

UDLØBEREN



MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB

Nr. 194 - september 2008 - 37. 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
tlf. 45582659
mobil: 28102848

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

Alex Lund Nielsen
Gludvej 69
8700 Horsens
alex@sønderbypil.dk
tlf. 7568 3647

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

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

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

Charlotte Purup-Nielsen
Fruenshave 38
8732 Hovedgård
75 66 26 27
purup@stofanet.dk

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

Mads Mikkelsen
Toftevej 28
8700 Horsens
75 29 20 05
madsmikkelsen@yahoo.dk

Indbetalinger:

Jyske Bank
Reg.nr. 7245 1035686
Giro 6 76 74 86 /

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
eller Danske Bank:
reg.nr. 3445 konto.nr.
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

Forside:

Bjerg Gandrup på Læsø

Husk!!

**Deadline
novembernummer-
27. oktober 2008**

Formanden har ordet

En stor chance for at komme i landsfinalen i divisionsturneringen blev ikke helt forfulgt. Tak til alle der bakkede op om klubben og deltog i den afgørende match. Jeg havde håbet på lidt større opbakning, men nej nu venter der en nedrykningsmatch. Jeg ved indpisker og holdopstiller Henrik Dagsberg har gjort en stor indsats for at få et stærkt hold og stor tak til Henrik for flere års ihærdigt arbejde med holdopstillingen.

Men hvor var formanden. Jeg er som sædvanlig skadet og har et lidt større projekt som kræver lidt arbejde (Sund idræt i byen). Der har været meget arbejde i år, og jeg vil tro jeg gennemsnitlig bruger 1 time pr. dag på klubben. Det gør jeg gerne, men jeg kan ikke både være i klubhuset og i skoven på samme tid (tirsdag aften).

Eleverne i eliteidrætsklasserne er kommet i gang. Det har været en spændende start med megen aktivitet. Samtidig er der jo på denne tid også diverse mesterskaber, så klubbens elever er vist godt trætte i øjeblikket.

Det er også blevet til jyske mesterskaber. Jeg fornemmer dog at deltagerantallet ved disse mesterskaber er faldende.

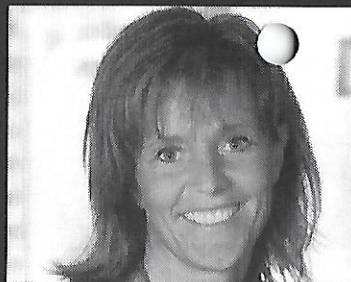
Vi har udarbejdet en vejledning for lørdagsløb, som vi håber arrangørerne af lørdagsløbe kan bruge.



På et ekstraordinært bestyrelsesmøde ultimo september ser vi ideen om teknisk træning i klubben og vil forsøge at få det til at køre, men vi skal bruge nogle instruktører, og har du lyst til at være med må du gerne allerede nu melde dig.

Lars Sørensen

ta os for pengenes skyld®



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

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



På gensyn på Åboulevarden 52



sparnord

Horsens

din bank

www.sparnord.dk/horsens

Sidste nyt fra ungdomsafdelingen

Siden sidst er der sket rigtig meget på ungdomsfronten i klubben – så lad os tage det fra en ende af...

På trænersiden er der sket det lykkelige, at også Rikke Vide Petersen har takket ja til en plads i trænerteamet, der således fremover består af Kim Højmark, Line Højmark og Rikke Vide Petersen. Endvidere har 3 af eleverne fra efterskolen sidste år bestået 1. del af instruktøruddannelsen, og de vil løbende blive involveret i træningen i forskelligt omfang. Det vil i høj grad være op til dem selv og den tid, de kan stille til rådighed. De er jo alle tre (Niklas Ingwersen, Rasmus Søgaard og Camilla Søgaard) i år startet på en gymnasial uddannelse, der sikkert i et vist omfang vil lægge beslag på deres fritid.

Vedrørende tirsdagstræningen: Med starten af efteråret starter gruppen af børn og unge med en gang fælles opvarmning, før de sendes i skoven på deres baner. Derfor er det også vigtigt, at man kommer til træningen til kl. 18. Endvidere er der resten af efteråret frisk frugt til alle løbere, der har været i skoven. Dette sker for at give dem

nogle fornuftige vaner med energi i form af frugt i stedet for slik og sodavand. Endelig er træningen nu således opdelt, at Rikke tager sig af de yngste, der skal i skoven på lette baner og evt. med en voksen som skygge. Kim og Line står for træningen af de ældre løbere, der "kan selv". Dvs. løbere, der i første omgang skal i skoven for at træne de momenter, som trænerne har udtænkt.

På løbersiden har vi en stadig tilgang, og vores projekt "tag en løber med til træning" har givet nye løbere, der har været ude og prøve vores sport. Når året er gået, finder vi en vinder af denne konkurrence.

