

UDLØBEREN

MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB
Nr. 187 - marts 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
dagsberg@gmail.com
henrik@dagsberg.dk
tlf. 75815100
mobil:31778773

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

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

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

Henning Hansen
Torpevej 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 6 76 74 86 /
reg.nr. 9570 konto 6767486

Klubhuset

Åbjergskoven
tlf. 7562 8073

Nøgle til klubhus og udlån af klubhus

Jørgen Skovby Larsen
75.64.70.23
Dagnæs Boulevard 52
8700 Horsens
tj.skovby@mail1.stofanet.dk

Tilmelding til åbne løb

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
klubtilmelder@horsensok.dk
tlf. 2529 5636
Giro: Kortart 01
- kontonr. 6305113

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

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, Trine
og Jonas

Foto

Henrik Dagsberg
Ole Christensen
Karl Ditlevsen

Forside

Lørdagsløb 3. feb. '07

**Husk!!Deadline -
majnummer -
25. april 2007**

Formanden i ordet

Klubbens generalforsamling er veloverstået. Der var en god debat om ansættelse af en træner. Et udvalg ser nu nærmere på det, og det skulle gerne betyde at vi får en træner i klubben.

Der var også debat om det at finde en stævneleder til vores egne åbne løb. Vi får mange gange nej, når vi spørger. En ide om at arbejde med nogle faste arrangørteams vandt ikke gehør. Vi prøver derfor med lidt mere langsigtet planlægning og en aften, hvor vi fortæller lidt om det at være stævneleder, men om vi er kommet længere med det vil vise sig.

Udvidelsen af klubhuset går snart i gang, og det vil ske med egen arbejdskraft. Vi har allerede nu fået fat på 2 gratis foldedøre (Eigil).

Breddeudvalget med hjælpere har som sædvanlig optrådt som instruktører ved januar og februar løbene. Der har i starten været en del nye, men som sædvanlig ser det ud til at nogle falder fra. Breddeudvalget arbejder lige nu med et projekt i foråret, hvor der bliver nogle aftener, hvor man kan lære at løbe orienteringsløb.

Løbene i Bygholm har været godt besøgt i år med et gennemsnit på over 80 deltagere.

På Repræsentantskabsmødet i DOF vil der blive drøftet et forslag fra Silkeborg om betaling for at deltage på landsholdet. Men ærligt talt, det bør være gratis at blive udtaget til landsholdet.

Planlægning af det åbne løb i Vrads kører fint. Veteranerne står for arrangemen



tet med Aase som officiel stævneleder. Banelægger er Ole Christensen og sønnen Thomas Christensen samt Henning Mindstruplund (et af de nyere bekendtskaber i klubben)

Det første nr. af klubbladet med den nye redaktør var et meget fint blad, men husk nu endelig at skrive til bladet om alt det spændende der sker i vores klub

Lars Sørensen

3 ungdomsløbere (+ 8 seniorer) til hæder på rådhuset



**Mandag d. 19. februar var Horsens Kommune vært ved den årlige ud-
deling af ærespræmier til de sports-
udøvere, der i det forløbne år (i dette
tilfælde 2006) har hjemført mester-
skaber til byen. I år var der fremmød-
t et rekordstort antal idrætsudøvere
(ca. 300), der viste sig at være beret-
tiget til at modtage hæderen, fordi
de kunne kalde sig mestre i et eller
andet regi..**

For orienteringssportens vedkommende er der således tale om hæder til jyske mestre og danmarksmestre, mens andre sports-
grene bruger diverse kreds- og pulje-
mesterskaber til at profilere deres sport og
derigennem sørge for, at snart sagt enhver

udøver af sportsgrenen er berettiget til hæ-
deren og medfølgende synligt bevis i form
af et litografi specielt fremstillet til begi-
venheden. I flæng kan man nævne regions-
mestre i fodbold i B-rækken, KFUM-mestre
i håndbold, mestre i badminton under DGI
samt mestre i funk-Hiphop! – Til tider lidt
svært at holde fokus på de mange forskel-
lige mesterskaber.

Med dette in mente fyldte vores 3 ung-
domsløbere ikke meget i en ellers propfyldt
fyldt forhal!

Det specielle i år var i øvrigt, at det ikke
var Vagn Ry, der stod for overrækkelsen.
Med kommunesammenlægningen og deraf
følgende rokade på taburetterne, var det
Ny Horsens Kommunes første borgmester,

Jan Trøjborg, der stod for håndtryk og
uddelingen af litografier! (og en lang tale
om, hvor mange penge kulturudvalget har
afsat til idrætsområdet de næste år).
I øvrigt var det så sidste gang, at hæderen
uddeltes under denne form. Fra og med
næste år vil også udøvere fra idrætsfor-
eninger i de tidligere Gedved og Brædstrup
kommuner være at finde ved overrækkel-
sen.

Som sagt var Horsens OK's ungdomsafde-
ling repræsenteret ved 3 ungdomsløbere
til eftermiddagens seance - alle 3 for deres
jyske mesterskab i stafet i HD max. 43-klas-
sen:

Astrid Ank Jørgensen, Silas Frederik Thom-
sen og Hjalte Sebastian Thomsen fik alle
et bifald for deres fornemme præstation.
Som det måske erindres, sejrede de ganske
sikkert i klassen ved de Jysk-Fynske stafet-
mesterskaber i august måned i Hjerminde.

Stort til lykke til de 3 løbere!

Hos seniorerne var der hæder til følgende:
Mads Mikkelsen, Carsten Thyssen og Kim
Taylor for deres jysk-fynske stafetmester-
skab i H 35.

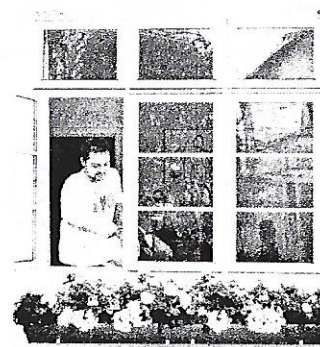
Berit Thyssen (D35) og Kent Kragh (H40)
for jysk-fynsk mesterskab individuelt på
langdistancen.

Allan Thesbjerg for dansk mesterskab for
døve i klassen H 21.

