klubhuset.

Ved tilmeldingen bedes opgivet værelsestype, antal personer samt om der
ønskes morgen/aftensmad.

Tilmelding
Henrik Dagsberg
Dagsberg@gmail.com

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



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

På hyttetur i Påsken

Skal du til Påskeløb i Himmerland, har du mulighed for at bo i en af de campinghytter, jeg har reserveret til klubbens medlemmer på Hobro Camping Gattenborg.

Der er reserveret to syv-personers hytter (soverum til 2 personer, køjerum til 2 og hems med 3 madrasser) og to fem-personers hytter (2 køjer og 1 opredning).

Prisen for de to overnatninger i forbindelse med Påskeløbet 5.-7. april 2007 bliver ca. 175 kr. pr. person ved fuld belægning i hytterne. Men hvis nogle har lyst til at være færre personer i hytten, er der også mulighed for det. Hytten skal simpelthen bare betales af dem, der bor i den!

Der er opslag i klubhuset, hvor du kan skrive dig på til overnatning i hytterne. Og der er flere informationer og links på hjemmesiden.

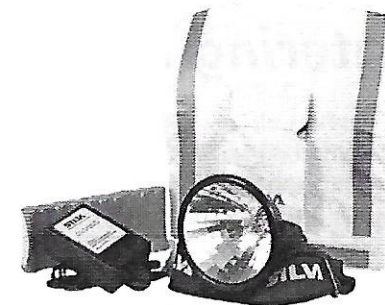
Frist for tilmelding til overnatning er 28. januar 2007.

Der er også reserveret hytter til Horsens OK på campingpladsen i Rebild, men disse er foreløbig forbeholdt ungdomsafdelingen.

Venlig hilsen
Britta Ank Pedersen



Mangler du lige en pandelampe?



Står du lige og mangler en pandelampe?

- ✓ inden Night Champ-serien i februar 6., 13. og 20. februar)?
- ✓ inden Natugleserien i marts (7.3. i Gødvad, 14.3. i Hald Ege, 21.3. i Fløjstrup og 28.3. i Storskoven)
- ✓ inden DM Nat (31.3. i Holstenshuus på Sydfyn)

så er det vel værd at overveje, om du ikke skal være med i et fællesindkøb, så vi kan få lamperne med lidt rabat.

Jeg har aftalt med Løberen i Århus, og de er villige til at komme med "en god pris", hvis vi bestiller flere sæt.

Et sæt består af pandelampe samt batteri, oplader og batterivest.

Fås i 2 udgaver:

Med 9Ah NiMH Silva-batteri – vejl. Udsalgspris: 1.900 kr
(Levetiden for fuldt opladte 9Ah batterier er ca. 5 t 20 min ved laveste lysstyrke 10W og 2 t 40 min ved højeste lysstyrke 20W.)

Med 4,5 Ah NiMH Silva-batteri – vejl. Udsalgspris: 1.500 kr
(Levetiden for fuldt opladte 4,5Ah batterier er ca. 2 t 40 min ved laveste lysstyrke 10W og 1 t 29 min ved højeste lysstyrke 20W.)

Er du interesseret i et sæt med en anslået rabat på 20 % - så meld dig pr. mail inden 28. januar, så vil jeg sørge for en samlet bestilling

Henrik Dagsberg
dagsberg@gmail.com

Orientering for overvægtige børn

Horsens Kommune har i efteråret afviklet et projekt "Idræt for overvægtige børn" – støttet med økonomiske midler fra Sundhedsministeriet. Ideen med projektet har dels været at få børnene og deres familier gjort opmærksomme på, at der er andre måder at få fysisk aktivitet på end lige ved at spille fodbold i en klub. Samtidig har man – med hjælp fra en diætist – gjort forældrene bekendt med, at der er andre og sundere former for mad end fastfood fra supermarkedernes kølediske eller en Big Mac fra en amerikansk discountkæde. Forældrene har modtaget undervisning i fremstilling af sund mad, der kan fremstilles stort

set lige så let som en gang pommes i ovnen eller i frituregryden. Samtidig med at den ene af forældrene således har siddet på skolebænken i hjemkundskabslokalet på Statsskolen, har den anden været i fysisk aktivitet sammen med barnet eller – i flere tilfælde – børnene. Kommunens sundhedsfolk har i samarbejde med en række af de mere upågtede idrætsklubber i byen sammenskruet et program, hvor projektets målgruppe, børn i 3. klasse med et for højt BMI-tal, 2 gange om ugen har været i fysisk aktivitet. Børnene er her blevet præsenteret for bl.a. floorball, redskabsgymnastik, skydning, klatring – og (hvad der er mere

interessant for os): orienteringsløb.

Børnene har haft 2 aftener med o-løb: Første gang har de fået en teoretisk gennemgang af orienteringskortet, og efterfølgende har de været ude i naturen – i dette tilfælde Bygholm Park – for at få et indtryk af, hvordan kortet er en afbildning af terrænet. Den efterfølgende gang har de så prøvet et lille orienteringsløb på egen krop, idet de skulle løbe en kortere begynderbane på godt 1 km – uden skygge, men overvåget af en række hjælpere fra klubben.

Dette var så stor en succes, at de fleste af børnene prøvede banen flere gange, ligesom deres mindre søskende og ikke mindst forældre også lige skulle prøve. Sluttelig var en del af børnene ude og "jogge af". Efterfølgende fik alle børnene

et diplom som bevis på deres heltemodige indsats.

Alle børn som forældre var meget begejstrede, og de roste arrangementet, som undertegnede, formand Lars samt Henning Hansen og Karsten Stald var vært for.

