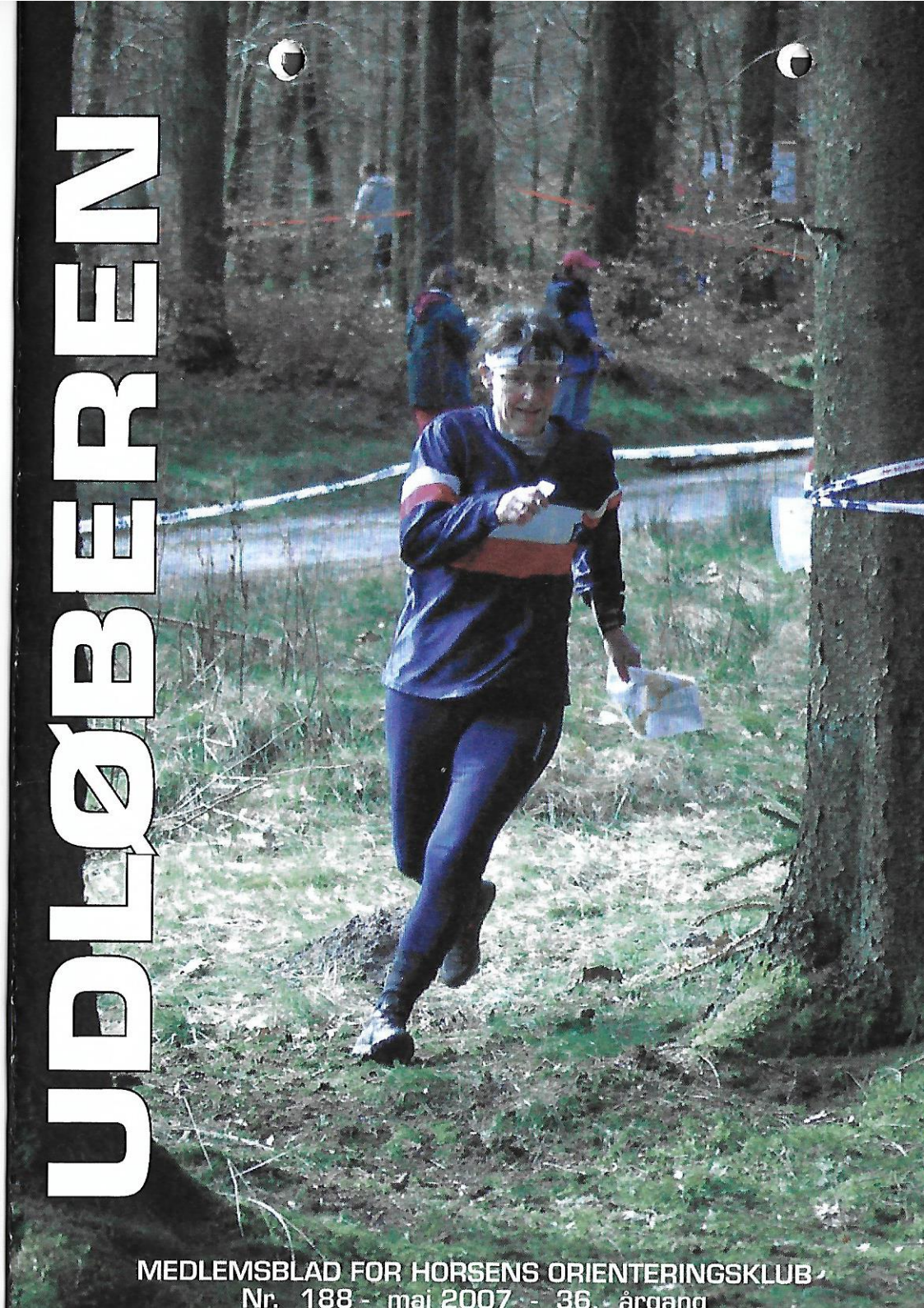


UDLØBEREN

MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB
Nr. 188 - maj 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
Torpvej 57
8700 Horsens
hha@surfpst.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

Udlån af klubhus og Nøgle til 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

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.moller.chr@gmail.com
tlf. 75665236

IT supporter:

Jonas Christensen
Vandmøllevej 10
Hansted
8700 Horsens
zxc_42@hotmail.com
tlf. 61680256

Fotos

Henrik Dagsberg
Ole Christensen
Karl Ditlevsen

Forside:

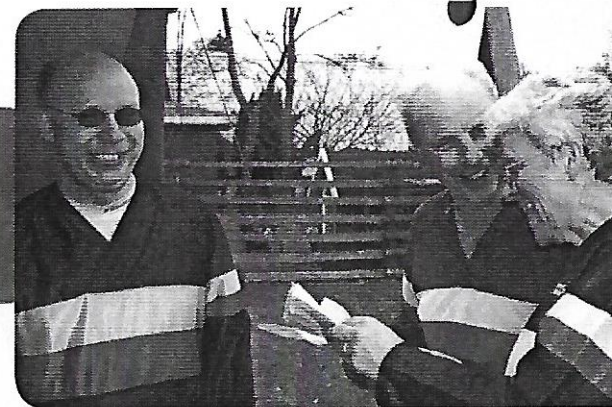
Trille Ditlevsen,
susende til påskeløb

Husk!!

Deadline

Augustnummer
30.juli 2007

Formanden har ordet...



Tak er et svært ord. I øjeblikket kører DIF en kampagne med dette emne. Forskellige slogans og ord erstatter ordet tak.

Det kan være ord som kalenderlys, altankasse og lignende.

Her i klubben er der også mange altankasser (de fleste med blomster i). Husk derfor at når du løber rundt i skoven, at det er nogle af klubbens medlemmer der har brugt tid på at tegne kortet. Dette er blot nævnt som et eksempel.

Når jeg nogle gange siger tak for indsatsen, bliver jeg mødt med ordene i lige måde. Efter generalforsamlingen var der et medlem der sagde til mig : Tak fordi du vil fortsætte som formand. Det tænkte jeg noget over og blev lidt glad.

Men jeg kan jo ikke blive ved for altid. Jeg er også frivillig. I april måned har jeg taget 3 fridage i forbindelse med et skoleorienteringsprojekt for Højvangskolen. Selvom jeg kan få mine timer dækket af Horsens Kommune i dette tilfælde, er det jo ikke ensbetydende med at jeg kan tage fri hver gang. Jeg

ved også , at Karsten Stald har taget fridage og byttet om på arbejdsdage for at hjælpe til.

Heldigvis har vi jo også Aase Thyssen, Ole Christensen og andre veteraner til at hjælpe. Lige nu er efterspørgslen dog så stor efter at arrangere orienteringsløb, at det er lige ved at kunne fylde en hel arbejdsuge for 1 person.

Det må derfor være klart at DOF må aktivt på banen og hjælpe. Jeg tror faktisk, at der både er medlemmer og penge at hente for forbundet.

Nu var jeg lige ved at blive politisk. Tilbage til klubben.

Det er jo ikke min eller bestyrelsens klub, men i høj grad medlemmernes klub. Derfor opfordres medlemmerne til at komme med forslag til emner til drøftelse på medlemsmødet. Det er alvorligt ment, ellers må vi jo bare klappe hinanden på ryggen og sige : Her går det godt. Men kan det ikke vente til klubfesten.