Jette Christoffersen og Grethe Boen Knud-
sen for dansk mesterskab i langrend for
par.

Også stort til lykke til disse 8 løbere!

Henrik Dagsberg



Nyt køkken, nye vinduer, mere plads...

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

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

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

JYSKE BANK

Gør en forskel

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

Forårets Night-Champ serie afgjort

Februars afdeling af Night-Champ serien er nu gennemført med tredje og sidste afdeling d. 27. februar. Det var 5. gang, at klubbens ungdomsafdeling har stået for arrangementet, som tiltrækker stadig flere af klubbens løbere, både børne- og ungdomsløbere og voksne. Det er nemlig en enestående chance for at komme ud i natten og løbe under rimelig vante forhold - hvis man da kunne tænke sig at prøve charmen og udfordringen ved natløb.

Denne Night-Champ serie har været kendetegnet ved...

- at vejret har været helt fantastisk til løb. Temperaturer omkring eller lige over frysepunktet og (for de første 2 løbs vedkommende) skove helt uden frost og sne. Sidste afdeling blev desværre undtagelsen, der bekræftede reglen: Ved løbet i Dallerup havde den sidste uges megen sne og efterfølgende tøjvej sat sine tydelige spor i skoven, der var meget våd - så våd, at arrangørerne valgte at droppe en post, der ved aftenens løb ville stå midt i en sø!

- at der endnu engang blev tale om delta-gerrekord! Ikke mindre end 27 forskellige løbere, heraf 17 ungdomsløbere deltog i en eller flere afdelinger.
- at antallet af baner er steget fra 3 til 4, idet H16 og D16 nu løber forskellige baner.
- at serien ikke afvikledes i og omkring Bygholm. Vi prøvede andre nærskovs-
- med succes (Ølsted Kærskov, Rold og Dallerup)!
- at arrangementet var delt ud på et team af arrangører: Henrik Dagsberg stod for banelægningen, Karsten Stald, Henning Hansen og Tim Christoffersen stod for posthåndteringen og diverse forskellige klubmedlemmer har fungeret skygger.
- at klassen for drenge op til 12 år endnu engang var den bedst besatte klasse, denne gang med 9 deltagere med i alt 21 starter.

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

Resultatet af forårets serie - opgjort i point:

2. Linnea Thesbjerg	2000	-	-	2000
H-16				
1. Hjalte S. Thomsen	2000	-	2000	4000
2. Niklas Ingwersen	1881	-	-	1881
H17-				
1. Jens Pedersen	2000	2000	2000	4000
D17-				
1. Camilla Søgaard	2000	-	-	2000
1. Rikke V. Petersen	-	-	2000	2000

Der er - traditionen tro - T-shirts til den samlede vinder i hver klasse. Endvidere T-shirts til alle løbere i klasserne HD-12, der har fuldført mindst 2 løb. Præmierne overrækkes ved første ordinære træningsaften, d. 3. april.

Vi glæder os allerede til at kunne byde på efterårets Night-Champ serie i november 2007 - mere herom senere.

Lidt statistik: Det var 5. gang, at vi afviklede NightChamp-serien. Hver serie har bestået af 3 løb i november eller februar måned. Serien er et supplement til den almindelige vinter-tirsdagstræning. Deltagerantallet har været stigende fra serie til serie, ligesom antallet af starter har været støt stigende fra 33 starter fordelt på 16 løbere i 1. serie i februar 2004 til 52 starter fordelt på 27 løbere i februar 2007.

Henrik Dagsberg



Herunder et skema over antallet af starter i de forskellige afdelinger. I parentes er antallet af løbere angivet:

	Forår 05	Efterår 05	Forår 06	Efterår 06	Forår 07
HD-12	4 (3)	18 (7)	7 (3)	20 (9)	24 (11)
HD-16	2 (2)	11 (5)	6 (3)	11 (5)	5 (3)
HD17-	18 (7)	7 (4)	9 (6)	4 (3)	5 (3)
Voksne	9 (4)	8 (4)	24 (9)	15 (6)	18 (10)
I alt	33 (16)	44 (20)	46 (21)	50 (23)	52 (27)

NYT FRA GENERALFORSAMLINGEN

Klubben har nu 225 medlemmer.

Forslag til novemberaftener modtages gerne, kan også afholdes på andre tidspunkter.

Der vil blive afholdt en aften, hvor der orienteres om vores åbne løb og stævnelederjobbet.

Medlemmerne må gerne hjælpe med at skaffe sponsorer, spørg evt. din arbejdsplads.

Det er svært at finde stævneledere til vores åbne løb. Et forslag fra bestyrelsen om at nedsætte nogle teams, blev vel nærmest forkastet. I stedet for en opfordring til en mere langsigtet planlægning.

Et forslag fra bestyrelsen om at tage en nærmere fastsat beløb af klubbens beholdning til udvidelsen af klubhuset blev vedtaget. Der er indtil nu ydet støtte fra 3 fonde.

Udvidelsen af klubhuset bliver for det meste som selvbyg. Byggeudvalget laver plan, og flere viste interesse for at hjælpe. Byggeriet starter i marts 2007.

Der var 2 forslag om at ansætte en træner i klubben. Efter nogen debat fremkom bestyrelsen med et ændringsforslag gående på at der nu nedsættes et hurtigt arbejde udvalg, som kommer med et forslag til godkendelse i bestyrelsen.

Kontingentet er uændret.

Alle valg til bestyrelsen var genvalg.

Byggeudvalget består af: Jørgen Jensen
Troels Jensen
Eigil Nielsen

Trænerudvalget består af : Kim Højmark
Mads Mikkelsen
Henrik Dagsberg
+ 1 – 2 mere.

Lars Sørensen

Novemberaften i marts!

Tirsdag den 20. marts 2007, kl. 19.30.

Kom og hør hvor let det er at være stævneleder ved Lars (formand). Selv om du er ny i klubben kan du sagtens få noget ud af denne aften.

Han vil også fortælle om hvilke arrangementer, der er i de kommende år.

Med mange o-hilsner
Jette Christoffersen



Årets udtagelsesløb til KUM offentliggjort

Nordkredsens Børne- og Ungdomsudvalget har - efter en gennemgang af forårets terminsliste - fundet frem til de 6 løb, der skal danne udgangspunkt for udtagelsen

af Nordkredsens hold til de uofficielle danske ungdomsmesterskaber, KUM, Kreds Ungdoms Matchen.