Facts om arrangementet:

8 overvægtige børn, udvalgt af skolernes sundhedsplejersker, deltog i arrangementet. Da der var 25 tilmeldte, måtte 17 børn nøjes med at stå på venteliste.

Der gennemføres i foråret endnu 2 runder af arrangementet – igen med 8 børn pr. gang, og igen står der o-løb på programmet.

Henrik Dagsberg

 **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

Alt i udstyr til løb

LØBEREN
- Alt i udstyr til løb



www.loberen.dk

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

NEJ TAK -Men jeg vil gerne hjælpe.

Betyder det nu ja eller nej. Sådan er svaret ofte når der kommer en henvendelse om du ikke kunne tænke dig, at blive stævneleder til et af klubbens åbne løb. Det er selvfølgelig tilladt, at sige nej, men hvis vi gerne vil løbe andre klubbens åbne løb må vi også selv arrangere nogle løb.

Det håber jeg vi er enige om.

De store løb som påskeløb og WOC har vist sig ikke at være så svære at finde stævneledere til, men vi har altså også brug for stævneledere til de almindelige åbne løb.

Hvad gør vi så ???????????

En ide kunne være at opbygge 2 arrangementsteams. Et forårsteam og et efterårsteam.

Forårsteamet arrangerer åbne løb om foråret og Efterårsteamet om efteråret.

De 2 teams kunne have 3- 10 medlemmer og er ansvarlig for at de enkelte løb afvikles. Den officielle stævnelederpost kunne gå på skift, men også nogle af arbejdsopgaverne som stævneleder vil kunne uddelegeres.

Men nu vil jeg fortælle om opgaverne som stævneleder:

Funktionslederne skal findes. Vigtigst er først og fremmest en banelægger. Det er normalt ikke noget problem, at finde disse ledere.

Stævneplads, parkering og evt. omklædning skal findes, og der skal træffes aftale med skov ejer/lodsejer. Her er der jo som regel tale om skove vi ofte kommer i, og disse aftaler falder nemt på plads.

Der skal udarbejdes en løbsindbydelse. Her kan der næsten skrives af efter løbsreglementet.

Der skal findes diverse kontrollanter i andre klubber

Funktionslederne indkaldes til et møde. Her viser det sig hurtigt, at alle har styr på opgaverne.

Besigtigelse af løbsterræn. Husk hvis du er almindelig funktionsleder skal du alligevel deltage. Altså ikke noget ekstra arbejde.

Mød op på løbsdagen og find hurtigt ud af, at det går så godt, at du nok bliver spurgt en anden gang.

Håber du har læst med hertil, og tænker lidt over det. Giv eventuelt din mening til kende på generalforsamlingen.

Lars Sørensen



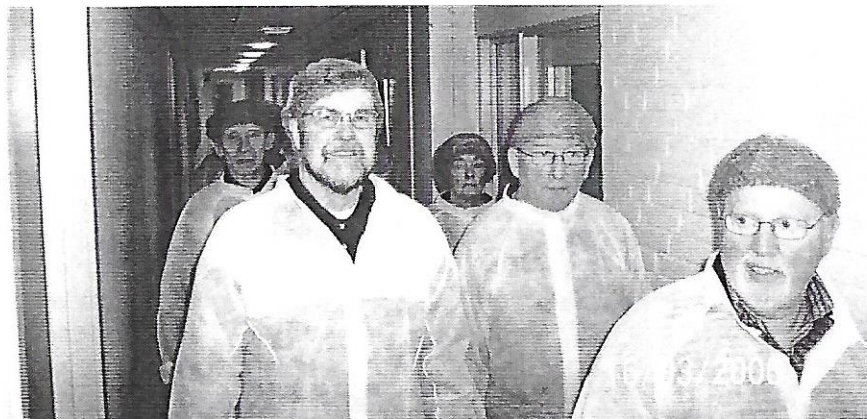
KPMG
Holmboes Allé 1, 7.
8700 Horsens
Telefon 79 29 56 00

www.kpmg.dk

AUDIT ■ TAX ■ ADVISORY

KPMG

NYT FRA VETERANKLUBBEN



Glud og Marstrand

Den 16. marts havde Ole arrangeret virksomhedsbesøg på Glud og Marstrand.

Vi blev budt på kaffe og en orientering om virksomheden. Derefter var der rundvisning, men inden vi måtte komme ind i produktionslokalerne, skulle vi have hue og kittel på og vasket vore hænder, da der stilles store krav mht. hygiejnen i virksomheden.

Det var en meget interessant rundvisning, hvor vi bl. a. så produktion af dåser til småkager.

Vi var 17 deltagere.

Dit Pulterkammer

Den 30. marts havde Einar arrangeret virksomhedsbesøg på "Dit Pulterkammer

Århus Nord", hvor Jan er direktør og medejer af virksomheden.

Jan bød på kaffe og rundstykker og orienterede om branchen og Dit Pulterkammer, hvorefter han viste rundt på virksomheden.

Dit Pulterkammer er den ideelle løsning for både private og virksomheder, der mangler plads til opbevaring.

Efter rundvisningen orienterede Jan om Århus Kommunes ide om de grønne korridorer, som Møllerup Skov er en del af.

Dit Pulterkammer er med på kortet over Møllerup Skov. Vi fik et kort udleveret og gik derefter en tur i skoven.

Efter vandreturen spiste vi vor medbragte mad i den ende af hallen, hvor der endnu ikke er indstalleret opbevaringsrum. Vi var 717. deltagere.

Falck førstehjælpskursus

Den 16. maj havde Ole arrangeret førstehjælpskursus i klubhuset fra kl. 9 - 13.

Poul Svingholm fra Falck var instruktør og han gennemgik førstehjælpsens 4 hovedpunkter: Stands ulykken, livredende førstehjælp, tilkald hjælp og almindelig førstehjælp.