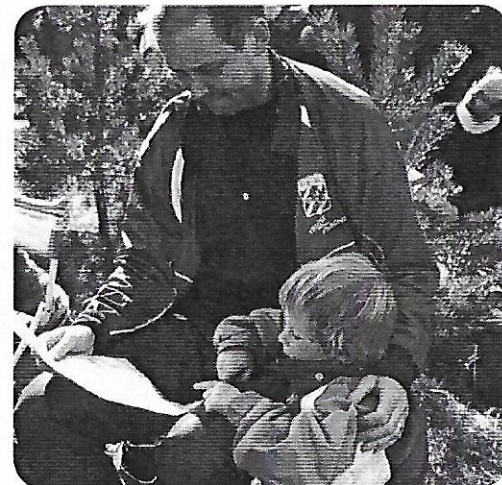
Altankasse, fordi I læste med så langt.

Lars Sørensen



Påskeløbet 2007 eller 'Min Store Dag'

Solskin, Rold Skov, hyggelige klubkammerater, børnebaner og mulighed for børneaktivering - rammerne var i orden ved dette års påskeløb.



Påskeløbet er en samlet konkurrence over tre dage, men lad mig straks indrømme, at det ikke var den første dag i Rønhøj Oudrup, som gav anledning til dette indlægs overskrift!! (Jeg synes faktisk, at banen var lidt kedelig. Ingen vejvalg, kun direkte på med kompaskurs – og så er det jo ekstra irriterende, når det så ikke lykkes helt!!)

Lad mig istedet gå til dag 2 i Rebild Bakker. Oh, happy day! D35A havde to deltagere fra Horsens OK. Nemlig Susanne Thyssen og undertegnede. Susanne har ved samtlige løb og træningsløb, hvor vi har dystet i løbet af vinteren og foråret, vist sin overlegne klasse og slået mig med 10%-20% af løbstiden. Jeg er ikke kendt som nogen bakkeknuser, så oddsne for at slå Susanne denne dag, så meget ringe ud. Jeg tror, at de fleste, som jeg, blev

noget overvældede, når de kom ud af skoven og første gang stod over for de vældige Rebild Bakker. Men jeg glædede mig over min vintertræning ved Vejlefjord og trampede op ad den første bakke.

Mine poster 4-9 lå i de åbne lyngbakker, og jeg må indrømme at ved post 10, var jeg helt nede på hælene, og post 11 bommede jeg lidt. Heldigvis var post 12-18 igen i det flade, og jeg tvang mig selv til at holde et vist tempo. Da jeg nåede sidsteposten, havde jeg en god fornemmelse af mit løb og jeg øgede hastigheden for at løbe i mål. På vejen blev jeg overhalet af en spurtende H21 løber, hvilket fik mig til at rykke et gear op!

Vel i mål kikkede jeg efter Susanne i saftevandskøen, uden gevinst. Hun

dukkede heller ikke op i mål, mens jeg ventede på at få aflæst min brik, men hun startede jo også 4 minutter efter mig, så måske... men på den anden side 'Nej', tænkte jeg lidt skuffet, 'hun har sikkert allerede klædt om'. Jeg gik over mod Horsens basen, og så en kvinde sidde med ryggen til mig med Susannes statur og frisure. 'Susanne?', spurgte jeg. Damen så desorienteret ud. Ikke så mærkeligt, for hun hedder nemlig også Susanne!! Et øjeblik efter kom Susanne Thyssen gående. 'Hvad har du løbet på?', spurgte jeg spændt. '57:16' var svaret. 'YUPIII, jeg har løbet på 57:13. YES!'. 'Hvad var din tid fra sidstepost til mål?'. '23s', svarede Susanne. Jeg løb på 19s. Det viste sig altså, at jeg havde slået mit forbillede Susanne Thyssen med 3 sekunder, heraf 4 sekunder i spurten!!!

De omkringstående horsensianere morede sig over mine sejrsscener. Jeg havde trods alt kun slået Susanne på en etape. Jeg havde jo ikke vundet påskeløbet!! Men selvom jeg på sidstedagen i Rold Skov, Nørreskov, overhalede Anette Rost, som startede et halvt minut før mig, og således sluttede på 3. pladsen og kunne hjembringe en flaske vin, så var det dog andendagen, som står for mig som 'Min store Dag'. Samlet kom jeg 8:12 minutter efter Susanne. Et resultat jeg er meget tilfreds med efter godt 3 timer eller 19 kilometers orienteringsløb.

Tak for dysten!

Irene K. Mikkelsen





7 ungdomsløbere udtaget til Nordkredsens KUM-hold

Med afslutningen af forårets udtagelsesløb har Nordkredsens Ungdomsudvalg nu offentliggjort navnene på de løbere, der skal repræsentere Nordkredsen ved KUM, der i år finder sted d. 12.-13. maj i Grib Skov (Mårup) med Politiets IF fra København som arrangører.

KUM er A-løb, hvilket vil sige, at det rangeres på linie med DM'erne, og i folke-munde kaldes arrangementet da også det uofficielle DM for ungdomsløbere. Der er ikke fri tilmelding til KUM – det er noget, man skal kvalificere sig til gennem en række udtagelsesløb. Disse løb ligger i de første forårs måneder og for Nordkredsen var der tale om følgende løb:

- 17.3 Højengran (Nordjysk 2-dages (NJ2D))
- 18.3 Tversted (Nordjysk 2-dages (NJ2D))
- 24.3 Hvalsøskovene (SpringCup, kun 17-20 års løbere)
- 5.4 Rønhøj (Påskeløbene, 1. etape)
- 6.4 Rold Skov/Rebild Bakker (Påskeløbene, 2. etape)
- 15.4 Haunstrup (1. divisionsmatch for Nordkredsen)
- 22.4 Karup Ådal (3. divisionsmatch for Nordkredsen, kun 11-16 års løbere)

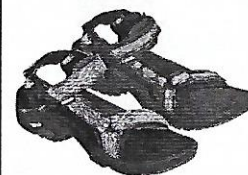
På holdet er der blevet plads til 7 dygtige ungdomsløbere fra Horsens OK - samt yderligere en enkelt løber, der skal holde sig klar som reserve. Dette er en enkelt færre end sidste år, hvor vi havde 8 udtagne løbere - hvoraf der dog indløb afbud fra 2. Facit er således, at vi i år får flere Horsens-løbere til KUM end sidste år. Følgende dygtige løbere skal 13.-14. maj til KUM:

- D19-20: Rikke Vide Petersen
- D15-16: Camilla Søgaard
- D13-14: Astrid Ank Jørgensen (reserve Simone Straube)
- H15-16: Rasmus Søgaard og Hjalte Sebastian Thomsen
- H11-12: Silas Frederik Thomsen og Daniel Purup-Nielsen

Alle ovenstående ønskes til lykke med udtagelsen og held og lykke på Sjælland!

Henrik Dagsberg

FORÅRS IDEÉR



Terra-Fi 2

Terra-Fi 2 er funktions- og komfort-mæssigt helt i top. Justerbare, neopren-belagte remme gør dette til den ultimative sportssandal – suveræn til lands, til vands og i luften! Specifik damelæst i damemodellen.

Herre + Dame Pris kr. **700,-**

GARMIN.

Forerunner 305

Forerunner 305 fortæller dig hastighed og tilbagelagt distance samtidig med at den har indbygget pulsmåler. Høj-sensitiv GPS modtager, som hurtigt fanger satellitter selv under træer og høje bygninger.

Pris kr. **2700,-**



Ømme og trætte fødder

Så prøv Formthotics®

Formthotics® er specialsåler som formes efter foden og lægges ind i skoene for at give optimal komfort. De støtter foden i dens naturlige stilling.