KUM er et stævne for landets 18 bedste løbere i hver af klasserne: HD-12, HD-14, HD-16, HD-18 og HD-20. Det er med

andre ord ikke et stævne, man kan melde sig til - næ, man skal kvalificere sig via en række løb i marts og april måneder. På

baggrund af disse udtagelses- og iagttagelsesløb sætter Nordkredsens ungdomsudvalg så holdet, der skal kæmpe mod de andre kredsens løbere.

Er man heldig eller dygtig nok til at komme på holdet, skal man holde sig klar anden weekend i maj, hvor turen går til Nordsjælland, hvor Kreds Ungdoms Matchen i år finder sted i Grib Skov med Politets Idrætsforening i København (PI) som arrangører.

Man har valgt at anvende følgende løb som baggrund for udtagelsen af holdet:

- 17. marts:** C-løb i Højengran, Skagen (Nordjysk 2-dages, 1. etape)
- 18. marts:** C-løb i Tversted Plantage (Nordjysk 2-dages, 2. etape)
- 24. marts:** C-løb i Hvalsøskovene (SpringCup) - kun for klasserne H/D 17-20 år
- 05. april:** C-løb i Rønhøj (Paaskeløbene, 1. etape)
- 06. april:** C-løb i Rold Vælderskov (Paaskeløbene, 2. etape)
- 15. april:** B-løb i Haunstrup (Divisionsmatch for 1. division = os!)
- 22. april:** B-løb i Karup Ådal - kun for klasserne H/D 11-16 år



→ U ← -2007

Bemærk, at B-løbet i Haunstrup erstatter det oprindeligt annoncerede B-løb i Hørbylunde, hvor der var kludder med tilladelser til at arrangere løbet i skoven - uden betaling. Da ejeren, Hedeselskabet, ville se penge på bordet for løbet, måtte Herning OK flytte det til Haunstrup.

Udtagelsesreglerne har nu har følgende ordlyd:

For at kunne opnå point skal der løbes A-baner (i HD 17-20 dog Elite, hvis denne findes).

Ved de to B-løb skal der løbes i klassen, der modsvarer klassens A-bane ved A-løb (eks. H11-12A = Bane 7A)

Medlemmer af Junior Eliten er forhåndsudtaget til KUM, forudsat at de ikke er skadet eller lign.

I klasserne HD-16 udtages 4 løbere på baggrund af point opnået i udtagelsesløbene, de resterende 2 udtages på skøn.

I HD 17-20 udtages alle 6 løbere på skøn.

Dog skal man - for at blive udtaget - have deltaget i mindst ét udtagelsesløb.

3 af 6 løb er tællende!

Nordkredsens Børne- og UngeUdvalg forbeholder sig ret til ikke at stille med fuldt hold til KUM!

Så nu er det blot op til alle ungdomsløbere at få meldt sig til ovenstående løb, så Horsens OK i år kan blive den klub, der bliver bedst repræsenteret på holdet! Vi har stolte traditioner at forsvare, hvad det angår: Forrige år var vi 13 løbere ad sted og sidste år 8 løbere; i år skulle vi gerne være flere!

Og til de, der vil vide mere om KUM, ligger der diverse vejledninger på DOFs hjemmeside.

Henrik Dagsberg

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



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

Profilering: Tag en kammerat med til træning...



Hvem kender ikke hovedbestyrelsens erklærede mål om, at vi skal blive flere orientingsløbere? Dette har bl.a. udmøntet i en række projekter, der skulle kunne sættes i værk ude i klubberne efter WOC 2006. Klubberne skulle være klar med et relevant tilbud for de mange nye, der, som et resultat af verdensmesterskaberne på dansk grund, ville dukke op i vores klubhuse.

Her i klubben har vi startet et breddeprojekt, som et udvalg med formanden i spidsen har stået fadder til. Senere på foråret kommer udvalget med et tilbud om at lære orientingsløb for folk, der ikke kender sporten. Mere derom senere...

Desuden har vi har brugt vores meget velbesøgte lørdagsløb i januar og februar til at gøre opmærksomme på os selv med instruktører og skriftligt materiale til fremmødte løbere, der måtte have interesse i

at vide mere om klubben og vores sport. Dette suppleres med et tilbud om et opfølgende møde d. 8. marts. Mange nye har – takket været det flotte vejr stort set hver lørdag i årets første 2 måneder – vist interesse for o-sporten, ligesom flere allerede har meldt sig ind i klubben.

Endelig vil ungdomsafdelingen selvfølgelig også gerne have flere medlemmer. Derfor vil vi i år forsøge os med et nyt tiltag: "Tag en kammerat med til træning".

Fra og med april måned, hvor vi forlægger vores o-træning til oplandets skove, vil vi lancere en konkurrence med det formål at få flere børn og unge introduceret til orientering.

Alle klubbens børne- og ungdomsløbere opfordres til at tage en eller flere kammerater med til tirsdagstræningen, så de kan prøve at komme ud at løbe o-løb under betryggende forhold. Hver tirsdag vil der således være en begynderbane, som de

nye, ubeskrevne løbere kan komme til at prøve kræfter med. I den forbindelse er det værd at nævne, at vi altid om tirsdagen kan bruge et par ekstra hænder, dvs. såvel skygger som hjælpere med den praktiske afvikling af vores træning.

Vi har i øjeblikket en homogen gruppe af drengeløbere i alderen 9-13 år – i alt 9 løbere, der har det rigtig godt sammen. Sidste weekend i februar var de således på kursus sammen i Aalborg, og de mødes stort set uden forsømmelser hver tirsdag til træning i gymnastiksalen på Vestre Skole, ligesom de har været trofaste til natløbene i februar. Denne sammentømrede gruppe af drenge må selvfølgelig gerne blive større – hvorfor nøjes med at være 9, når man kan blive flere? Der vil helt sikkert også blive sociale gevinster ved at denne gruppe udvides og styrkes.