Med starten af dette skoleår er vores projekt under Eliteidrætskommune Horsens også skudt i gang. Med i dette projekt er 4 af vores ungdomsløbere. På Langmarkskolen er Silas Frederik Thomsen og Daniel Purup-Nielsen startet i 7.S (7. Sport) sammen med ca. 20 andre idrætssatsende elever. Endvidere er Niklas Ingwersen og Hjalte Sebastian Thomsen startet på SportsCollege Horsens, der ligeledes er en del af eliteidrætskommuneprojektet. Niklas går

på Horsens Gymnasium, mens Hjalte går på HF på det gamle Gedved Seminarium. 2 gange om ugen – mandag og onsdag morgen – har de 4 løbere teknisk træning med undertegnede som ansvarlig. Her trænes forskellige o-tekniske momenter, ligesom der er fokus på fysisk træning og tørtræning. Yderligere 2 elever (Rasmus og Camilla Søgaard) ville gerne have været med i projektet – og ville endda have været oplagte emner, men de er afskåret fra dette, idet de går på Statsskolen, der pt. har sagt fra over for samarbejdet med SportsCollege. Det er meningen, at vi hen ad vejen vil have øjnene på løbere, som vi mener med fordel ville kunne indlemmes i elitesamarbejdet med kommunen.

Sluttelig skal det her fremhæves, at vi endnu engang har valgt at tilbyde 3 løbere mere træning i TKC Midtjylland – først og fremmest fordi de har vist, at de har talent inden for o-sporten, men også fordi de har viljen til at yde et ekstra stykke arbejde for at blive endnu bedre! De tre løbere er Niklas Ingwersen samt Daniel Purup-Nielsen og Silas Frederik Thomsen. For alle tre bliver det en ekstra chance for at blive bedre gennem kvalificeret træning i TKC, der her efter sommeren trænes af René Rokkjær og Henrik Jørgensen, PAN, der ikke er "hr. hvem-som-helst" inden for orienteringssporten. Sikker er det, at dette tilbud vil gavne deres udvikling som løbere.

Henrik Dagsberg



Junior sommerlejr

Turen går til Gøteborg

Turen startede for Rikke, Hjalte, BS, Camilla, Rasmus og jeg lørdag d. 28. juni i Horsens. Der steg vi på folderen med kurs mod Frederikshavn, hvor vi skulle mødes med de andre Nord og Syd løbere. På færgen til Gøteborg var der den sædvanlige madpakke spisning og handlen i butikken ombord. Tre kvarter efter vi var kommet i havn mødtes vi med Øst ved Herkulesgården, hvor de havde indrettet sig... sådan som sjællændere nu gør.

Søndag morgen var der morgen mad, sjovt nok, og der efter omklædning til turens første løb som var en introduktion af det svenske terræn som vi kunne blive udsat for. Efter træningen var der frokost og efter frokosten var der endnu et trænings løb, så ingen skal komme og sige vi laver for lidt på sådan en tur. Om aftenen var der mad og selvvalgt underholdning som vekslede mellem at spille kort, teste paratviden eller spille Catching Features på medbragte bærbare. Søndag tager vi ud hvor JWOC sprint bliver afholdt for at heppe på det danske hold og vi bliver faktisk meget overraskede da vi ser at godt halvdelen af tilskuerne er danske supportere. I løbet af dagen får vi heppet alle de danske løbere i mål og efter præmieoverrækkelsen blev løbet åbnet for os "almindelige" løbere.

Dagene der oppe var ensformige men bestemt ikke kedelige... der var to løb hver dag og når man havde fri kunne man altid finde en gruppe der lavede et eller

andet om så det var at spille Catching Features, kort eller at debattere om hvem Troldevar, og ja vi havde faktisk den diskussion. En af dagene efter sprinten kom juniorlandshold træner, Lars Lindstrøm, ud til os for at se hvad det var det kære landshold gik glip af. Der fik vi mulighed for at spørge om forskellige mht. JWOC. Han gav os æren for at Emma Klingenberg vandt med 3 sekunder fordi vi havde heppet hende hele vejen i mål. Efter spørgerunden blev Lars inviteret til at starte flying-mile, et 1,6 km O-løb i området. Han fik en tid på 13.37 min som kun blev slået af en anden junior løber, men løberen blev disket på grund af manglende klip, og det er surt når det er første tur der gælder. En af de sidste dage skulle vi prøve en ny sportsgren kaldet "Catching Features live" det var en stafet på 4 baner, 2 alm. Baner og to baner i Catching Features, ideen skulle være at man kunne konkurrere både på Sjælland og Jylland, i naturen og på computeren, uden at krydse fyn. Det var selvfølgelig løberne der var bedst i en kamp mellem løbere og ledere. Så var det tid til hokeren. Vi blev kørt ud kl. 2 om natten for at løbe den lange og mellem bane og kl. 3 for at løbe den korte. Og i mulm og mørke høres kun trampen fra ø-løberne. Efter løbet (kl.6) sad vi og spiste morgenmad hvis det var det man havde lyst til og ikke så lang tid efter sov største delen af løberne. Da klokken var blevet noget fornuftigt tog vi af sted til endnu et JWOC løb. Temperaturen var nu steget til omkring de 35 grader hvilket gjorde at vi var et meget afslappet heppekor. Efter løbet