Det tager kun 5 minutter at forme Formthotics® såler til dine sko.

Kom ind i butikken og hør mere.

Pris kr. **425,-**



Lyngby • Lyngby Torv 10 • 2800 Kgs. Lyngby • Tlf.: 4593 1816
 Vejle • Vestergade 36 • 7100 Vejle • Tlf.: 7572 0900
 Århus • Banegårdsgade 4 • 8000 Århus • Tlf.: 8612 4148
 Aalborg • Vesterbro 89 • 9000 Aalborg • Tlf.: 9816 4148

LØBEREN

- Alt i udstyr til løb
www.loberen.dk



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



Årets første DM-weekend: 4 medaljer til Horsens OK

Ved årets første DM-weekend d. 31. marts og 1. april fik Horsens OK's løbere fire medaljer - to af guld og to af sølv. Dette skete ved dobbeltsejre i hhv. H-12 ved DM Nat og D35 i DM Sprint.

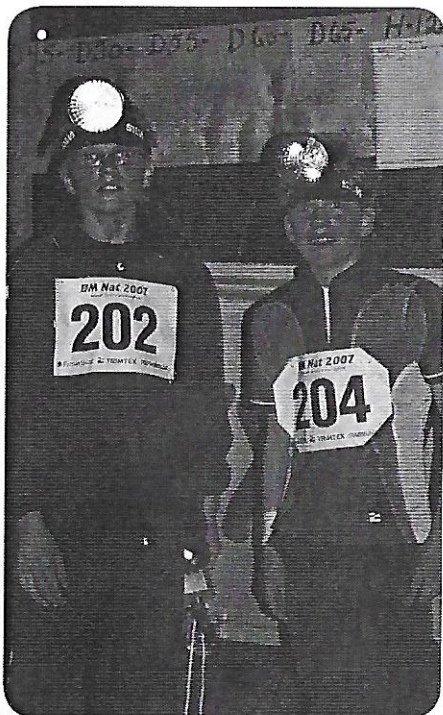
Lørdag aften, 31. marts, DM-nat

Lørdag aften løb ni Horsens-løbere ud i mørket i Holstenschuus Plantage umiddelbart nord for Fåborg på Fyn, for at deltage i årets danske mesterskab i nat-orientering. Det skete med andre ord i den samme skov, som man brugte til DM stafet for 1½ år siden.

Årets mesterskab blev afviklet i en flot, lun forårsnat i en skov, der (endnu) ikke var synderligt hæmmet af de sædvanlige fynske B-kendetegn: brombær (banelæggeren havde undgået de værste af slagsen), bregner og brændenælder - dertil var det stadig for tidligt på året.

DM-Nat betegnes ofte som det mindste DM, og selv om man i år havde udvidet antallet af klasser på ungdomssiden, var der blot 288 løbere på startlisten! Sidste år afviklede man for første gang DM i D-14 klassen (den gang med 3 deltagere), mens man i år





var gået endnu et skridt ned i alderen og udskrev DM i H-12 og D-12. Det betød imidlertid, at 2 løbere fra Horsens OK, Silas Frederik Thomsen og Daniel Purup-Nielsen, kunne komme ud af løbe en klasse med passende udfordringer.

Nattens bedste resultat stod netop de yngste drenge for. Kl. 19.42 kunne man udråbe den første af årets danske natmestre, Silas Frederik Thomsen, der vandt sin klasse H-12 med et forspring på 4 minutter til klubkammeraten, Daniel Purup-Nielsen. Både Silas og Daniel overhalede undervejs den foran startende løber med 4 minutter.

Drengene løb 3,3 km og vindertiden for Silas var 22:58. Man kan sige, at de mange natløb, de 2 drenge har løbet her i de tidlige forårsmåneder har givet valuta for pengene! De har således begge deltaget i vores egen Night Champ-serie (november og februar) samt i Nordkredsens Natugleserie, som Silas i øvrigt også vandt. Bemærk, at Daniel Purup-Nielsen, der på 2.-pladsen brugte tiden 26:54, for mindre end et år siden løb sit første orienteringsløb!

Aftenens negative oplevelse stod Camilla Søgaard for. Under løbet trådte hun i et hul og forvred knæet og måtte følgelig udgå. Ærgerligt for Camilla, der ellers lige nu er i en rigtig god udvikling. De næste dage viste dog, at skaden heldigvis ikke blev så slem som frygtet. Is på knæet, og Camilla var klar til Påskeløbene blot 5 dage senere! Til gengæld viser Rasmus Søgaard bedre og bedre form fra løb til løb. I aftenens løb blev det en flot 6. plads i et stærkt felt i H-16. Orienteringen gik ok, men tempoet skal endnu have en tand op!

I top 5 ved DM Nat kom også Carsten Thyssen, der blev nr. 5 i H35.

Søndag, 1. april, DM Sprint

Efter nattens DM var orienteringskarravanen her i formiddag flyttet til Kolding - nærmere betegnet til Kolding Motorsportscenter i den nordlige udkant af byen. Her var alt gjort klart

til et spændende DM sprint - i et noget uvant terræn, der vekslede mellem industrikvarter, en mindre grantykn-ing og en motorsportsbane - med mulighed for tilskuerne for at følge det meste af løbet fra motorsportsklubben højt beliggende klubhus. Et perfekt arrangement i perfekte rammer - og at det så i tilgift var strålende solskin fra en stort set skyfri himmel, ja det forstærkede bare indtrykket af et perfekt DM.

Her stillede Silas igen til start, men da den yngste herreklasser var H-16, var der ingen forventning om flere medaljer denne weekend til 11-årige Silas. Han løb dog som sædvanlig et flot løb og blev nr. 25 af 35 deltagere i tiden 24.31 - 9.02 efter vinderen - og fik en præmie med hjem som den bedste H12-løber i klassen.

I klassen for piger op til 16 år (D-16) blev det til en flot 5. plads til Astrid

Ank Jørgensen. Hun brugte 15:44 om de 2,1 km, hvilket var mindre end halvandet minut langsommere end den erfarne landsholdsløber Ida Bobach. Et rigtig godt resultat af Astrid, der endnu i 2 år kan stille op i denne klasse.

Medaljerne tog damerne i D35 sig derimod af. Anne Boye-Møller vandt i tiden 18.57 - seks sekunder foran Susanne Loft Thyssen på 2.-pladsen. Så for anden dag i træk var to Horsensløbere øverst på skamlen.

Top 5-resultater i øvrigt fra DM Sprint: Berit Thyssen, nr. 4 i D40 i tiden 19.54. Astrid Ank Jørgensen (13 år), nr. 5 i D16 i tiden 15.44. Irene Mikkelsen, nr. 5 i D35 i tiden 21.10. Troels Nielsen, nr. 5 i H21 i tiden 17.26.

Henrik Dagsberg

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



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





Tirsdagstræningen godt i gang

Ungdomsafdelingens tirsdagstræning er blevet et hit, og rigtig mange har været i skoven på de første 5 tirsdage, hvor træningen nu er gennemført. Men lad det være sagt med det samme: skoven er der, banerne er der, kortene er trykt, posterne er sat ud, løbet er næsten gratis og vejret er fremragende tirsdag efter tirsdag... Så lad dette være en opfordring til, at endnu flere finder løbeskoene frem og kommer ud i den forårsgrønne skov! Om skoene er nye eller gamle, beskidte eller nypudsede, støvede med fnullermænd fra bunden af skabet eller mudrede efter weekendens løb – ja, det er ikke afgørende.