På samme måde kunne det være interessant, hvis vi igen ville kunne tiltrække flere piger – uanset alderen. Eller flere ældre ungdomsløbere. Vores mål er i det hele taget en (tal)stærk ungdomsafdeling; det er jo en kendt sag, at mange trækker flere til og at børn og unge i dag lægger meget større vægt på klubbens sociale miljø, end vi måske lige går og tror.

Projektet "Tag en kammerat med til træning" går i al sin enkelhed ud på at ungdomsløberne skal invitere en ven, en klassekammerat, et familiemedlem eller en kæreste med til træning. Vi vil så føre regnskab over, hvem der er flittigst på denne konto og efter hver måned udlodde en lille gevinst: en sportstaske, løbetrøje,

kompas eller lignende. For hver kammerat, man har taget med, får man et lod i "posen", ligesom en indmelding giver ekstra lodder.

Med andre ord har man større gevinstchance med mange lodder!

Vi håber på, at denne lille konkurrence kan inspirere vores ungdomsløbere til at være med til at udbrede kendskabet til o-sporten og Horsens OK på en konstruktiv måde. Målet med konkurrencen er synliggørelse – gerne efterfulgt af rekruttering af nye børne- og ungdomsmedlemmer.

Henrik Dagsberg



Nordkredsens

Ungdomspokal 2007

Hvert år kæmper Nordkredsens yngre ungdomsløbere om den eftertragtede ungdomspokal i klasserne D-12, D-14, D-16, H-12, H-14 og H-16. Vi har som klubber intet med dette arrangement at gøre – ud over at levere de løbere, der skal kæmpe om pokalen. Det er Nordkredsens Ungdomsudvalg, der står for det praktiske, og de har i år valgt følgende løb til "pokalløb", dvs. tællende løb i kampen om pokalen, for 2007:

- | | |
|------|--------------------------------------|
| 18/3 | Tversted Nordjysk 2 dages (2. etape) |
| 5/4 | Rønhøj Påskeløb (1. etape) |
| 11/8 | Hørbylund Syd DM-Mellem |
| 25/8 | Stenderup-skovene JFM-Lang |
| 9/9 | Klinteskov DM-Lang |

Hvis man er løber i en af de ovennævnte klasser, skal man være opmærksom på følgende regler for pointgivning: Man kan kun opnå point ved at løbe A-baner.

Bedste Nordkredsløber på hver bane tildes 100 point. For hvert minut man er langsommere end hurtigste Nordkredsløber på banen mister man 1 point. (Der regnes kun i hele minutter)

Der er 5 løb, hvor man kan samle point. Det pointtal, man får i de 3 bedste af de 5 løb er tællende i det samlede regnskab. Ved pointlighed mellem 2 løbere er det antallet af 1. pladser, der er tællende. Er der stadig lighed, ses på antallet af 2. pladser, osv.



Pokalerne (- og der er en pokal til de 3 bedste i hver af klasserne) vil blive uddelt i forbindelse med Nordkredsens ungdomskurser i efteråret 2007.

I 2006 fik Astrid pokalen for 1. pladsen i D-14, mens Silas fik pokalen for 2. pladsen i H-12.

Mon ikke, der også skulle kunne blive et par pokaler eller flere til vores U-løbere i år?

Henrik Dagsberg

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



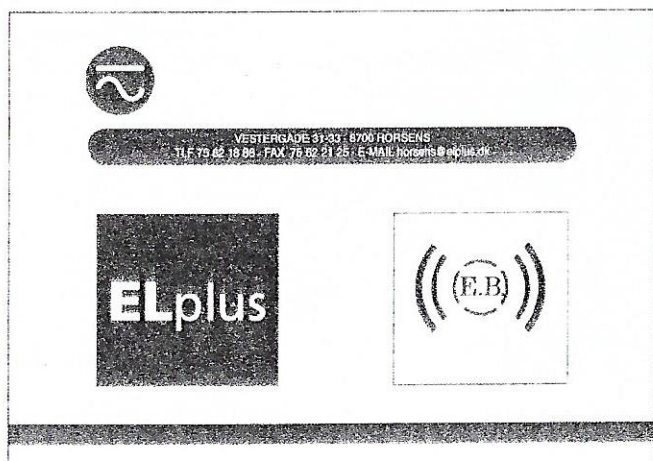
et netværk til forskel
ADVODAN

Trænerudvalg

Ved årets generalforsamling i januar måned besluttedes det enstemmigt, at der skulle arbejdes på, at klubben skulle ansætte en træner. Denne beslutning bundede i, at 2 medlemmer – uafhængigt af hinanden – havde stillet forslag om, at klubben skulle have en træner til at varetage såvel den fysiske som o-tekniske træning af de klubmedlemmer, der kunne ønske at forbedre sig og blive en bedre o-løber.

Det ene forslag – stillet af Kim Højmark – gik på en træner, der skulle planlægge og udføre en fysisk træning, hovedsagelig i vinterhalvåret, for alle de medlemmer, der gerne ville mere end at "løbe søen rundt". Alle skulle kunne deltage i træningen på deres eget niveau, og en organiseret træning skulle dermed være med til at bibeholde et fællesskab vinteren over. Træneren skulle endvidere kunne give vejledning om træningsprogrammer, kost og fysisk aktivitet, udstyr (først og fremmest løbesko)

og skader – f.eks. gennem foredrag og vejledning i forbindelse med træningsaftener. Målet var at dygtiggøre de klubmedlemmer, der gerne ville have et bedre udgangspunkt for løbsæsonen, samt at fastholde de ældste ungdomsløbere, ungsenioren og nye gode løbere gennem vinteren, hvor fokus ikke i første omgang er på o-træning. Det andet forslag – stillet af Mads Mikkelsen – gik på en o-teknisk træner, der qua sin viden og erfaring kunne fungere som en inspirator for alle klubmedlemmer, der gerne "ville ud over rampen". Forslaget gik på en træner, der skulle kunne inspirere løberne og kommentere de præstationer, løberne leverede. Man kunne f.eks. forestille sig, at træneren fungerede skygge og derigennem kunne vejlede, kommentere vejvalg og angive alternativer. Træneren skulle kunne tilrettelægge o-teknisk træning, f.eks. ved at fokusere på og levere baner med forskellige momenter ved træningen. Målet var at forbedre medlemmernes orienteringstekniske niveau.