Derefter var der praktiske øvelser i bl. a. Aflåst sideleje, kunstigt åndedræt og hjertemassage.

Efter at have deltaget i førstehjælpskurset føler man sig i stand til at yde en kompetent førstehjælp ved tilskadekomst og pludselig opstået sygdom.

Vi var 15 deltagere



Med venlig o-hilsen

Einar

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



FASTELAVNSFEST 2007

Kom til fastelavnsfest i klubhuset lørdag den 17 februar

Du har mulighed for at løbe et fastelavnsløb i Åbjergskoven kl 13.00.

Vi deltager i det almindelige lørdagsløb.

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

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

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

Du skal tilmelde dig på listen i klubhuset eller til Grethe på tlf.

75890303 - mobil 61770332 - mail wirkelyst@gmail.com

senest tirsdag d. 13 feb.



Fastelavnshilsen fra Grethe.

En hilsen fra Thailand



Jeg er i øjeblikket i gang med mit livs backpackerrundrejse. 3 måneder i Sydøstasien – Thailand, Laos og Cambodia. Jeg har været af sted i en måneds tid efterhånden, sammen med Henriette, der er fra Sønderborg, og vi har allerede oplevet helt vildt meget.

De første par dage tilbragte vi i Bangkok, og tog derfra langt ud på landet til en landsby, hvor vi skulle undervise i engelsk i to uger. Vi boede hos en thailandsk familie, hvilket var meget specielt, men også spændende at se hvordan deres liv hang sammen. Børnene, vi underviste, kunne nærmest intet engelsk, så det var lidt svært at lære dem noget, når vi ikke kunne

oversætte til thai. Men vi gjorde vores bedste! Efter at have været engelsklærere tog vi videre for at udforske Thailand. Vi skulle på en 5 dages trekkingtur i junglen ved det naturskønne område ved Umpang i det nordvestlige Thailand. Følgende beretning er fra vores jungletur:

Vi startede tirsdag aften hvor vi kørte i luksus natbus fra Bangkok til Maisot. Her mødte vi de andre vi skulle på tur med, 3 andre danskere. Her sov vi et par timer indtil vi blev hentet af en pickup truck og kørt op af bjerget. Turen var på 150 km men tog 4 timer da der var 1219 sving!! Uha! Vi nåede til Umpang, hvor trekkingturen skulle starte næste dag, og her blev vi indlogeret i nogle skønne hytter og vi mødte vores

guide, Bumbum. Han fortalte os om turen, og vi glædede os til at komme i gang.

Næste morgen startede turen. Vi sejlede bamboo rafting ned af en skøn flod i 4 timer. Vi havde 6 guider med, og det var bare så hyggeligt. Thaierne er simpelthen så sjove. Bumbum lavede hele tiden fis og sang danske børnesange. Under sejladsen fik vi også mulighed for at bade i en varm kilde. Dejligt. Efter de 4 afslappende timer skulle vi trekke. Regnskoven var ikke helt som jeg havde forestillet mig, den ville være. I mit hoved skulle der være helt vildt fugtigt og frodigt og lianer over det hele, men syntes mere det bare lignede skov med bambus over det hele. Der var ikke særligt fugtigt, da vi ikke befandt os i et lavområde. Men fik at vide, at det neaten var uudholdeligt i fugtig regnskov, så det var nok meget godt, som det var! Den gik meget op og ned, og Henriette troede at hun skulle dø op ad bakkerne, og var overbevist om, at hun ikke klarede 5 dage i junglen. En af guiderne gravede en kæmpe fugleedderkop op af dens hule. Den var klam! Bumbum skar dens gifttænder af og lagde den i tasken. Den skulle han have til aftensmad! Den første nat skulle vi sove på en campingplads. Vores guider bar alt for os. Vi skulle kun slæbe på vores eget tøj og sovepose og underlag. De slæber vand, mad, gryder osv. De er sindssygt stærke, men det er også et slidsomt job de har. Tror ikke deres rygge holder hele

deres arbejdsliv til dette. Til aften fik vi ris og til dessert: 1 styk grillet fugleedderkop. Den skulle jeg ikke have noget af. Guiderne trak benene fra kroppen og sugede muskelen ud. Derefter guffede de maven. Hovedet spiste de dog ikke.

Næste dag skulle vi ud og se Sydøstasiens største vandfald 3-400 meter højt. Det lå 1/2 times gang fra lejren. Det var så smukt og stort! Vi badede i vandfaldene - det var som i en drøm. Bumbum sprang i fra det ene plateau og ned i poolen, vildt fedt. Tilbage til lejren og have frokost og så trekke videre. Gik 2 1/2 time langs floden og det gik næste kun ligeud. Der var rigtig smukt. Det er vidunderligt at trekke i junglen. Vores guide Mr. Dam fangede en muldvarp med de bare næver. Han fandt et hul og ravede langs dens gange med de bare næver og fangede den i nakkeskindet. Vores guider har totalt styr på det. De kender junglen ud og ind.