Alligevel skal det her fremhæves, at der er mange nyskabelser i år:

Vi er rykket længere væk fra Horsens for at finde interessante og udfordrende skove – også for de løbere, der ellers er godt bevandrede i nærskovene til Horsens. Vi har således her i april været i Juelsminde, Barrit Sønderkov og Grund; alle sammen skove, hvor der er udfordringer for alle på alle niveauer.

Banerne er lagt i hænderne på vores 2 dygtige ungdomstrænere, Kim Højmark og Tim Christoffersen, der trods travlhed i deres hverdag formår at dreje baner med mange forskellige udfordringer, således at alle kan finde det, der passer dem – og samtidig møde op til træningen for at hjælpe med afviklingen, for at være slygget

og for at få en eftersnak med ungdomsløberne.

Der er som oftest 5 baner, spændende fra begynder (grøn) og let/mellemsvær (hvid/gul) til svære baner (sort), og ofte er der tale om, at der trænes et bestemt orienteringsmoment med banerne.

Vi løber på printede kort, hvor banerne allerede er indtegnet – ikke noget med at stå og fedte med at tegne baner ind og måske få placeret en post forkert. Vi løber (stort set) altid med Sportident.

Den tekniske afvikling ligger trygt i hænderne på Karsten Stald, der sørger for at grejet virker og at der er folk på til at klare postudsætningen og –indsamlingen. Et stort arbejde, som jeg håber, at alle vil bakke op om. I kan hjælpe Karsten ved at skrive jer på sedlen i klubhuset og tage en tørn med posterne. Karsten sørger for, at det er lige til at gå til.

Karsten står desuden som arrangør af vores ParkTour, der i år afvikles for 4. gang. 1. afdeling er allerede afviklet

i Hornsyld, mens anden afdeling ligeledes er afviklet (i Hovedgård) inden disse linier læses.

Sidste 2 afdelinger er i Hedensted og Bygholm Park. Mød op og prøv den nye sprint-disciplin!

Lidt fakta om vores allerede afviklede træninger:

Løbene i Hornsyld og Barrit Sønderkov havde deltagelse af mere end 50 løbere pr. gang. Løbet i Grund 1. maj havde deltagelse af mere end 100 løbere, idet Snab, Vejle, brugte løbet som et af deres træningsløb. Se så er der noget ved at lave løb!

Og husk det så nu:

Kom til tirsdagstræningsløb og få en tur i skoven inden kaffen i klubhuset – og meld jer gerne som hjælpere for Karsten (det ene udelukker ikke det andet!).

Træningsløbskalenderen finder du på ungdomshjemmesiden: www.hok.htdata.dk

Henrik Dagsberg



Indbydelse til de 36. Thylege d. 15.-17. juni 2007

Stævnecenter	Bulbjerghus, Bulbjergvej 257741 Frøstrup		
Afmærkning	fra vej 569.		
Overnatning	Der er 48 sovepladser i hytten, desuden er der mulighed for at campere. 2x6-1x5-7x4-1x2-1x1- sengsværelser. Du/I kan se hytten på Google.Søg på "Bulbjerghus".		
Åbningstid	15.06.07 kl. 15.00 til 17.06.07 kl. 17.00		
Løbsområde Kort	Vester Torup plantage Thylege-kort (gamle sort/hvide) og o-kort		
Baner lørdag	Bane 1:	8500 m	Svær Thylegekort
	Bane 2:	5900 m	Svær Thylegekort
	Bane 3:	4500 m	Svær Thylegekort
	Bane 4:	5300 m	ML.svær O-kort
	Bane 5:	3000 m	Let O-kort
	Bane 6:	1200 m	Snitzlet O-kort
Baner søndag	Pointløb. O-kort til alle		
Kontrolsystem	Sportident		
1. start lørdag	Kl. 13.00		
Fælles start søndag	Kl. 10.00		
Præmier	Ja		
Afstande	Fra stævnecenter til parkering: ca. 6 km. Fra parkering til start: 250 m		
Andet	Vi laver fælles aftensmad lørdag.Indkøb foretager vi.		
Tilmelding	Senest lørdag d. 2. juni på liste i klubhuset,evt. tlf 75653510 eller på mail til: erna-pe@stofanet.dk		
Startafgift	Børn under 7 år: ca. 100 kr. Børn og unge fra 7år til og med 24 år : ca. 150 kr. Børn fra og med 25 år : ca. 200 kr. Startafgiften dækker to løb ,aftensmad lørdag og overnatning		
Medbring	Sengelinned,der findes sommerdyner og puder i hytten til dem som overnatter der. Mad til livets ophold (dog ikke til lørdag aften) inklusive drikkevarer		

Vi ses i Thy
Mvh Erna, Thomas og Poul Erik

Ansættelse af klubtræner?!

Siden generalforsamlingen i januar måned, hvor bestyrelsen fik bemyndigelse til at arbejde videre med planerne om at ansætte en klubtræner, har et lille udvalg (Kim Højmark, Mads Mikkelsen og Henrik Dagsberg) brygget på en arbejdsbeskrivelse for en sådan træner. Opgaven har været at afdække, hvilke opgaver vi gerne ville have en træner til at løse, og vi nærmer os nu noget, der kunne blive en brugbar arbejdsbeskrivelse.

Første fase af udvalgets kommissorium er således ved at være tilendebragt. Næste fase bliver så at finde ud af, om vi kan finde en træner, der matcher beskrivelsen! Samt om vi kan blive enige om den økonomi, der nødvendigvis må findes, eller – for at vende den lidt på hovedet – hvad vi kan få for de penge, vi vil investere i projektet.

Udvalget er enig om følgende arbejdsbeskrivelse:

I vinterhalvåret bliver trænerens primære opgaver:

At organisere løbetræningen for de ældre ungdomsløbere samt de øvrige medlemmer af klubben, der ønsker at forbedre sig på det fysiske plan. Herunder hører at udarbejde træningsplaner på flere niveauer, således "at

der er noget for enhver". Der er ikke tale om individuelle træningsplaner for hver enkelt løber, men en række standardiserede planer for forskellige grupper af løbere. Disse grupper defineres ud fra deres målsætninger sammenholdt med deres aktuelle niveau. Træneren er selv til stede ved træningen om tirsdagen som støtte for ældre orienteringsløbere, der måtte ønske støtte i den fysiske træning. (De yngste løbere sorterer også i vinterhalvåret under Tim og Kim). Hvorvidt dette skal udvides til flere aftener, kan løbende evalueres.

At evaluere løbernes træning, herunder at komme med forslag til alternativ træning ved skader eller overbelastning. Evalueringen sker på grundlag af de lagte planer og løbernes egne målsætninger.

At komme med forslag til energioptagelse i forbindelse med træningen. Herunder kost- og væskeindtag mm. En vigtig forudsætning for at forbedre sig på det fysiske plan er, at kost- og væskeindtaget sættes i relation til den fysiske træning og det niveau, man ønsker at udøve sin idræt på. Med andre ord: hvad spises og drikkes hvornår. I en vis udstrækning at komme til lørdagsløbene og vejlede de løbere, der måtte ønske det. Dette gælder både o-teknisk som fysisk. – Man kunne her forestille sig, at træneren havde en slags "åbningstid" i forbindelse med træningsløbene, f.eks. en gang fast om

FOR PENGENES SKYLD®



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



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

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



spar nord

Horsens

dan bank

måned. Det er vigtigt at slå fast, at der er tale om et tilbud til løbere, der selv måtte ønske det. Det er med andre ord på løberens initiativ, at træneren inddrages. Ingen påduttet trænerens råd og vejledning.