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 • Tlf.: 45 93 75 80
Vejle • Vestergade 36 • 7100 Vejle • Tlf.: 75 72 09 00
Århus • Banegårdsgade 4 • 8000 Århus • Tlf.: 86 12 41 48
Aalborg • Vesterbro 89 • 9000 Aalborg • Tlf.: 98 16 41 48



www.loberen.dk

fik vi selv mulighed for at løbe banen, det var ikke alle der valgte det mest af alt på grund af skader fra hele ugen. Efter det åbne løb tog vi i Liseberg hvor vi var resten af aftenen. Så blev det tid til årets lejrstafet hvor vi blev delt ind på hold på 2. de gode hold fik et handicap i form af reb kopper eller æg tapet fast til kroppen. Løbet var et kort sprint på et revideret uddrag af et kort vi tidligere havde løbet på. Kortet var ændret på en sådan måde at det bedste valg ville være at svømme, det resulterede i at samtlige løbere springer i vandet. Efter løbet gik turen hjemad mod grillmad og hygge. sidste dag startede vi med at pakke vores ting så tog vi ud til det sidste JWOC stafet og efter løbet tog vi direkte hjem, hvis man ser bort fra dem der kørte forkert straks vi kom hjem begyndte vi at rydde hele hytten op

og på meget kort tid. Efter vi havde ryddet op var der nogle beskeder, glemte sager og en kort afsked for vi var ved at komme for sent til færgen. Vi kom med færgen og da alle havde fået sat sig ned begyndte søvnen at melde sig. Der var få der holdt sig vågen hele turen hjem ved at se film og spille kort... samtidig. Det var nogle højdepunkter på årets juniorsommerlejr.

Skrevet af Jens Pedersen



U1 Sommerlejr 2008

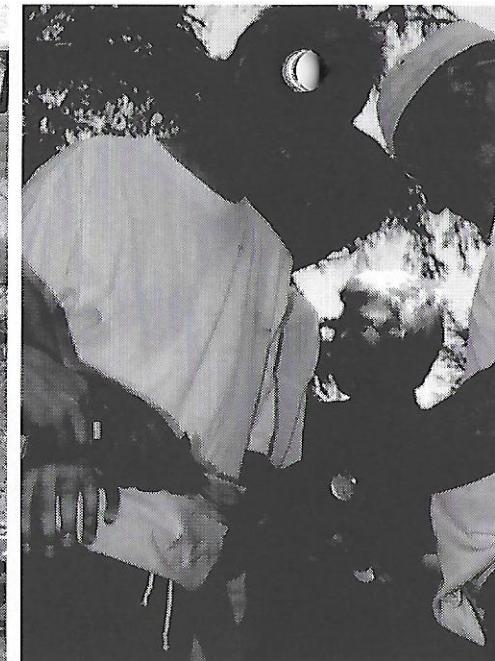
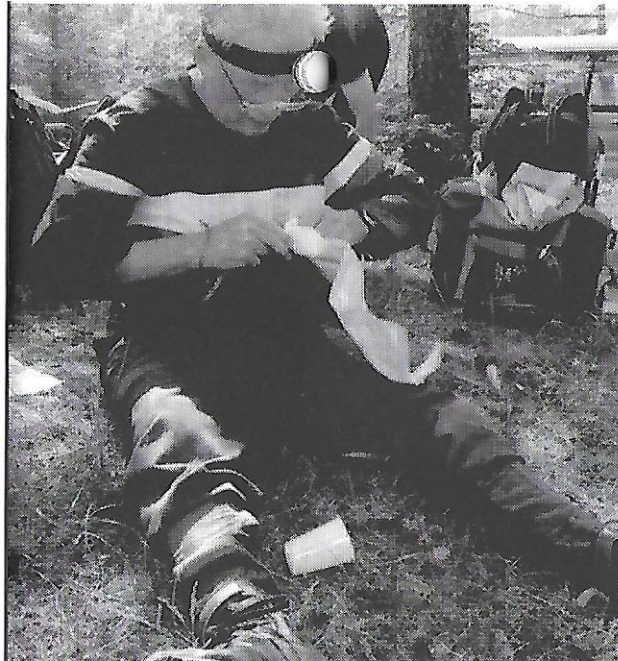
Mandag: Da vi ankom til efterskolen ved frokosttid, skulle vi spise madpakker. Bagefter fik vi af vide hvem vi skulle sove på værelse med, og så måtte vi gå ned på vores værelser og tage løbetøj på. Så kørte vi i skoven og skulle løbe et normalt løb. Da vi kom hjem skulle madholdet begynde at lave aftensmad, og de som ikke skulle lave mad, kunne være på værelserne eller ude på sportspladsen. Sengetid var kl. 11.

Tirsdag: Vi blev vækket ca. kl. kvarter i otte og så var der femten minutter til morgenmad. Vi skyndte os at tage løbetøj på og gik ned i kantinen hvor morgenmadsholdet havde gjort morgenmaden klar. Vi fik at vide at vi skulle have tre løb den dag! Første løb forgik i mols bjerge, hvor en masse "bjerg geder" forfulgte os. Andet løb var Følg John, stadig i mols bjerge, bare uden gederne. Så var der natløb. Sisse og Helle var oppe at slås lidt før start. Da vi kom hjem skulle vi på tanken og købe slik..