Da bestyrelsen ikke kunne fremme det ene forslag på bekostning af det andet, bad man medlemmerne om bemyndigelse til at nedsætte et udvalg med det mål at udarbejde en arbejdsbeskrivelse for en træner, der skulle kunne ansættes før sommerferien. Dette fik man.

Derfor har man nu nedsat et lille udvalg bestående af 3 personer: De 2 forslagsstillere, Kim Højmark og Mads Mikkelsen samt undertegnede.

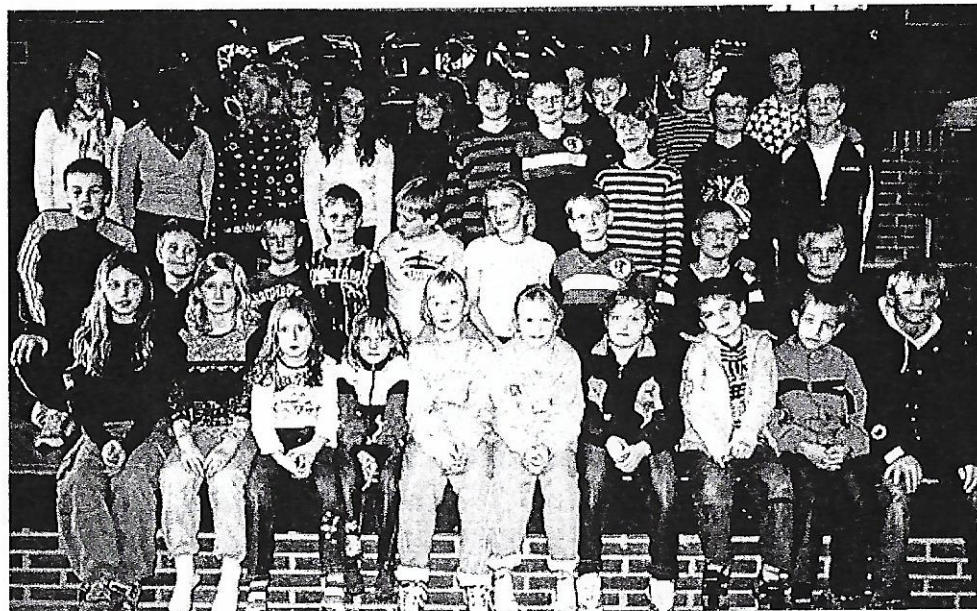
Kommissoriet for udvalget er, at der laves en arbejdsbeskrivelse for en klubtræner med henblik på ansættelse af en træner i løbet af foråret.

Herefter bliver der et arbejde med at finde den rette person til jobbet. Dette kunne ske ved headhunting eller stillingsopslag. Vi ser selvfølgelig meget gerne (helst) en person, der kan og vil deltage aktivt i det sociale liv i klubben

Vi håber, vi med denne proces at finde den rette til jobbet og derigennem give de medlemmer, der måtte ønske det, mulighed for at udvikle sig fysisk og o-teknisk til gavn for klubben.

Henrik Dagsberg

Børnekursus for 7-13 årige på Stjernevejskolen, Hedensted



Horsens OK's ungdomsafdeling afviklede den anden weekend i det nye årt et børne-kursus for de yngste orienteringsløbere i alderen 7-13 år.

Det var 3. gang, at dette arrangement fandt sted, og som de foregående 2 år lagde Stjernevejskolen i Hedensted lokaler til overnatning, og fungerede i det hele taget som "stævnecenter". Et af målene med kurset er, at ungerne skal have en god weekend med løb og oplevelser – og ikke mindst socialt samvær med leg, hygge og (som noget nyt i år) folkedans. I år deltog ikke mindre end 35 børn fra 9 klubber i det midtjyske område, selvfølgelig med hovedvægten på vores egne løbere. Dertil kom forældre og ledere fra de deltagende klubber samt en række ressourcpersoner fra Horsens OK - i alt små 60 personer.

Programmet stod på o-løb på grønne, blå og røde baner lørdag eftermiddag i Bygholm parallelt med det traditionelle lørdagsløb - efterfulgt af bad og boller samt kakao i klubhuset.

(Sjovt nok fik betegnelserne for banernes sværhedsgrad - grøn for begynderbaner, blå for lette baner og rød for mellemsvære baner - kun lov til at eksistere i ca. 2 år. Fremover hedder det grøn (begynder), hvid (let) og gul (mellemsvær)!)

Herefter stod den på hygge, indtegnings af vejvalg fra eftermiddagens løb samt aftensmad på skolen - efterfulgt af natløb på skolekortet over Stjernevejskolen. Mange prøvede den godt 900 meter lange bane forsigtigt iført pandelamper alene eller parvis, men da man først fik smag for det og opdagede, at det slet ikke var så farligt at bevæge sig rundt i mørket på skolens udendørsarealer,

gik der sport i at komme rundt flere gange - i løb - for at se, hvor hurtigt, man kunne løbe banen. Rekorden i år stod Hjalte for med en tid på 4:16. Rekorden for flest gennemførte ture på banen gik til Morten Jensen fra OK GORM, der løb banen for fuld gas 7 gange, men i øvrigt var der mange, der prøvede at sætte personlig rekord ved at løbe både 4 og 5 gange.

Efter en god nats søvn (for de, der kunne sove for nattens storm og uvejr) bragte søndagen morgenmad, pakning af grej, løb i Ussinggaard og frokost på skolen, inden de næsten 60 mennesker kunne bryde op og køre hjemad efter en god weekends oplevelser.

Med til historien hører, at lørdagens fine solskinsvej med temperaturer på op til 10 grader søndag var erstattet af piskende regn og storm med rusk i træerne med temperaturer omkring frysepunktet - noget der var lige ved at få arrangørerne til at aflyse dagens løb. Alle kom dog gennem banerne, nogle mere forfrosne end andre!

Til sidst skal der lyde entak til alle løberne og deres ledere for deres deltagelse - så er det virkelig værd at lave kursus!

tak til teamet af postoperatører, skygger m.fl. for baner og hjælp med den praktiske afvikling.

tak til Lene Kofoed P. og hendes team for maden, kaffen, frugt mm.

og tak til Karsten Knudsen for lån af skolen.