At være til stede ved lørdagsløbene i januar og februar – for at varetage allerede nævnte opgaver samt for at profilere klubben,

I sommerhalvåret bliver trænerens primære opgaver:

At hjælpe nye som øvede og rutinerede løbere, der måtte ønske at højne deres o-tekniske og/eller fysiske niveau. Træneren skal parallelt med ungdomstræningen og gerne i samarbejde med ungdomstrænerne tilrettelægge o-tekniske baner for de voksne, hvor der trænes bestemte momenter. Dette tilbud betyder, at der tilbydes en kvalificeret træning i samme skove, hvor ungdomsløberne og børnene samtidig trænes. Dermed kan voksne få træning samtidig med at deres børn går til ungdomstræningen. Der skal ikke nødvendigvis (= helst ikke) være startsted samme sted som ungdomsløberne, men samarbejdet kunne gå ud på, at træneren udnytter de poster der allerede er i skoven i forbindelse med

ungdomstræningen. Det er trænerens ansvar at der tilbydes en varieret træning, hvor forskellige momenter, o-teknikker og træningspas inddrages.

I samarbejde med de af lørdagsløbsbanelæggerne, der kunne tænke sig det, samarbejde om selve banelægningen (= dette sker på banelæggerens initiativ!).

At gennemføre o-teknisk analyse, f.eks. i forbindelse med klubaftener i klubhuset. Der kunne være tale om at gennemgå og kommentere muligheder i de terræner, der anvendes til DM, JFM eller lignende. Ligeledes gennemgå ideerne i de forskellige o-discipliner.

At hjælpe enkelte løbere til en bedre o-teknisk formåen. Dette kunne bl.a. ske ved en coaching af enkelte løbere eller løbergrupper. Herunder at overvåge og kommentere deres træningsindsats set i relation til de mål, de har opstillet sig som løbere. Aktivt kunne træneren f.eks. agere hængende skygge på en eller flere løbere for efterfølgende at kommentere deres løb eller tale vejvalg med dem. Der kunne endvidere blive tale om forskellige træningsøvelser til forbedring af løberens o-kunnen. Planlægningen af disse øvelser er trænerens opgave og ansvar; hele tiden med skyldig hensyn

til løbergruppens niveau og egne mål.

At gennemføre træningsplanlægning for de løbere, der vil videre med vores sport. Jf. ovenstående.

At være teknisk arrangør af en årlig træningstur til udfordrende o-teknisk terræn. Her kunne de interesserede løbere få mulighed for at gå lidt i dybden med træningsplaner, øvelser, taktiske terræn oplæg, skygning o.l. – alle de ting der ellers ikke vil blive tid til tirsdag/lørdag.

At være inspirator for træningsfællesskaber, dvs. grupper af løbere på samme niveau. De kunne få nogle fokusområder af træneren, som de efterfølgende kunne hjælpe hinanden med at træne og udvikle.

At kommentere på løbernes præstationer i relation til terrænet, bl.a. ved observationer i skoven.

Trænerens mål er...

At give de medlemmer af klubben, der ønsker at udvikle sig inden for sporten, optimale muligheder

At fastholde gode løbere, bl.a. de ældste ungdomsløbere i klubben, på et aktivt niveau med mulighed for personlig udvikling. Her tænkes der også på de løbere, der først som seniorer eller i en moden alder starter med o-sporten at gøre opmærksom på Horsens OK's professionelle tilgang til sporten ved sit virke og herigennem evt. at tiltrække løbere fra andre klubber og derigennem skabe et aktivt træningsmiljø for vores bedste løbere.

At skabe resultater, der kan være med til at profilere klubben i medierne. Dette kan give øget positiv omtale og skabe grobund for udvikling og tilgang af nye medlemmer rekrutteret i lokalsamfundet

At signalere professionalisme over for bevilgende myndigheder i en tid, hvor fokus i høj grad er flyttet fra klubben som et værested til klubben som et udviklingssted.

På udvalgets vegne

**Mads Mikkelsen,
Kim Højmark og Henrik
Dagsberg**



Horsens OK med i kommunalt sundhedsprojekt



Horsens OK har i uge 17 været en del af Horsens Kommunale Sundhedscenter-Projektet "Bevæg dig - bevar dig, Overvægt i 3. klasse". Projektet, der har fået støtte af bl.a. Sundhedsministeriet, henvender sig til børn i 3. klasse, der er "overvægtige" - dvs. med et forhøjet BMI-tal.

Kurset løber i perioden 30. januar til 3. maj, og der er fokus på børns bevægelse og kost. Børnene og deres forældre var været i gang med idræt 2 gange om ugen, tirsdag og torsdag, og en del af øvelsen går ud på at åbne forældrenes øjne for, at sund mad ikke

nødvendigtvis er tidskrævende at fremstille, ligesom det heller ikke behøver være dyrt.

Gennem projektet stifter børnene endvidere kendskab til en række idrætsgrene, som de eller ikke er så bekendte med gennem deres skolegang, f.eks. badminton, vægtløftning, gymnastik, floorball, vandgymnastik, klatring, sejlsport og skydning - og i uge 17 stod den så på orienteringsløb.

Tirsdag aften d. 24. april stod formand Lars for en introduktion til sporten via transparenter og forklaringer og

episoder fra det virkelige liv - samt en gåtur i Bygholm park, hvor børnene stiftede bekendtskab med naturen. De lærte om kort, kortets farver og symboler og fik et indblik i, at kortet blot er et forenklet billede af virkeligheden. Torsdag d. 26. april var arbejdet lagt i hænderne på undertegnede.

Børnene skulle nu prøve, om teorien holdt. Til den lejlighed havde jeg udlagt en 2 km lang bane i Bygholm Park - på stierne, men alligevel med så megen variation, som det nu lod sig gøre.

På vandreturen fra mødestedet, Statsskolen, talte vi om kortets signaler endnu engang og stoppede ved ledelinier, de let kunne genkende i terrænet: veje, stier, grøfter, hegn, søer, broer mm.

Alle børnene, et par søskende til dem og 2 forældre skulle herefter ud på

ruten. Nogle få prøvede alene, mens de fleste tog turen parvis i parken. Alle kom banen igennem uden men og uden store fejl, nogle endda løbende! Herefter havde vi lidt tid til overs. Og hvad laver man så? Jo, man tager da lige banen en gang til! Der var mange, der "knoklede" af sted, men kom slæbende i mål. Det var tydeligt, at hjernen magtede mere end benene. Godt udmattede kunne vi bevæge os til legepladsen, hvor de øvrige forældre havde sørget for en sund og nærende frokost i det grønne.

Alt i alt en god oplevelse for klubbens instruktører - hvor vi endda fik vist flaget.

Henrik Dagsberg

GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



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



www.danskebank.dk

Skift din friværddi ud med et afdragsfrit lån

Med Danske Prioritet* kan du nu få et lån med afdragsfrihed i op til 10 år.

Få alle detaljerne af vores rådgivere, se på www.danskebank.dk, ring til din afdeling eller på 70 12 34 56.

* Danske Prioritet er en kombination af et pantebrevslån og en indlånskonto med samme rentevilkår. Danske Prioritet kræver en almindelig kreditvurdering, og at Danske Bank får 1. prioritetspant i din bolig.