Onsdag: Det startede ligesom alle andre dage – morgenmad. Vi skulle ikke ud at løbe, for den dag skulle vi på tur.. Vi havde fået at vide at vi skulle til Fregatten Jylland, på et glaspusteri, og ud på en gård og smage ost. Og hvis det var godt vej, kunne vi komme op og klatre i masterne på Fregatten Jylland! Så vi så begyndte at køre, kørte vi mod alle skiltene mod Djursommerland. Og for at forvirre os tog de rundkørslerne ca. 4 gange rundt.. Men da vi drejede af stod der også skilte om et center, og der drejede vi ind. Så gik Uffe ind på gården og sagde til os at han ville gå ind og sige at vi var kommet. Alle os børn sad stadig i minibusserne, mens lederne fandt en vin frem. Sisse viste os den og sagde

at den skulle bondemanden havde som Tak fordi at vi måtte komme så mange (ca. 20). Men da Uffe kom tilbage, havde han en dårlig nyhed. Bondemanden var indlagt for "Burelia" så vi kunne ikke komme ind. Så vi kørte videre til Fregatten Jylland. Det "mærkelige" var bare at nu var der skilte der sagde: Djursommerland 6 km. Djurs sommerland 4 km. Djurs sommerland Parkering. Så den dag gik i Djurs sommerland, hvor vi prøvede forlystelser, badelandet, spiste og havde det sjovt.

Torsdag: Torsdag morgen blev vi igen vækket, og vi skulle møde med løbetøj, skiftetøj og vand til morgenmaden. Vi fik at vide at vi skulle løbe lejrsmesterskabet, og bagefter skulle vi løbe stafet, som er noget af det mest useriøse ved hele lejeren! Vi spidste morgenmad og gik ud til busserne, og så kørte vi ellers ud til en skov og løb lejrsmesterskabet, løbet gik ud på at alle var mod alle, og så gjaldt det ellers bare at komme først i mål! Og de hurtigste startede sidst. 1. Pladsen gik til Maria, og 2. Pladsen gik til Lisa (mig)! Jeg vandt en ramme med nogle billeder fra løbet af mig selv, og et billede af banen! Bagefter kørte vi hjem og spiste frokost. Efter frokost gik vi ud til busserne igen. Vi skulle til stafet, og vi kørte rundt i en halv time, og hvad vi ikke vidste var at vi bare kørte lidt rundt i området rundt om efterskolen. Det vidste sig at vi bare parkerede omme ved hallen lige overfor skolen! Og så gik vi over til skolen hvor de havde sat poster op, og vi fik reglerne og holdene at vide. Vi skulle have tre vandballoner med hele tiden. Hvis de gik i stykker skulle man løbe straf-runder. Førsteløberne løb efter Uffe, og han viste dem over til nogle små bænke med tag over, hvor der på den anden side var nogle



rebusser. Svarende på rebusserne var der hvor deres kort var gemt. Kortene sad fast uden på nogle store sodavandsflasker fyldt op med vand! Så skulle de løbe en lille bane rundt om skolen. Da de så kom over til andenløberne, skulle de tømme flaskerne og andenløberne skulle have bundet en snor men en kuglepen rundt om sig, og skulle så hurtigt som muligt få kuglepenen ned i flasken. Imens andenløberne løb, skulle førsteløberne tegne hovedet på en af lederne og så folde papiret så den næste ikke kunne se det.. Så skulle andenløberne løbe en strafrunde, og fik udleveret kortet. Så skulle andenløberne løbe sin lille bane Og sende tredjeløberen afsted.. så skulle andenløberne lavet kroppen på den der tegning, og folde papiret igen. Tredjeløberen skulle med bind for øjnene (en t-shirt), og vejledt af første og andenløberne, stikke hænderne ned i en balje med en lækker ret flydende dej, og se om hun/han kunne finde et bogstav. På volleyballbanen var der tegnet otte firkanter i sandet (en firkant til hvert

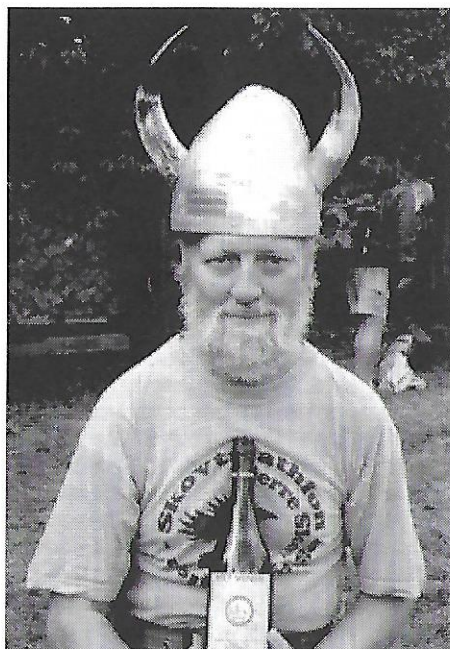
hold), og i hver firkant var der et flag med et bogstav på. Så skulle tredjeløberen (stadig med bind for øjnene og vejledt af holdkameraterne) grave sit kort op inden for sin firkant! Når han/hun havde fundet sit kort, skulle vedkommende løbe banen og når tredjeløberen havde løbet banen, og tegnet benene på tegningen, skulle lederne bedømme tegningen og give straf-runder for krøllede kort og dårlige tegninger. Når straf-runderne var løbet, fik hvert hold en pose lakrids snørrebånd og skulle spise hele posen så hurtigt som muligt! Vinderholdet blev: Lisa, Marie og Signe!