Efterskrift:

Vi har efterfølgende hørt fra flere af deltagerne fra andre klubber, både voksne og børn, der har takket os for et godt initiativ, for en god weekend med en række uforglemmelige oplevelser (især natløbet blev rost meget) - og mange har sagt, at de meget gerne vender tilbage næste år, hvis vi gentager succesen.

Og det gør vi jo. Så reserver allerede nu 2. weekend i januar og meld dig som hjælper til kurset. Vi kan sagtens bruge flere hænder...

Henrik Dagsberg

Vinduer og døre i fin kvalitet.

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

TRIO
VINDUER
& DØRE

Sattrupvej 2
8752 Østbirk
Tlf. 7578 1224

God rådgivning til hele Danmark

Hos Løberen får du en grundig og seriøs vejledning, uden at det koster ekstra.

Du bliver vejledt af erfarne løbere og fysioterapeuter, som alle har et indgående kendskab til vores produkter.

Om du er eliteløber eller motionist spiller ingen rolle, vi gør altid vores bedste for at hjælpe dig.

Velkommen hos Løberen

Lyngby • Lyngby Torv 10 • 2800 Kgs. Lyngby
Vejle • Vestergade 36 • 7100 Vejle
Århus • Banegårdsgade 4 • 8000 Århus
Aalborg • Vesterbro 89 • 9000 Aalborg



www.loberen.dk



KOMPASKURSUS

Lørdag den 19. maj 2007 fra kl. 9.00 til kl. 12.00 i Klubhuset

Har du lyst til at lære lidt mere om brug af kompas ?

Der vil være såvel teori som øvelser i skoven.

Efter kurset er der mulighed for at tage til lørdagsløb i Palsgård ved Nr. Snede og prøve det lærte.

Instruktør: Preben Jørgensen

Tilmelding til undertegnede **senest den 8.maj.**

Lars Sørensen

SONDRUP BILCENTER A/S

VOLVO - RENAULT

Høegh Guldbergs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 73 32 - Telefax 75 62 73 32

GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



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

PARK TOUR 2007



De 4 Park Tour løb vil igen i år blive tilbudt beboerne i de byer, hvori vi løber. Der vil blive sat plakater op i byerne, ligesom vi vil forsøge at få en artikel om løbene i lokal-aviserne. Der vil være folk til at modtage og sende, de forhåbentlig mange borgere der møder op, i skoven. Det får derfor ingen indflydelse på vores egen lille interne Park Tour konkurrence.

Der er igen i år 4 afdelinger og det er ens 3 bedste løb der tæller i den samlede konkurrence dvs. at man har et løb til at bomme i eller blive væk fra. Handicap systemet fra sidste år er justeret og vendt om. Det skulle forhindre, at de der virkelig har gode løb, også bliver belønnet derefter. Der anvendes Sportident til løbene og man vil få udleveret sin tid (strimmel med stræktider) umiddelbart efter løbet. Dagens samlede resultat vil komme på klubbens hjemmeside samt på opslagstavlen i klubhuset, senest et par dage efter løbet, sammen med placeringerne i den samlede konkurrence.

Der er start fra kl. 18.00 – 18.30 og de 4 etaper er følgende;
(der er afmærkning til start fra trekkanterne på terminslisten kortudsnit)

Dato	Sted	Banelæggere	Startsted
Tirsdag d. 17/4	Hornsyld	Michael Straube	Kommer senere
Tirsdag d. 8/5	Hovedgård	Britta Pedersen	Kommer senere
Tirsdag d. 22/5	Hedensted	Karsten Knudsen	P pladsen v. Stjernevejsskolen
Tirsdag d. 12/6	Bygholm Park	Karsten Stald	Grus P pladsen v Hotellet

Der er 3 baner at vælge imellem og da det er forholdsvis let orientering i byer og parkliggende skove bør man ikke være beskednen, når man bedømmer sine egne evner.
Der konkurreres i følgende klasser:

Klasse	Hvem	Alder/Køn
Ungdom Bane 1	Øvede a og b løbere	H/D 14 – 21
Ungdom Bane 2	Lidt øvede over 14 år og a løbere 12 – 14 år	H/D 10 - 21
Ungdom Bane 3	Begynder, a løbere under 12 år + alle øvrige	H/D 0- 21
Voksen Bane 1/2/3	Alle over 21 år (bane 2 og 3 giver mindre point)	H/D 21 og opad

De 3 baner:

Bane 1	Ca. 3 km. lang	15 – 20 poster	Sværeste orientering
Bane 2	Ca. 2 km. lang	10 – 15 poster	Mellem sværeste og letteste
Bane 2	Ca. 1,2 km. lang	10 – 15 poster	Letteste orientering

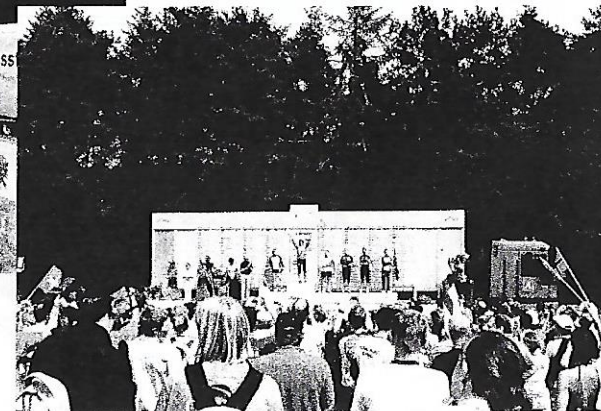
Park Tour 2007 regler:

1. Alle klubbens medlemmer kan (gratis) deltage i konkurrencen og vi forsøger at skaffe præmier til de 3 bedste i hver klasse. Alle øvrige kan deltage uden for konkurrence og vil ikke få tildelt point.
2. Alle klubbens ungdomsmedlemmer (op til 21 år) vil få udleveret klubbens Park Tour guldmedalje, hvis man gennemfører mindst 3 ud af de 4 løb (uanset bane)
3. Den klasse/bane man vælger ved sit første løb er den klasse man deltager i. Man kan godt vælge en anden bane senere, hvis man ikke lige er oplagt en dag, dette medfører dog et betydeligt pointtab. Hvis man vælge en bane opad giver det ikke tilsvarende pointgevinst.
4. I pointsystemet er der indbygget handicappoint, så det er stadig en konkurrence, hvor alle kæmper mod alle i de enkelte klasser, uanset alder, køn, erfaring, løbefærdigheder osv.
5. Handicappointene aftales mellem løbsledelsen og Ungdomsformand Henrik Thomsen og kan, sammen med udregningsreglerne, ses ved løbene. Princippet "den der yder mest – belønnes mest" anvendes.
6. Der anvendes Sportident til alle løb (medbring venligst egen brik, hvis sådan en haves)
7. Derudover er der ikke så mange regler ud over at de almindelige orienteringsregler selvfølgelig også skal følges. Dog kan man komme ud for at hegn, mellem 2 ikke private områder må passeres. Hegn over 1,2 m må aldrig passeres.
8. Da løbsledelsen er 100% fair og neutrale kan der ikke klages over noget som helst.



Hilsen Karsten, breddeudvalget og banelæggerne.

Opløb og præmieoverrækkelse fra et tidligere løb



THYLEGE 2007

Vi har på nuværende tidspunkt fundet følgende:

Tidspunkt: 15 – 17 juni 2007

Sted: Vester Thorup Klitplantage

Overnatning: Bulbjergs hus, som ligger ca. 5 km. fra løbsområdet.

Vi vil gerne have at du/I på nuværende tidspunkt sætter X i kalenderen, så vil der senere følge en mere udførlig indbydelse.

Erna og Poul Erik Christensen.

ÅBNINGSTIDER

Mandag – torsdag 9.00 – 19.00

Fredag 9.00 – 20.00

Lørdag 8.00 – 16.00

**aktiv
super**

FOR PENG

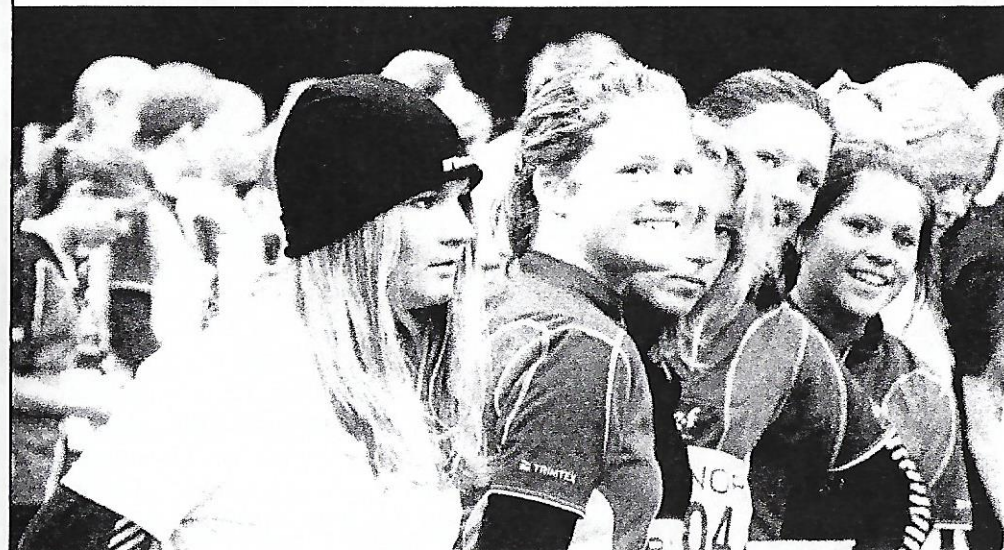


Jan Rasmussen
Direktør
Tlf. 76 28 61 02
jrs@sparnord.dk



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

HUSK NORGESTUREN 2007



SÆT X I KALENDEREN NU

UGE 42 16/10 – 21/10

(ALT ANDET I DENNE UGE STREGES OG HUSK DU MÅ
GERNE TAGE DIN FAR OG MOR MED)

NES SKYLD®

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

 **spar Nord**
Horsens

Division'smatch d. 15. april i Haunstrup



Vi nærmer os nu årets første divisionsmatch mod de andre klubber i Nordkredsens 1. division, nemlig Silkeborg OK, OK Pan og Aalborg OK. Her skal vi endnu engang bevise, at vi hører hjemme i 1. division, hvor vi nu skal i gang med vores 3. sæson.

Tidligere betød vores overlevelse, at en af de andre 3 klubber måtte rykke ned, men med en omlægning af hele divisionsturneringen i år betyder en sidsteplads ikke nødvendigvis, at man må ned i 2. division! Med den nye struktur er der indført op- og nedrykningsmatcher i efteråret, således at nr. 3 og 4 i første division møder nr. 1 og 2 i anden division om retten til at løbe i 1. division i 2008.

Det ligger nu fast, at arrangøren Herning OK afvikler stævnet i Haunstrup den 15. april; et løbsområde, hvor vi tidligere har løbet divisionsmatch. Det er desværre ikke den bedste dato for os, idet vi på denne dag rammes af forårets konfirmationsfester med deraf følgende afbud fra nogle af vores stærke 13-14-piger samt vores sædvanlige chauffør. For resten af klubben betyder det blot, at vi må stille endnu mere talstærkt op – og yde vores ypperste.

Da matchen vil finde sted i det midt-vestjyske område – sydvest for Herning – med temmelig kort afstand til løbsområdet – har bestyrelsen besluttet, at vi vil spare pengene til bussen og opfordre til transport i egne biler. I stedet satser vi på en bus til efterårets match, der finder sted i Vindum skov mellem Viborg og Randers.

Altså:

Horsens OK har som sædvanlig brug for alle mand. Ingen er for ung – ingen for gammel. Ingen for erfaren eller for grøn.

Og som sædvanlig ved divisionsmatcher betaler Horsens OK startafgiften!

Med andre ord: Sørg for at melde jer i god tid, så vi kan få overblik over holdet.

**På bestyrelsens vegne
Henrik Dagsberg**



GreenHouse

brings fashion home

Hej Piger!