Danske Bank

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

Medlemslisten - Horsens OK er 4. størst i Danmark !

Ja, det var pr. 1. april 2007 målt på aktive over 8 år. Siden 1. april har vi fået yderligere 6 medlemmer, hvoraf 5 er over 8.

Horsens by er Danmark 8. største (1/1 2006) så orienteringsmæssigt gør vi det rigtig godt.

Samlet er vi nu 238 medlemmer. Heraf 16 under 9 år – 47 mellem 9 og 21 år. Og 54 på 60 år eller derover.

Siden 1. januar 2007 har vi fået 22 nye medlemmer – Velkommen i Klubben.

I 2006 fik vi 27 nye medlemmer – Det tror jeg vi kommer over i år.

Husk at meddele adresseændring herunder e-mail til:

Knud Christensen
Mågevej 3
8700 Horsens
kchristensen@stofanet.dk

Med venlig hilsen

Horsens Orienteringsklub
Knud Christensen
Kasserer
Mågevej 3
8700 Horsens
kchristensen@stofanet.dk
Tlf. 75 62 07 21



Carl Bæk & Søn

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

ELplus



ÅBNINGSTIDER

Mandag – torsdag 9.00 – 19.00

Fredag 9.00 – 20.00

Lørdag 8.00 – 16.00

**aktiv
super**

MEDLEMSMØDE

Tirsdag den 19. juni 2007 kl. 20.00 i Klubhuset

Dagsorden :

Vi vil meget gerne have gode forslag fra medlemmerne til denne aften's dagsorden.

Vi håber medlemmerne vil være med til at sætte dagsordenen for dette møde.

Vi vil gerne have jeres forslag **senest Tirsdag den 27. maj 2007.**

Dagsordenen vil derefter blive offentliggjort i klubhuset og på hjemmesiden.

På bestyrelsens vegne

Lars Sørensen

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 ?

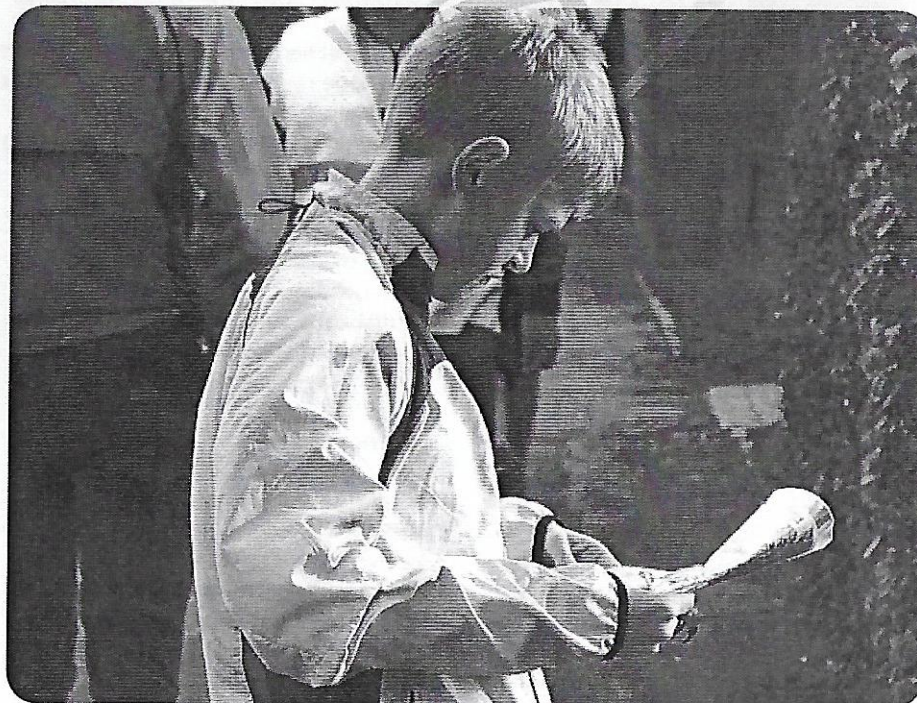
Der vil være såvel teori som øvelser i skoven.

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

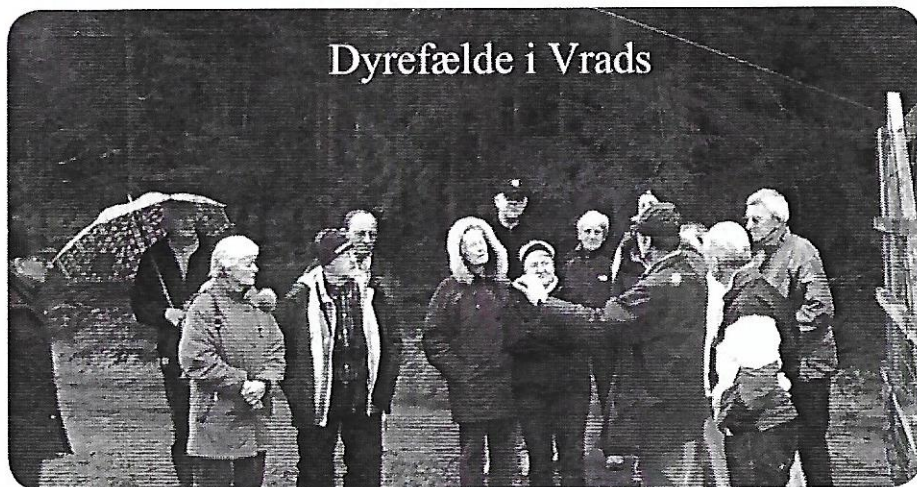
Instruktør: Preben Jørgensen

Tilmelding til undertegnede senest den 8.maj.

Lars Sørensen



Nyt fra Veteranklubben



Dyrefælde i Vrads

Vrads

Torsdag den 1. februar havde Ole arrangeret tur til Vrads. Efter kaffe i klubhuset kørte vi til jagthyttten i St. Hjøllund Plantage, hvor Torben Lynge Madsen bød på kaffe, hvorefter han fortalte om plantagens historie og de igangværende forsøg med GPS-mærkede krondyr og rådyr.

Plantagen er næsten 130 år gammel, da de første rødgraner blev plantet i 1878. I de følgende 30 år blev plantet 700 ha skov. De to helt dominerende træarter i denne periode var rødgran og bjergfyr.

Man vil gerne have flere dyr i skoven, og da grantræer vælter eller knækker i stormvejr, plantes der flere løvtræer, som også stabiliserer skoven. I dag er den gamle hedeplantage ved

at blive til en rigtig skov, hvor de noget ensartede rødgranflader er ved at være erstattet af mindre bevoksninger og mange forskellige træarter af forskellig alder.

I samarbejde med vildtbiologer fra Danmarks Miljøundersøgelser(DMU) og skovbrugsforskere fra Skov & Landskab(KVL) kører der i øjeblikket et forsøg med GPS-mærkede krondyr og rådyr.

Dyrene indfanges i fælder, hvor de bliver bedøvet og udstyret med halsbånd med satellitmodtager GPS, VHF radiosender og mobiltelefon, som kan sende og modtage SMS'er. Dette elektroniske udstyr rapporterer via satellitter til sporeudstyr på jorden, hvor dyrene står.

En gang i timen modtager forskerne dyrenes positioner, og plotter efterfølgende disse ind på et kort. På den måde bliver dyrenes færden kortlagt døgnet rundt. Man kan sidde ved skærmen og se hvor dyrene er. Systemet er fra Canada og er det eneste i Danmark.