Fredag var vi desværre ikke med..

Lisa og Maria Boye-Møller



Vikingehjelman til Horsens OK



Traditionen tro var Henning og jeg med til Vikingedysten i år. Det har vi været de sidste par år. Vi kørte frem og tilbage i år. Vi har før overnattet i Jels. Spist grillmad på skolens gårdsplads sammen med andre løbere (arrangeret af HTF), set Vikingspillet om aftenen. Det er hyggeligt.

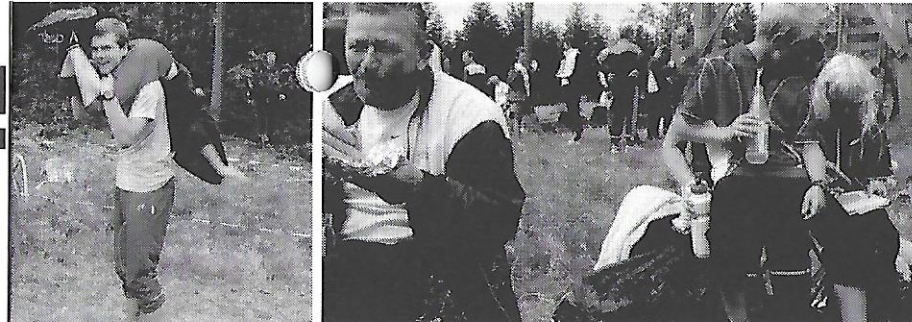
Lørdag var en meget varm dag. Vi var 28 aktive løbere med fra Horsens ok. både store og små og ikke at forglemme et par heppere. Jeg havde selv et ok løb, det var som sagt varmt. Heldigvis var der væske

på banerne og denne gang huskede jeg at klippe først og drikke bagefter. Ved mit sidste løb glemte jeg at klippe væskeposten og udgik. ØV.

Som dagen før havde de også søndag fundet en god stævneplads. Der var en del frugttræer, som vi fik gavn af senere på dagen, da der af og til kom store tordenbyger. Jeg var heldig at gennemføre mit løb, inden det begyndte at regne. Det var der andre, der ikke gjorde. Jeg skulle hilse og sige de blev våde. Vikingdystens præmieoverrækkelse er speciel. Der er altid besøg af to vikingeryttere, der er med til at hylde vinderne med kampråb og det hele. I år var der en del Horsens løbere der fik præmier med hjem. Ungdomsløberne måtte aflevere vikingesværdet tilbage, da de desværre ikke genvandt det i år. Bedre held næste år unger. Men i stedet for var vi så heldige at få vikingehjelman med hjem til Horsens ok. (det er en vandre hjelm).

Den klub der har flest løbere med til vikingedysten vinder hjelmen. Herning har haft den de sidste par år. HTF var ellers den klub der havde flest deltagere med, men da de var den arrangerende klub videregav de den til Horsens ok.

Vikingdysten synes jeg er et hyggeligt sommerløb og en god start på sommerferien. Det kunne da være sjovt hvis vi kunne få både sværdet og hjelmen med hjem næste år. Så vi ses måske?



Vestjysk 2-Dages

Som nybegyndere indenfor orienteringsløb så vi meget frem til Vestjysk 2-Dages, som var vores første weekend-stævne. Arrangementet foregik lørdag d 28/6 og søndag d 29/6. Mads Mikkelsen havde sørget for at booke værelser på Vildbjerg Fritidscenter til en del af Horsens OK løberne, og dermed var der lagt op til en hyggelig weekend sammen med ligesindede.

Normalt kan orienteringsløb være en logistisk udfordring for familier med små børn. Børnene skal afleveres i børneparkeringen, hvad enten de vil eller ej, far og mor kommer som regel ikke i mål samtidig, og efter en hurtig "klemme" er det afsted på børnebanen inden den lukker. Sådan var det dog ikke ved Vestjysk 2-Dages for her var løbene organiseret således, at man havde fri start. Det gav mulighed for at vi kunne løbe forskudt, så vi selv kunne passe vores to piger. Når mor var ud at løbe, kunne far tage børnebanen med ungerne og omvendt.

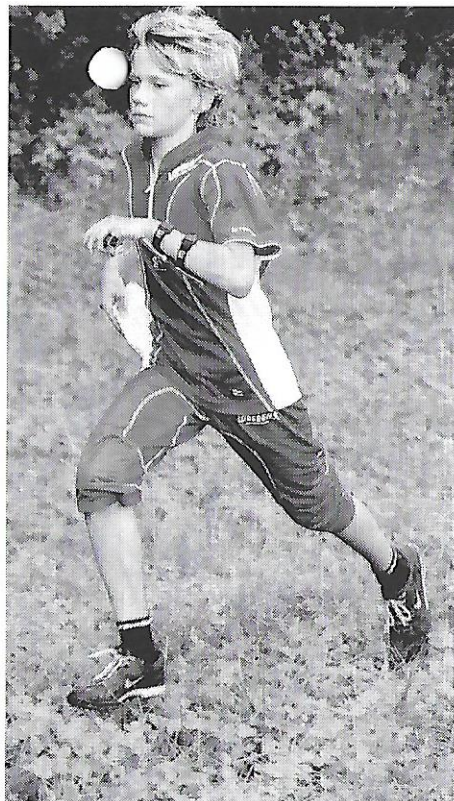
Efter lørdagens strabadser i Stråse Plantage Øst mødtes nogle af Horsens OKs deltagere på Vildbjerg Fritidscenter. Her blev der disket op med særbehandling, f.eks. blev svømmehallen åbnet kun for os, så ungerne kunne brænde krudt af, mens de voksne slappede af i