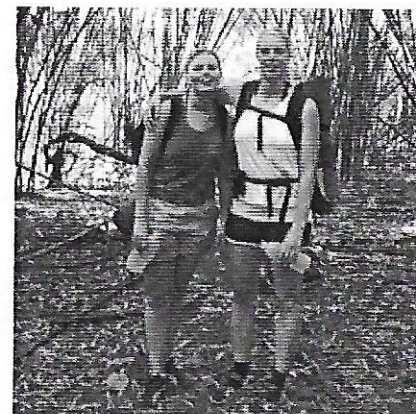
Vi ankom til en lille Karen village, hvor vi skulle sove i en træhytte. Bumbum tog os med gennem banan og -chilliplantager, over en vakkelvorn bro af bambus og ned til et lille vandfald. Så smukt. Han gik tilbage og lavede mad, mens vi badede. Satte os på en klippe med mindre vandfald, der skyllede ned over os - som at få massage. Men lige pludselig opdagede jeg en totalt neongrøn slange i busken lige ved siden af os. Den var 20 cm fra os. Vi flippede helt ud og svømmede super hurtigt op på bredden. Da vi kom

tilbage spurgte vi Bumbum, om han vidste hvilken slange det var, og han sagde den var meget giftig. Ikke direkte dødelig, men meget farlig. Slangen var ca. 50 cm lang og var neongrøn på nær rød hale og røde øjne. Den kunne have bidt os, hvis den ville. Er meget glad for at den valgte at lade være. Det var lige lidt for meget af det gode med junglens vilde dyr!

Senere på dagen viste Bumbum os byen. Hunde, grise, katte, høns, grise, køer og nøgne børn overalt. Ret fedt. Vi så byens skole. 2 lærere til 117 elever. Fik ris og kylling til aftensmad. Bumbum fortalte om sine to år i militæret og 1 år som munk. Meget spændende at høre om. Han var den eneste der kunne lidt engelsk. Og så kan han danske ord som 'kom nu' når det går for langsomt op af bjerget 'stor lort' og 'lille vandfald' når vi går på toilet osv. Han er simpelthen genial! Smagte byens hjemmebrændte riswhiskey - føj. Ingen strøm i byen, om aftenen brugte vi stearinlys og lommelygte.

Næste dag skulle de andre danskere tilbage til Umphang, så dem sagde vi farvel til om morgenen. Herefter skulle vi på turens hårdeste trek. Vi gik op af klipper, gennem vildt tæt jungle. Simpelthen det fedeste terræn. Meget federe end de andre dage. Midt på trekkingturen stoppede den forreste guide op, og så ret alvorlig ud. Han gjorde tegn til at vi skulle stoppe. Han skar lynhurtigt en bambusgren fra et træ, og svingede den op i

luften. Der opdagede vi så at han havde smadret en green snake



(den samme som ved vandfaldet dagen før) som var i et træ lige i hovedhøjde ved siden af stien, vi gik på. Wow! Vi havde aldrig set den, hvis vi var gået forrest. Vi så kun vores sandaler og sveden der dryppede! Godt at vi havde guiderne. Igen var vi lige lidt for tæt på junglens farlige dyr efter min smag.

Vores guider var bevæbnet med kæmpe knive. Mindst 30 cm lang og bare super skarp. Så de var klar til junglens udfordringer.

Til frokost gik vi op i en hytte midt på en rismark. Her blev vi et par timer, mens det var aller varmest. Efter frokost gik vi 1 time til vi nåede landsbyen, vi skulle sove i. Om aftenen købte Henriette og jeg en hane, som Bumbum skar hovedet af. Han lavede hønsesuppe og lovede, han ikke ville putte for meget chili i. Men ak, den var totalt uspiselig! Kyllingen var blevet

Valg af advokat er en tillidssag

Kent Kragh
Advokat



ADVODAN er Danmarks største advokatkæde 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

hakket i stumper og stykker, så det var ikke fine kyllingestykker, men med brusk, sener og hele svineriet! Fik tørre ris den aften. Vores guider spiste indvoldene til forret. Tarmene sluprede de som var det spagetti. Det eneste der ikke blev spist var hovedet og fødderne. ALT andet forsvandt ned i deres sultne maver. Gik ret sultne i seng den dag. Bumbum fortalte han fik 300 bath om dagen for at være guide. Det er 50 kr. om dagen for 16 timers arbejde.

Følgende dag var sidste del af turen. Om formiddagen gik vi ud og kiggede på landsbyen, og så den lille skole. Vi gik 3 1/2 time i dag. Op til et bjergpas mellem to høje bjerge. Vi holdt frokost ved en stor flod. Herfra skulle vi ride på elefant. Var mega spændte. Lige indtil den kom brasende gennem junglen! Det er et ENORMT dyr! Nå, men den havde en lille trækurv på ryggen. Her blev alle tasker smidt op, og til sidst Henriette og jeg. Jeg var kun kommet halvvejs op, da den satte i gear og gik over floden!!! Vi klamrede os til hinanden! Sindssygt! Den var 3 meter høj. Halvvejs over floden opdagede vores elefantfører at det ene reb til at holde kurven var gået op - slet ikke fedt! Heldigvis fik han det sat på igen da vi kom op ad den mudrede bred på den anden side. Elefanten gik op af de vildeste klipper. Anede ikke elefanter kunne gå på klipper og sten, men det kunne den. Vi sad i 3 meters højde, så vi havde godt udsyn. Så mange store edderkopper der var

på størrelse med en voksen mands hånd - og måtte dukke hovederne for ikke at få spind og edderkopper lige i øjnene! Elefanten spiste under hele turen, det var ret vildt da den lige fældede et bambustræ. Efter 1 1/2 time var det vildte ridt slut. Heldigvis! Vi havde vabler i hænderne af at klamre os fast. Det værste var da den gik ned af bjerget. Det var rigtig stejlt. Aldrig mere elefant-ridning! Men endelig var vi fremme hvor vi skulle slå lejr. Henriette og jeg tog bad i floden - første bad med sæbe i 6 dage - skønt. Vi købte øl og whisky og havde en hyggelig aften med vores guider. Det var vores sidste aften. Fik nystegt vildsvin, kartofler og grøntsager til aftensmad. Hverken ris eller chili - skønt. Næste morgen kørte vi så de 1219 sving ned af bjerget igen. Alt i alt var det en kanon fed tur, med en masse skønne naturoplevelser, og vi var lidt vemodige da vi skulle tage af sked med junglen. Men vi glædede os nu til et varm brusebad og en god seng, efter at have ligget på sivmætter mange nætter i træsk.