**Foråret står for
døren, og hvis
du trænger til at
få fornyet din
garderobe, - eller bare vil have lidt**

**inspiration, - så er her en enestående
mulighed!**

**Der afholdes tøjparty i Horsens
Orienteringsklub's klubhus**

onsdag d. 21. marts kl. 19.00

Tilmelding til undertegnede senest d. 14. marts

**Birte Poulsen
3026 4112
bhp@rema1000.dk**



Toppen af Danmark

Den 17. august havde Ole arrangeret tur til Ejer Bavnehøj og Yding Skovhøj. Efter kaffen kørte vi en lille omvej over Hatting, Lund, Lundum og Sattrup til Ejer Bavnehøj. Vi parkerede på parkeringspladsen ved Ejer Bavnehøj og fulgte sporet ved Ejer til Ejer Møllegård og Møllehøj, der efter de seneste opmålinger fra 2005 er Danmarks højeste, naturlige punkt på 170,86 meter over havet, Ejer Bavnehøj er 170,35 meter og Yding Skovhøj er 170,77 meter over havet.

På Møllehøj stod Ejer Mølle, der var en hollandsk vindmølle. Møllen brænder omkring 1917, og den store møllesten, som er placeret på Møllehøj, er det eneste, der er tilbage af Ejer Mølle. Vi fulgte sporet videre forbi Møgelhøj til Ejer Bavnehøj. Derefter kørte en del af os til Yding Skovhøj. Det var en fin tur med gode udsigter over de forskellige landskaber. Vi var 17 deltagere.

Vær Kirke

Den 31. august havde Thor arrangeret tur til Vær kirke, hvor præsten Gudmund Rask Pedersen holdt et foredrag om meningen med at gå i kirke. Vær kirke ligger smukt placeret i det bakkede landskab nordøst for Horsens. På begge sider af kirkebakken er der småsøer, som medvirker til at give stedet karakter og en betydelig landskabelig kraft. Vær kirke er mest kendt som det sted, hvor 1600-tallets berømte rigskansler Peder Griffenfeld ligger begravet. Kirken bærer præg af, at den har tilhørt det nærliggende gods Stensballegaard, hvor slægten Kragh residerede fra 1690 til 1927. Men kirken er også et besøg værd, bl.a. fordi alterpartiet og stolestaderne er i 1700-tallets Louis XVI-stil, en stilart, som kun sjældent ses i danske landsbykirker. Derefter besøgte vi præstefruen Laila Rask Pedersens galleri. Der var nogle der fortsatte med en vandretur på den nyanlagte sti ved Nørrestrand. Vi var 12 deltagere.



Addit Skov

Den 21. september havde Ole arrangeret tur til Addit Skov. Finn gav en enkelt til kaffen i anledning af hans fødselsdag. Efter kaffen kørte vi til en mark ved Enner, som Gunnar havde fået tilladelse til vi måtte parkere på, hvor der var en god udsigt over fængslet. Einar fortalte om de enkelte bygningers placering og indretning, en viden fra en tidligere rundvisning indenfor ringmuren. Derefter kørte vi til Salten Langsø, hvor vi gik en tur langs søen i en god times tid. Vi kørte derfra videre til Sukkertoppens parkeringsplads, hvor vi spiste vor medbragte mad. En herlig tur i godt vejr. Vi var 14 deltagere.

Vejlefjord Center

Den 16. november havde Ole arrangeret tur til Vejlefjord Center. Palle Møller Nielsen bød på morgenmad med brød, rundstykker og kage + Gl. Dansk. Palle fortalte om Vejlefjords historie, fremtidsplaner og byggeri af to nye bygninger, samt renovering og ændring af de eksisterende. Derefter rundvisning på centret og i skoven. Fin vandretur i stille vejr, sol og over 10 graders varme. Vi var 26 deltagere.

Med venlig o-hilsen
Einar





En del
af dit team

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

www.kpmg.dk

AUDIT ■ TAX ■ ADVISORY



Kalenderfyren marts - april - maj '07



- | Dato | Aktivitet |
|-----------|---|
| 8. Marts | Møde for nye i klubhuset.
Her inviteres de nye løbere som deltog i lørdagsløbene i januar og februar måned
Ansvarlig: Lars Sørensen |
| 29. Marts | Repræsentantskabsmøde i Sportssammenslutningen |
| 12. April | Bestyrelsesmøde
Her håber vi at have et oplæg til ansættelse af træner klar. Ligeledes til godkendelse den endelige plan for udvidelse af klubhuset. |
| 14. April | Forhåbentligt første spadestik til udvidelsen. Nærmere senere. |
| 15. April | Divisionsmatch Ansvarlig: Henrik Dagsberg |
| 23. April | Møde i udvalg for idrætslærerne i Horsens Kommune.
Afholdes i klubhuset. |
| 24. April | Projekt overvægtige afholdes på Horsens Statsskole.
Ansvarlig: Henrik Dagsberg, Lars Sørensen og Horsens Kommune |
| 26. April | Projekt overvægtige afholdes i Bygholm Park.
Ansvarlig: Henrik Dagsberg, Lars Sørensen og Horsens Kommune |
| 29. April | Åbent løb i Vrads. Ansvarlig: Veteranklubben, Aase Thyssen |
| 2. Maj | Skoleløb i Åbjergskoven. Hele dagen
Følgende skoler deltager: Lund Skole, Hatting Skole, Gludsted Skole og Gedved Skole.
Ansvarlig: Finn og Birgit Grynderup, Harvey Ilsøe og Trille Ditlvesen.
NB: 3-4 hjælpere søges. Henvendelse til Lars Sørensen |

Derudover vil der være et projekt med 5. klasserne på Højvangskolen. Projektet sker på opfordring Folkeoplysningsudvalget ved Horsens Kommune og med støtte derfra. Afvikles over 3 gange med løb i skoven og instruktion.
Ansvarlig: Karsten Stald og Lars Sørensen.

Trampolin / Springbrættet

Sten, Saks, Pa – hvilken uddannelse skal jeg vælge?



Peer Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens

Bering Danmark kan du prøve lidt af
hvert, inden du bestemmer dig.

Vi tilbyder to individuelle forløb,
Trampolinen og Springbrættet. Her
kan du prøve kræfter med en række
håndværksfag, inden du bestemmer
dig.

OPSTART 6. FEBRUAR

Se mere på vitusbering.dk/ceu
eller ring 7625 5000

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.