spa'en. Senere på aftenen blev der serveret en lækker aftensmad med softice til dessert. Herefter blev de små børn puttet og de store børn boltrede sig i idrætshallen. For os var dette en kærvkommen lejlighed til at lære de andre løbere bedre at kende. Snakken gik lystigt over bordet, hvor der blev fortalt om stort og småt fra tidligere løb. Naturligvis blev dagens præstationer også analyseret.

Om søndagen spiste vi morgenmad på centret i Vildbjerg hvorefter det gik over stok og sten mod Ulfborg Plantage. Her måtte Allan sande, at orienteringsløb kan være en uforudsigelig størrelse. P.g.a. af et eklatant bom ved post 4 lykkedes det ham at komme ind som nummer chock på en 4,2 km tur i tiden 1 time og 55 minutter. Efter denne oplevelse kunne orienteringsløb ligge på et lille sted, men det var dog ikke værre, at vi ugen efter var i Vikingedysten.

Vi havde et par rigtig gode dage sammen de med andre deltagere fra Horsens OK og vi vil samtidig gerne takke Mads Mikkelsen for at have arrangeret overnatning på Vildbjerg Fritidscenter. Vi håber samme succes kan gentages til næste år, og vi vil helt sikkert være at finde blandt deltagerne fra Horsens OK.

Allan Skouboe og Runa Iversen



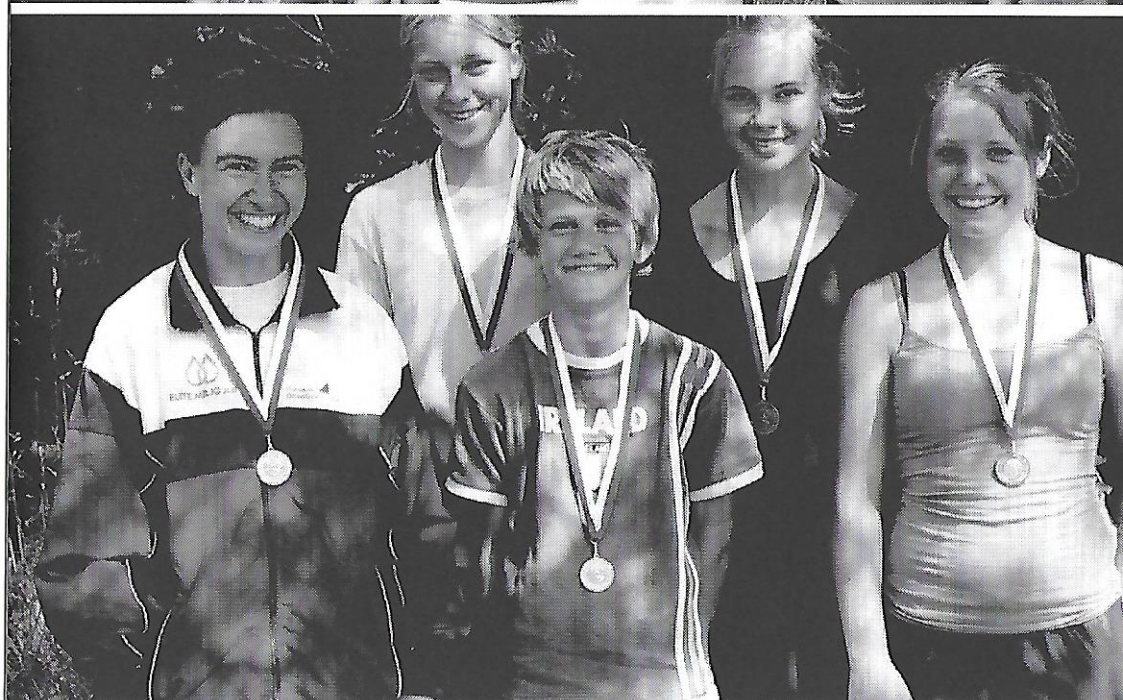
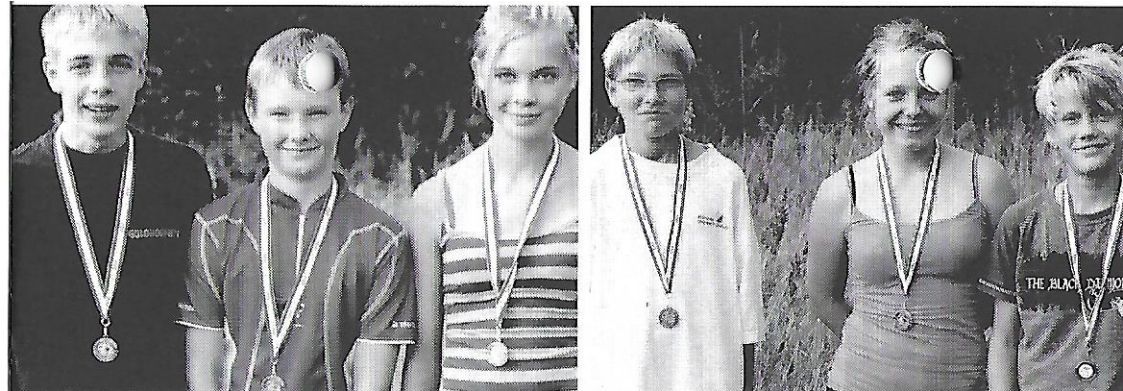
Årets JFM – Jysk-fynske mesterskaber