Efter trekkingturen tog vi en bus til Chaing Mai i det nordlige Thailand. Her var vi i 4 dage, hvor vi bl.a. river raftede, det var vildt sjovt, og korte i junglen på sådan nogle 4-hjuls crossere. Vi var også på en tur hvor vi så Longnecks. Et burmesisk folk, som er flygtet til Thailand. De har ingen rettigheder, da de hverken har pas eller legitimation, og efter hvad jeg kan se, er de der kun for at

lokke turister til. Det specielle ved kvinderne er, at de har ringe om halsen, som kan veje 7-8 kg. Og det er det, som trækker turisterne til. Det var som at se dyr i en zoo, og det føltes ikke rigtigt at gå der og kigge på dem.

Vi er nu rejst videre mod Laos, og krydser grænsen i morgen, hvis grænsevagterne gider at udstede visum. I Laos har vi 3 uger, inden vi rejser videre til Cambodia i en uges tid. Det bliver spændende at se hvad de to lande har at byde på. Inden vi rejser hjem til Danmark den 29. januar skal vi hygge os 2 uger på nogle lækre

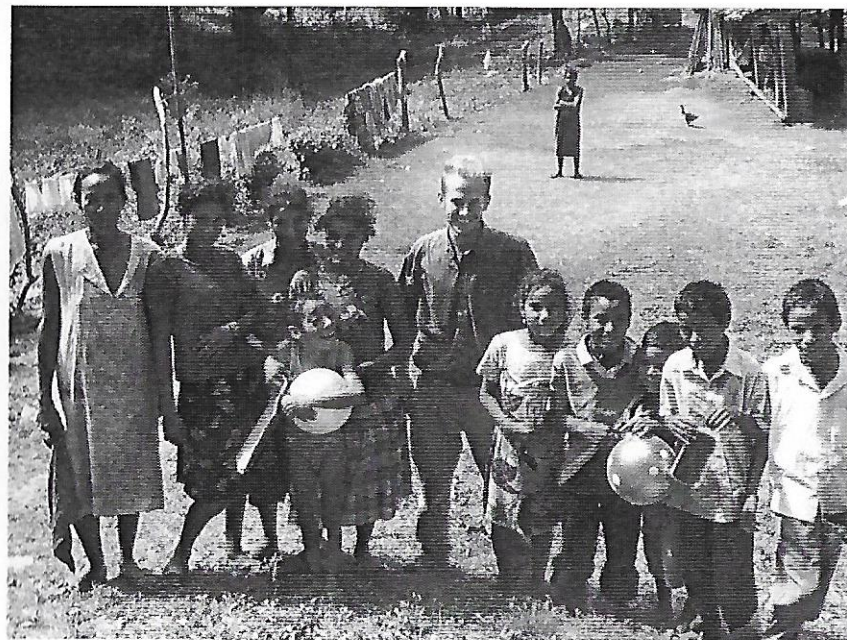
thailandske ør, hvor vi også skal tage dykkercertifikat. Alt i alt venter der en masse spændende ting forude. Hvis I har lyst til at se billeder fra rejsen, kan I se på www.skouenborg.net/karina og I kan læse om flere rejseoplevelser. Min mailadresse er: karinaboenknudsen@gmail.com

Jeg håber at I har det godt derhjemme, og får løbet nogle orienteringsløb. Det savner jeg!

Mange hilsner fra Karina



Hej fra Nicaragua!

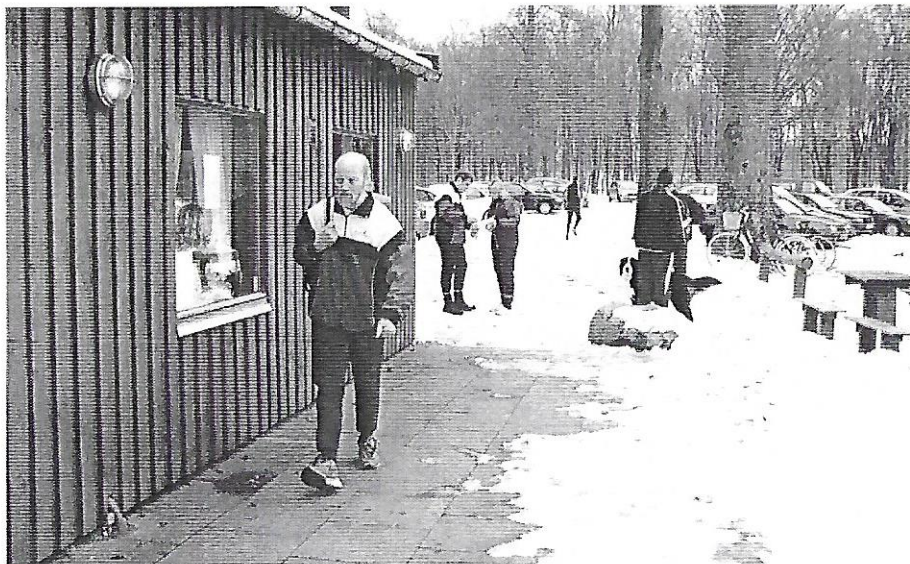


Nu har jeg endelig fundet tid for at skrive lidt om mine oplevelser i det mellemamerikanske Nicaragua. Mens jeg skriver sidder jeg i bussen, hjemvejs fra hovedstaden og millionbyen Managua til byen provinsbyen Rivas, hvor jeg bor i en værtsfamilie. Med en taxi er jeg kørt fra arbejdet ved Coordinadora Civil, som er en sammenslutning af omkring 350 NGO'er til busstationen ved markedet Roberto Heumbes. Taxien er nok lidt ældre end jeg, men den kører udmærket og endda lidt for hurtigt for min smag. Ved busstationen prøver folk fra de forskellige busselskaber at lokke en ind i deres bus og man skal godt passe på at tyvene ikke hugger ens