Ved hjælp af udstyret kan man finde ud af hvilke områder i skoven dyrene foretrækker, så man kan indrette den fremtidige skovdrift med henblik på at forbedre forholdene for dyrelivet. Man vil også gerne vide hvad der påvirker dyrene. Jagter, skud og hundeglam har indtil nu været det der påvirkede dyrene mest. Forskellige jagtformers forstyrrelse af vildtet bliver undersøgt ved hjælp af GPS udstyret. Hvor ofte kronvildtet er ude på markerne og skader afgrøderne her, giver GPS udstyret svar på.

Man har indtil nu ikke oplevet nogen særlig ændring af dyrenes adfærd ved orienteringsløb i skoven. Der skal indhentes flere data.

Ved træningsløbet den 2. september 2006 i Vrads var nogle løbere sendt i skoven med GPS. Det samme gentages ved det åbne løb den 29. april.

Ole havde lovet os suppe til frokost, men da leverandøren han havde aftale med, var blevet forhindret i at levere det, og da madsteder i nærheden heller ikke kunne klare det, havde Ole et problem, hvordan bispiser man ca 30 personer i en jagthytte i skoven? Ole er ikke rådvild, så til frokost kom han med 2 flamingokasser med nyrøgede

ørreder, som blev sendt rundt. Vi skulle tage en hver (med hoved og skind), dertil 2 skiver rugbrød. Det hele blev skyllet ned med en øl og en snaps. Efter frokosten kørte vi i skoven for at se en af fælterne, og for at besigtige stævnepladsen til det åbne løb i april. En herlig og lærerig tur i skoven. Vi var 23 deltagere + 3 gæster.

Besøg på gård

Torsdag den 22. februar havde Ole arrangeret gårdbesøg hos Jakob Friis, Katrinedal, Enner. Efter kaffe i klubhuset kørte vi, trods sneproblemer på vejene, til Katrinedal i Enner.

Jakob bød os velkommen og havde i anledning af besøget, hejst flaget for os. Jakob viste os rundt på gården og fortalte, at han altid har haft malkekøer, indtil han i 2004 solgte alle malkekøerne til en gårdejer i Gludsted. Fra samme gårdejer får han nu alle hans kviekalve når de er tre måneder gamle, som han passer og fodrer økologisk til de skal kælte, idag ca 130 stk., hvorefter ejeren får dem tilbage, og han betaler så for kviernes "hotellophold" på Katrinedal.

Katrinedal er en økologisk gård og har været det siden 1995. Der stilles store krav til dyrkning af afgrøder og pasning af dyrene, for at være godkendt som økologisk. Gården er på 70 ha, som passer til de dyr der er på gården. Det er ikke nødvendigt at købe foder udefra.

Foruden de 130 kvier Jakob har i pleje, har han selv 14 stk kødkvæg og tre ponyheste. Som hobby har han en

halv snes geder. Grøntsager til eget forbrug, dyrkes også økologisk. Efter rundvisningen blev vi budt på øl og en skarp. Vi fik besvaret en del spørgsmål og Jakob fortalte om gårdens historie.

Det var et godt besøg, hvor vi blev behandlet meget fint, og fik indblik i en anderledes måde at dyrke landbrug på. Vi var 10 deltagere.

Dansand

Torsdag den 22 marts havde Gunnar Skovgård arrangeret virksomhedsbesøg på Dansand i Addit.

Poul E. Bech, som stiftede firmaet i 1971, bød os velkommen og viste os rundt og fortalte om virksomheden. Dansand har siden 1971 udvundet noget af Danmarks fineste kvartssand, og de sidste 10 år har de været leverandør til mere end 70% af de danske golfbaner med vækstlag og topdressing. I 1999 skulle Århus Idrætspark omlægges, i den forbindelse leverede Dansand det første specialfremstillede vækstlag til stadions. Siden da har de leveret til Ålborg, Horsens og Herning. Mange kommuner har på det sidste valgt Dansand som leverandør af topdressing til deres boldbaner, da de kan levere en kundebestemt vare og samtidig styre transporten så alt kommer når man skal bruge det!

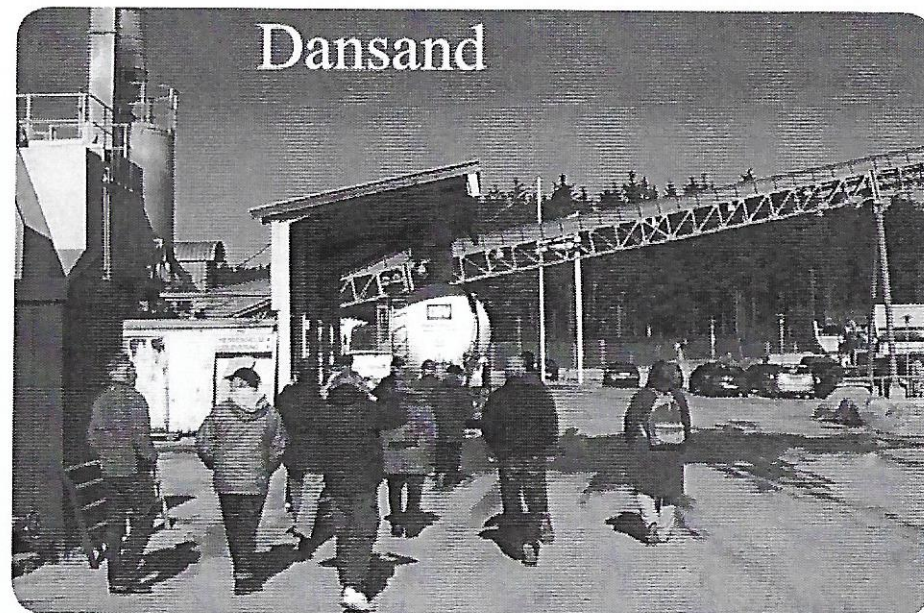
Dansand udvikler hele tiden nye produkter i samarbejde med førende laboratorier, og søsterselskaber over hele Europa. Dansand har verdenspatent på det

specielle fugesand, som er udviklet, så der ikke kan gro ukrudt i det. Danfugesand er i løbet af kort tid blevet en kæmpesucces. Sidste år blev der solgt 5000 ton, og der er for nylig indgået en aftale med godt 500 byggemarkeder i Holland og Belgien, som ønsker danfugesand som en del af deres sortiment.

Dansand er ikke kommet gratis til fugesand-succesen. Det har kostet to en halv mill. at udvikle produktet. De sidste fire år har Dansand investeret 90 mill.

Udover fugesand producerer virksomheden: Faldsand som må anvendes til faldhøjder på 3 meter ved en lagtykkelse på 30 cm. Sandkasse sand som er hvidt og fri for ler og andre urenheder. Danvækst allétræs muld som består af spagnum, grodan, osmocoat og sand, til plantering af træer i byzoner. Planteblanding. Ved at blande kompost, spagnum, brunkul, sand magnesium og evt. gødning, kan der fremstilles en "plantemuld" til alle formål. Stenmel til stier, petanquebaner og fuger. Vækstlag bl. a. til stadions. Topdressing, skeletjord, filtersand, støberisand og bunkersand til golfbaner.

Dansand beskæftiger 25 personer på virksomheden. Derudover samarbejder Dansand med transportfirmaet Jens Konrad A/S. Dette samarbejde gør at større leverancer, kan leveres til tiden. Det var et interessant og lærerigt virksomhedsbesøg. Vi var 16 deltagere.