resulterede i 3 medaljer – en af hver karat: D35-holdet med Susanne Thyssen, Berit Harfot og Irene Mikkelsen vandt guld med et forspring på 3½ minut. H16-holdet med Astrid Ank Jørgensen, Daniel Purup-Nielsen og Silas Frederik Thomsen tog sølvet – på trods af et hold, der bestod af en pige samt 2 1-års 13-14-drenge! Endelig var der bronze til holdet i HD13-14 bestående af Nicklas Mønster, Bjørn Gandrup og Rasmus Harfot. De 2 førstnævnte var i øvrigt for første gang med til JFM-stafet, mens Rasmus først på det seneste er begyndt at binde an med gule baner – så alt i alt en flot og lovende præstation!

Årets jysk-fynske mesterskaber på den klassiske distance samt stafetten blev i år afviklet i det Vesthimmerlandske område med henholdsvis Mariager OK og Viborg OK som arrangører.

Lørdag afvikledes stafetten i Uhrehøj-Myrhøj plantage ved Trend i et arrangement. Man havde fundet en intim stævneplads (den samme som til Nordkredsens mesterskab i 2005), men selve stævnet virkede i det store og hele som et diskountstævne uden flere af de elementer, vi ellers er vant til ved mesterskaber; men på den anden side var det jo også en lille klub, der stod som arrangør! Starten virkede primitiv, banepåtrykket ikke af en kvalitet, Grafisk leverer, forvirrende snitzling omkring publikumsposten og en præmieoverrækkelse, som ikke tilgodeså vindere, som de havde fortjent. Horsens OK havde 12 hold til start, og dette

Søndag var man så rykket ca 30 km sydpå til Ulbjerg plantage, hvor løberne blev udsat for laaange baner, meget laaange, på trods af at plantagen bød på masser af hedeområder med høj lyng samt masser af kvas i bunden. Følgelig blev vindertiderne meget lange! Desværre havde arrangørerne forregnet sig på andre punkter end med banelængderne; kiosken var udsolgt før sidste start var gået – og man løb tør for præmier på børnebanen midtvejs! Det gav en del gråd blandt de mindste, herunder blandt nogle af vores yngste medlemmer! Alligevel blev det til medaljer til Horsens OK: I D35 løb Irene Mikkelsen med guldet næsten 4 minutter foran nr. 2.



Der var ligeledes guld til Silas Frederik Thomsen i H14, hvor det blev til en sejrmargen på 2 minutter. Sølv blev det til Astrid Ank Jørgensen i D16, så hun fik tanket noget selvtillid, inden hun tog på landsholdssamling den følgende weekend. Endvidere sølv til Camilla Søgaard, Ellen Nielsen, Jakob Ravn og Carsten Thyssen og endelig bronze til Bjørn Gandrup, der altså kunne vende hjem med to medaljer denne weekend.

I B-klasserne blev det til en sejr til Allan Skouboe (hans første sejr!) og en andenplads til mor Charlotte Purup-Nielsen.

Henrik Dagsberg

Klubmesterskab 2008

Horsens Orienteringsklub indbyder dig hermed til Klubmesterskabet 2008

Lørdag den 27 september.

Løbsområde: Fløjstrup, 1:10000, Kortet anvendt ved WOC 2006.

Mødested: I Malling by drejes til højre mod Ajstrup.
Ved rundkørslen efter 2,9 km køre lige ud mod Ajstrup Strand.
Efter 1,7 km drej til venstre ad Ørnevænget/Mariendal strand.
Følg nu Ørnevænget ca 1 km og derefter grusvejen 1 km til p-pladsen i sydkanten af skoven.

Første start: Kl 12.30. Startliste på hjemmesiden og i klubhuset ugen før.

Startafgift. Op til 20 år 25 kr, øvrige 30 kr, som betales før start på løbsdagen.