penge. "Hej hvordan har du haft det?", hilser en måske 13 årig dreng, der sælger sodavand, chips og sødevarer. Han er ikke den yngste der sælger ting og sager, de yngste der arbejder her er omkring 6 år gamle. Børnearbejdet er selvfølgelig illegalt, men det er et realitet. Vi snakker lidt sammen, han spørger mig om jeg rejser alene denne gang, jeg spørger om hvordan han har haft det og køber en sodavand og æbler. Jeg giver ham lidt flere penge sådan han kan købe sig en sodavand. I Rivas arbejder jeg ved en Landbrugshøjskole og i forskellige projekter af en tysk NGO fra min hjemby Offenbach. I det næste år

starter vi med at bygge nye brønde i landsbyen "La Chocolata". Det sker i sammenhæng med et projekt i hvilket vi hjælper 22 familier med dyrkning af grønsager. Nogle af disse familier har ikke adgang til vandet i deres hus, sådan at det er meget svært at dyrke grønsagerne. Det vil koste omkring 5000 Dollars

at bygge de brønde og det er min opgave at koordinere projektet. Sammen med Landbrugshøjskolen tager jeg ofte ud på landet og lærer meget om livet derude. I går var vi ud på landet for at fordele julegaver til fattige børn. De unge piger og drenge var rigtig lykkelige over legetøjet.



Brev fra Timm

Vi har fået brev til udløberen fra Timm Schutzhofers vores udvekslingsstudent fra Tyskland, som vi havde boende juli 2002 til juli 2003. Der er nok mange af klubbens medlemmer der kan huske Timm, for han var selvfølgelig med familien til o. løb i det ganske land. Siden han var i Danmark har han taget studenter eksamen i Tyskland og juli 2006 til juli 2007 er han

udsendt som militærnægter i Nicaragua. Vi har meget glæde af kontakten til Timm og hans familie i Offenbach ved Frankfurt. Vi har gensidigt besøgt hinanden og har det rigtig hyggeligt i hinandens selskab. Sidst Timm var i Danmark var april 06, hvor han deltog i påskeløbet sammen med os. Venlig Hilsen

Moss



Tirsdag d.17/10 "afgang"

Vi startede med, at vi skulle mødes ved tanken tæt ved Lund kl. 6.30 hvor vi så skulle køre kl. 6.45. Julie, Astrid, Simone & Pernille vi kørte sammen i bil sammen med Carsten som var vores chauffør. Vi kørte til Frederikshavn hvor vi skulle med færgen. Det tog ca. 3 timer og køre til Frederikshavn. Vi kom så ombord på færgen hvor vi fandt os til rette vi skulle sejle i 2 timer. Alle hyggede sig. Hvert fald os tøser (Simone, Astrid, Julie & Pernille). Vi fandt nogle danske "små" drenge som havde en rigtig god sang på deres mobil, så vi lokkede dem til at sende den til

Simones mobil ☐ Dejligt! Da vi kom i land ved Sverige ved Göteborg skulle vi køre ca. 4 timer ☐. Men vi hyggede os da meget i bilen med en af Astrids cd'er. Da vi havde kørt de timer kom vi endelig til Moss hvor vi så skulle være resten af ugen i den hytte vi plejer. Vi skulle ud at se terrænet da vi kom. Efter det gik vi i bad og så dem der ville i centeret måtte gå derned inden vi skulle spise. Efter aftensmaden skulle vi bare slappe af og hvad vi nu ellers vil. Vi kom i seng der ved 24.00 tiden og der sagde vi så Godnat! .

Skrevet af Simone & Pernille

Onsdag d. 18/10 2006
"2 dag"

Vi vågnede helt vildt tidligt, og var rigtig over mega trætte ☐. Da vi kom op skulle vi have noget morgenmad. 'n var fin. Der var dejlige boller, og meget dejlig mad ☐. Så skulle vi ud og løbe, Astrid&Simone skulle løbe sammen, og Julie&Pernille skulle løbe sammen, og vi var begge ude på nogen eventyr. Julie&Pernille fik lært sit Norsk meget bedre xD. Og Astrid&Simone var ude og korte banen af . uhadada. Det rengede også fuldkommen meget og Camilla, Astrid&Simone var godt nok glade for at de sad inde i bilen og legede tegne lege. Imens var Pernille og Julie ude og løbe i de dumme våde bakker og hører skræmmende skyd. Så valgte man at tage hjem og få noget frokost. Efter fik man lidt tid sån' til at hvile sig.

Så skulle man jo så liige ud og løbe igen, æwæwæw. Efter løbet skulle man så rigtig havet været i svømmehallen men da der ingen der ville det var det vist nok kun få der gjorde det. Imens tog de andre hjem.

Der blev rigtig meget sunget i Kurt's bil, hvor tøserne (Simone, Astrid, Pernille og Julie) var. Og det er lige blevet sagt at han hedder Knud. Undskyld Knud.. Vi håber Julie har lært det nu ☐.. Vi kom hjem til et dejligt varmt bad, og bagefter tog, de 4 tøser (Simone, Pernille, Astrid&Julie) i centeret, det skal nævens at siden alle er kommet er vi vist de eneste der har været der



nede. Så kom de så for sent så alle stod og ventede på os. Upsi. Og efter maden hygger man bare rundt over det hele, og grint og alt muligt.

HejHej fra Julie&Astrid

P.S. den bedste sætning i dag er: jeg skulle nok havde drejet lidt mere rundt.