Bjerre Naturskov og Purhøj

Torsdag den 29. marts havde Gunnar Poulsen arrangeret tur til Bjerre Naturskov og Purhøj. Vi kørte til parkeringspladsen ved Bjerre Skovvej og fulgte stien til Elverdam - ofte kaldet Bjerre Skovsø, der idag fremstår som en smuk skovsø, og det er ikke umiddelbart til at se, at der faktisk er tale om en kunstig sø. Den blev anlagt i starten af 1940'erne med hjælp af arbejdskraft fra den statslige ungdomslejr på Møgelkær. Vi fulgte skovstien mod syd først gennem den dyrkede skov, senere gennem en bevoksning af bøg. Øst for stien ses et lille område, der allerede har været urørt i mange år. Det ses af de døde og døende træer med mange spættehuller og svampe. Om 100 år vil den nye naturskov, måske ligne

dette lille skovstykke.

Turen fortsatte mod øst ad Holmsbakkevej hvor vi passerede den dæmning, der er anlagt for at hæve vandstanden på naturskowsarealet. Vi fortsatte mod nord ad Søholtvej. Øst for vejen ses bølgebevoksninger fra 1913 med en tæt selvoryngelse fra 1990. Selvoryngelse betyder, at det er frø fra stedets gamle træer, der har sået sig selv og vokser op som næste generation. Nord for Elverdam ses en bevoksning af ca. 70 årige nordamerikanske douglasgran og sitkagran, der begge trives fint i Danmark.

Efter rundturen fulgte vi stien op til Naturskolen, hvor Gunnar gav en enkelt og hjemmelavede saraahbernhard. Skov- og Naturstyrelsen ønsker at



bevare de naturskove der er tilbage i Danmark og skabe nye for fremtiden. Efter Danmark tiltrådte konventionen om biodiversitet (mangfoldigheden af dyr og planter) i Rio de Janeiro i 1992 er der udpeget en række områder, hvor skovene enten får lov at ligge urørt hen eller hvor der kun foretages en meget begrænset drift.

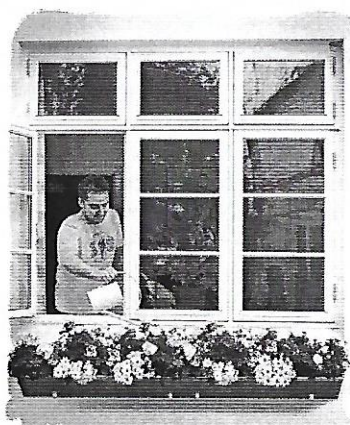
I Bjerre skov er Søholt Mose på 11 ha syd for Elverdam udpeget som naturskov. I 1998 blev rødgranbevoksningen fra 1957 derfor fældet. Siden har området ligget urørt hen.

Det var en dejlig og lærerig vandretur rundt om naturskoven, hvor Gunnar fortalte om alle de forskellige træsorter vi passerede, og formålet med området.

Derefter kørte vi til Purhøj for at nyde den smukke udsigt over Horsens. Vi var 18 deltagere.

Med venlig o-hilsen

Einar



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

OPRYDNING

Så er det tid til at få ryddet op i alt det glemte tøj, der ligger i klubhusets forgang. Alt der ikke er blevet afhentet

inden den 15. maj

vil blive smidt ud, så husk at få tjekket kasserne, hvis du mener du har glemt noget!!

”Rengøringskonen ”

SONDRUP BILCENTER A/S

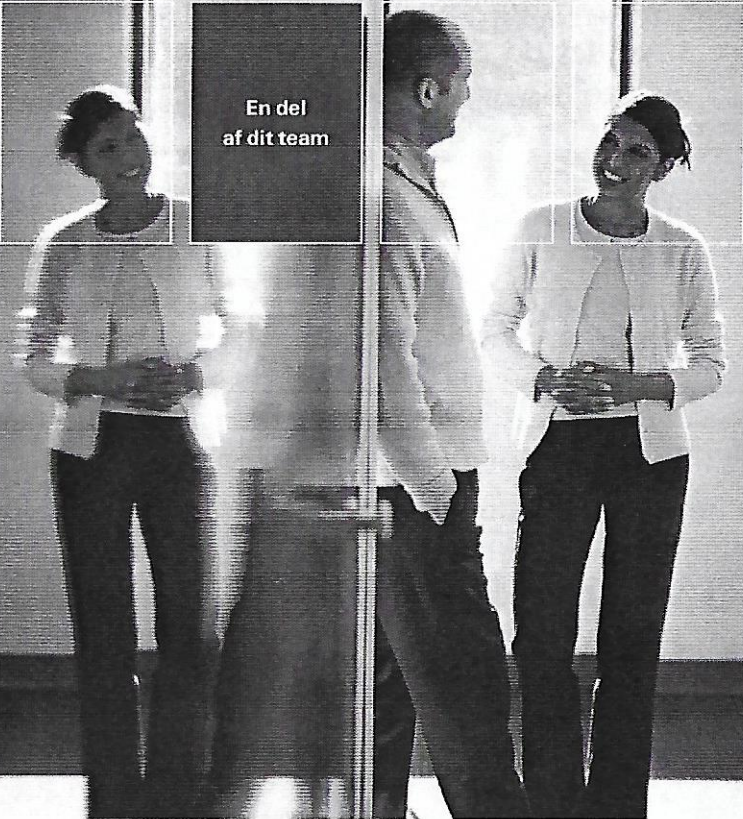
VOLVO - RENAULT

Høegh Guldbergs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 73 32 - Telefax 75 62 73 32



© 2005 KPMG C.J. Leppesen & Co. A/S. Alle rettigheder forbeholdes. KPMG er et handelsnavn og KPMG er et varemærke for KPMG Network.



En del af dit team

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

www.kpmg.dk

AUDIT • TAX • ADVISORY

KPMG

05127

Kalenderfyren



DATO

AKTIVITET

- 14. maj** **Møde i klubbens Breddedvalg:**
Deltagere: Erna Christensen, Johannes Poulsen, Karsten Stald, Lars Sørensen.
NYT MEDLEM SØGES
- 30. maj** **Løb for skoler i Hedensted og Løsning**
Afvikles i Åbjergskoven.
Ansvarlig: Karsten Knudsen og William Blok
- 31. maj** **Bestyrelsesmøde**
- 14. juni** **Møde i Nordkredsen**
- 13. juni** **Løb for Junior Chamber**
Afvikles i Åbjergskoven.
Ansvarlig: Karsten Stald
- 19. juni** **Medlemsmøde i klubhuset**
Se nærmere andetsteds i bladet.





Peer Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens

Karriere

31. maj

Karriere, iværksætteri og Hawaleschka modeshow

Den 31. maj kl. 19.00 åbner University College - Vitus Bering Danmark dørene til en eksklusiv aften kun for kvinder

- Studerende præsenterer Hawaleschkas nye sommerkollektion - og uddannelser - på catwalk
- Kort indlæg v/designer og iværksætter Line Hawaleschka
- Karrierekvinder og iværksætteri - mød studerende, Morgendagens heltinder og IDEA House
- Udtrækning af tre gavekort à 3000 kr. til køb af Hawaleschka tøj hos BookOs i Horsens
- Aftenen afsluttes med Hawaleschka lagersalg

Der er GRATIS ADGANG – men tilmelding er nødvendig på www.karrirecatwalk.dk.
Mød op på Chr. M. Østergaards Vej 4 i Horsens. Den røde løber er rullet ud...