PP.S. det er svært at snakke med en Polak, for 4 tøser ved navn Simone, Pernille, Julie&Astrid.

Torsdag d. 19.10.06
"Den hårdeste dag i vores liv"

I dag fik vi lov til at sove længe. Først kl. 7.50 hørtes Knuds blide stemme. Da ingen valgte at reagere på dette, blev Hans Jørgen sendt over og så kan det ellers nok være

der kom liv i de små englebørn. Ovre i hytten stod Lene og Lene klar med en lækker morgenmad. Dagens program lød på langdistance, og som Karsten så fint formulerede det: "Dem, som skærer af, får INGEN kakao og boller!!" Dybt rystede fik vi lov til at slappe lidt af imens Karsten, Kim og René satte poster ud. Det gik lynende hurtigt, så allerede omkring middagstid var vi klar i skoven. Som Kim så pædagogisk udtrykte det, skulle de svage af sted først så Louise røg i skoven som en af de første.. Line blev sendt ud som en af de sidste, PÅ TRODS AF at hun dagen i forvejen havde pådraget sig en grusom ankelskade. Onde tunger mente dog, at skaden blot var et lille blå mærke, men Line vidste bedre. En træstamme havde gennemboret hendes ankel, så der havde både været is og en del humpen indblandet dagen i forvejen. Under disse forudsætninger bedrog hun sig ud på dødsruten.

Efter 9 lange og hårde kilometer i norsk terræn (Louise havde ALDRIG løbet så lang en bane før) kom undertegnede i mål. Louise havde haft et par uheld med nogle poster, som på mystisk vis ikke stod hvor Louise mente at de skulle stå, mens Line, som eneste ungdomsløber, havde gennemført hele løbet (og her skal vi igen lige huske på hendes skadede ankel...). Omkring 3 timer havde vi begge tilbragt i skoven. Alle ressourcer var brugt op, og vi vendte nu tilbage mod hytten, hvor der ventede et varmt bad og herefter dejlige kakao og boller.

Verdens hårdeste dag var lige pludselig ikke så slem mere. Efter en shoppetur samt den obligatoriske aftenlur, havde Lene og Lene lavet boller i karry til os. Mums. De to er blevet godt oplært af Susanne!! Herefter havde træneren Kim planlagt at alle skulle tegne vejvalg ind, hvilket var mere problematisk for nogle end for andre. (Nogle kunne ikke helt huske hvor de havde været.. Vel Louise.. og Line)

Lige nu har vi aftenhygge, men er snart på vej i seng, da sengetiden allerede er overskredet med en hel time (22.30 er godt nok længe at holde sig vågen efter sådan en dag.)

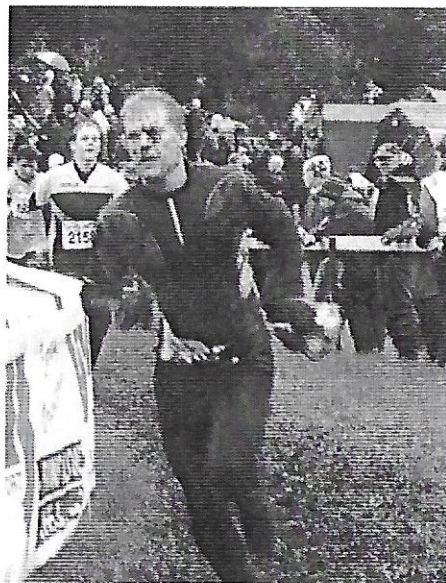
Af Louise og Line Højmark



Fredag d. 20-10-06 "Drengestafetten"

I dag blev vi vækket meget tidligt nemlig kl. 6:30 af Kurt igen, igen. (Hvis man forstår sådan en lille en) I dag skulle vi løbe en lille hurtig tur og så den legendariske pigestafet, som nu er blevet lavet om til en drengestafet, så det var jo spændende. Det første løb blev lidt forsinket da Alex og Hans Jørgen ikke kunne finde de rigtige steder til posterne, men der blev nu alligevel byttet rundt på numrene. Da vi så kom ud og løbe løb Trine et suverænt godt løb, hvor hun næsten løb direkte ind i hver post. Hvorimod Camilla havde et knap så fedt løb/gågang. Hun fandt alle poster undtagen 8, 10, 11, 12 og 13! Suverænt løbet :) Så lidt kage og noget tørt tøj og så tilbage og have lækker frokost. Da vi havde spist skulle vi til at gøre os klar til drengestafetten:

Trine, Louise og Line fandt det geniale at tage deres bikinier udenpå deres løbetøj, og så kom navnet Misswet [udtales mis sweat] Så fandt de på et lille kampråb og en dans. Voila. Camilla, Rene´ og Kim kaldte sig de glade giraffer og klædte sig først ud, da vi kom ud i skoven. Nogle blade og grene blev sat fast rundt omkring. Og så lignede de da os nogle flotte giraffer. Kim og Rene´ fandt på deres flotte kampråb i bilen, og det var da også helt genialt. Hjalte, Niklas og Jens hed Fimihansi og var klædt ud som Rene´, som de selv sagde (Lidt svært at se da de havde deres eget tøj på. Tosser) Pernille/Simone, Julie og Astrid havde



lidt svært ved at finde et navn, så de var gået hen til ham polakken som malede klubhuset og spurgte om han ikke kunne finde et navn til dem. Det gjorde han så, og det var et fint navn. De havde så touperet deres hår, puttet perler og et halvt kilo hårlak i. De var også smukt sminket i ansigtet. Alex, Lene K og Karsten kaldte sig De moderne indianere, og startede det hele med en lille offer/fedtegave til Rasmus og Kristian (Fedterøve med stort Ø) De havde, som de selv sagde, ikke kunnet nå at dræbe nogle bjørne, så de havde dræbt Coop (et supermarked), og klædt sig stramt i deres poser! De dansede så en lille regndans og ofrede gaven til drengene. Knud, Lene P og Hans Jørgen hed Kurterne, og de havde et pænt viskestykke som hætte om hovedet, på kroppen en flot affaldssæk som de havde "figursyet" og havde i ansigtet

malet et sort, sort overskæg og øjenbryn. Yderst smukt. Bortset fra at vi nødtigt ville møde Kurt på en mørk legeplads. Uha. Så da vi havde vist vores dans og kampråb, skulle løjerne begynde. Førsteturen (Trine, Jens, Julie, Kim, Knud og Karsten) skulle først spise et æble som lå i vand og derefter finde 3 vingummier i mel. Føj for dølen. Så med alt melet i ansigtet havde vi værsago at løbe af sted. Trine blev allerede skadet ved andenposten, hvor hun faldt og knaldede knæet i en kæmpe sten, så hun næsten ikke kunne gå. Piv piv. Så blev andenturen sendt ud med et æg og det skulle trejdeturen også løbe med. Rasmus og Kristian havde regnet med at vi cirka tog 10-15 min per tur, men det gjorde det sjovt nok ikke. De havde regnet med at vi skulle løbe 3 ture hver. Men det endte med at vi kun skulle løbe en hver, fordi Pernille/Simone først løb den forkerte vej, så den rigtige, men endte med at komme tilbage igen, da de ikke kunne finde ud af det. Så stakkels Rasmus blev nød til at hjælpe dem. Men derimod nåede de glade giraffer at løbe 2 ture hver (bortset fra Rene´). Til sidst skulle vi drikke en såkaldt krigerdrik inspireret af det mega seje U2. Som var lige dele gulerod, appelsinjuice og sodavand. Det var så blandet i en halvanden liters flaske, som vi så skulle drikke. Da vi åbnede flaskerne sprøjtede der jo så sodavand direkte op i ansigtet på de stakkels uvidende mennesker. (heriblandt Trine) Så kom vi så hjem igen, og så skulle der slappes af. Lige en hurtig tur i centeret efter noget slikkelade. Da vi

så havde spist lækker mad afslørede Rasmus og Kristian vinderne. 3. pladsen gik til Misswet (men burde helt klart have vundet). 2. pladsen gik til de polakiske piger. 1. pladsen gik selvfølgelig til de glade giraffer. Overraskelse?! Karsten var dog utilfreds med sin 5. plads og syntes helt klart at det er pigerne som skal lave stafet til næste år. Derefter var der abemad til alle, samme nam. Så skulle vi se en film. Og det blev Sandheden om rødhætte, en yderst genial film. Og derefter var det direkte i seng og sove for der er jo blodslitet i morgen. Og der skal vi jo helst være helt på toppen.

Af Trine og Camilla

Dagen startede kl. 0700, alle var klar til blodslitet undtagen "tullerprinseserne" som kom en halv time til morgenmaden og som straf fik de kun en bolle tilsammen. Ude på stævnepladsen var der det fedeste pissoir(en præsending, en træstamme og nogle sten) utrolig smart siger vi bare!! Kl.1015 stod vi til start i hobbitland (h13-14). Ham som skød os i gang brugte ikke bare løst krudt men sin ak-47 og pløkkede ned i jorden med et skarpskud, selv en ranger blev rad. På turen havde vi vores smukke bamse femi hansi opkaldt efter rene fordi han er så feminin. Hjalte lå i front men da så hans body-makkere(BS og jens) måtte han vente på dem, så startede futtoget vi samlede den ene passager op efter den anden, Hjalte var vores styrmand, BS var togstewardesse og jens som konduktør. Efter hånden fik

vi flere vogne hængte på os. Og vi kom ind på samme tidspunkt som vinderen af 15-16(kun 4km længere end vores bane). Line Højmark havde taget epo dagen forinden så hun slog os med et millisekund, så det var flot af hende. Resten af dagen sov vi, undtagen tulleprinsesserne som var i gang med at tage puder på.

Af BS og Bubs

22.10.06 Hjemrejse

Vækket 6.45...

Vi var ude af hytten 2 timer før tid...

Vi kunne ikke komme af med affald...

Det var en kedelig færgetur...

Vi var i Horsens sent...

Dette var de mest interessante timer på denne meget nedern dag. Det var en dag, hvor vi skulle rydde op og

forlade Moss, Norge og Sverige. Vi blev vækket en time for tidligt, hvorefter vi spiste morgenmad, lavede madpakker til den forestående hjemrejse, og gjorde rent i Moss ok's klubhus. Da vi var færdige med det og Pernille (medlem af tulleprinsesserne) havde gjort toilettet rent, kunne vi tage gruppebilledet og begynde at køre hjem. Desværre kunne vi ikke komme af med vores affald, så det smed vi i en flod. Det regnede hvert fald meget, så den restplads, hvor affaldet endte, var næsten en flod. Vi var inde i en løsgoddisbutik på vores vej til færgen. Vi sejlede over vandet. – og lige nu er alt andet fremtid, da vi sidder på færgen og stener...



Dato	Aktivitet	Sted
12/13.01	Børnekursus (C-kursus) 7-13 årige	Hedensted
24. 1.	Bestyrelsesmøde	
30.1.	Generalforsamling	
8.2.	Møde i Breddeudvalget	
17.2	Fastelavnsfest	
19.2.	Bestyrelsesmøde	
21.2.	Sidste tilmelding til Nordjysk 2-dages og SpringCup	
12.3.	Sidste tilmelding til Paaskeløb	





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.

Danske Bank