Tilmelding: På ophængt liste i klubhuset eller på tlf. 75 629847, mobil 21700808
senest den 22 september. Benyt gerne olec@stofanet.dk

Præmier: Til klubmestre, overrækkes i forbindelse med klubfester.
Til klubmestrene 2007: Husk at aflevere pokaler til Henning Hansen

Klasser:	D-klasser	ca. længde	sværhed	H-klasser	ca. længde	sværhed
	D-10	2,5 km	begynder	H-10	2,5 km	beg.
	D11-12	3,0 km	let	H11-12	3,0 km	let
	D13-14	3,5 km	m-svær	H13-14	3,8 km	m-svær
	D15-16	3,8 km	svær	H15-16	4,8 km	svær
	D17-20	4,9 km	svær	H17-20	5,6 km	svær
	D21-39	5,2 km	svær	H21-39	8,6 km	svær
	D40-49	4,8 km	svær	H40-49	6,8 km	svær
	D50-59	3,9 km	svær	H50-59	5,2 km	svær
	D60-	3,0 km	svær	H60-69	3,8 km	svær
				H70-	3,2 km	svær
				(Bemærk ny klasse H70)		

Stævneleder Ole Christensen
Banelægger Ole Christensen
Stævnekontrol Troels Jensen
Banekontrol Troels Jensen

Vel mødt i Fløjstrup til årets klubmesterskab

Orientering i lovjunglen

Kent Kragh
Advokat



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

ADVODAN Horsens
Rædersgade 3, 2. sal
8700 Horsens
Telefon 75 62 16 44
www.advodan.dk
horsens@advodan.dk

 et netværk til forskel
ADVODAN



Så er det igen tid for indlevering af pokaler

Så er du en af de "heldige" der blev klubmester i år 2007, bedes du aflevere pokalen enten ved det forestående klubmesterskab eller ovre i klubhuset senest d. 16-10-2008. Dette gælder også for fidus-, champion- og ungdomspokalerne.

Henning Hansen

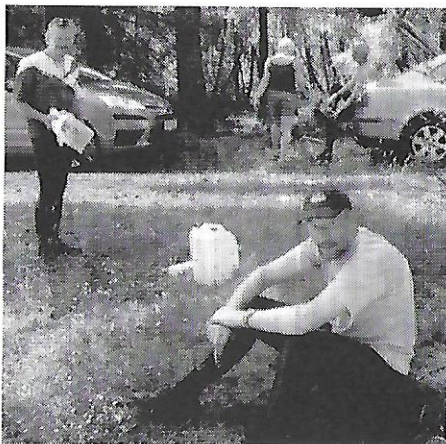
Tanker om divisonsmatchen...

... og ikke mindst matcherne i år. Horsens OK er Danmarks næststørste orienteringsklub, hvis vi da tæller på hoveder, og alligevel oplever vi år efter år, at vi hænger i dyndet i bunden af 1. division i Nordkredsen.

Efter sidste runde i 1. division d. 24. august i Søttrup i det vestlige Himmerland gav det for mig stof til eftertanke. Horsens OK kunne drage sydpå med 3 nederlag, der var til at mærke – 30-35 point efter klubber vi slog i foråret eller i det mindste løb stort set lige op med.

Dette flotte resultat i foråret skabte en del panik i bestyrelsen samt hos ledelsen af efterårets divisonsfinale, og vi så os af sportslige årsager nødt til at trække os som arrangører af denne finale, hvilket igen var et nej til et arrangement, der helt sikkert ikke ville have givet underskud. Vi havde dengang en forventning om, at det gode resultat med udsigten til at komme i en

landsfinale kunne trække endnu flere end de 80 deltagere, vi var ved forårets dyst. Dette skete imidlertid ikke – kun knap 60 løbere mødte op for at kæmpe om landsfinalepladsen. Resultatet er kendt for alle.



Det, der får mig til at sidde her og fundere, er, om der generelt i klubben måske bare ikke er nogen værdi i at vi er et 1. divisionshold – og et stolt et af slagsen. Eller er man mætte efter det store projekt med klubhusudvidelsen?

I hvert fald er jeg nået dertil, at jeg ikke finder det umagen værd at bruge så megen tid på at stable et hold på benene. Jeg har før hver match brugt uforholdsvist lang tid på at bestille bus og koordinere denne, maile rundt, sms'e, ringe og snakke med folk "face to face", og jeg har nu gjort op med mig selv, at jeg kan bruge min tid (og penge) noget bedre – som man siger i reklamen: "Gør det, du er god til..." Fremover vil jeg derfor nøjes med at opfordre alle til at melde sig via O-service, så skal jeg nok sørge for at få ungdomsløberne motiveret og at få dem meldt til på de rette baner. Især var vi denne gang tynde på bane 1 og 2A, ligesom jeg havde forventet en større opbakning blandt seniorerne generelt. Også bussen skal jeg nok booke, hvis der er stemning for det.

Resultatet af årets matcher blev som sagt,

at vi skal i op-/nedrykningsmatch, der finder sted i Rold Nørreskov den 9. november. Jeg håber, at mange vil melde sig til denne (falder den sammen med klubfesten?), og jeg hører gerne, hvis der er stemning for, at vi skal tage bussen.

Kort om matchen i Himmerland: Horsens OK fik 2 banesejre. På bane 5 tog Silas Frederik Thomsen igen en sikker sejr. Silas har haft en forrygende start på efteråret med sejre hver weekend i august. Endvidere blev også til sejr til Rikke Vide Petersen, idet hun vandt bane 6. Rikke har i længere tid haft problemer med ankelen, og hun valgte derfor at teste bentøj på en kortere bane end ellers.

I øvrigt var det værd at bemærke, at vi kun havde 2 fuldførende løbere på bane 1 – hvilket naturligvis koster, når regnskabet skal gøres op!

Henrik Dagsberg

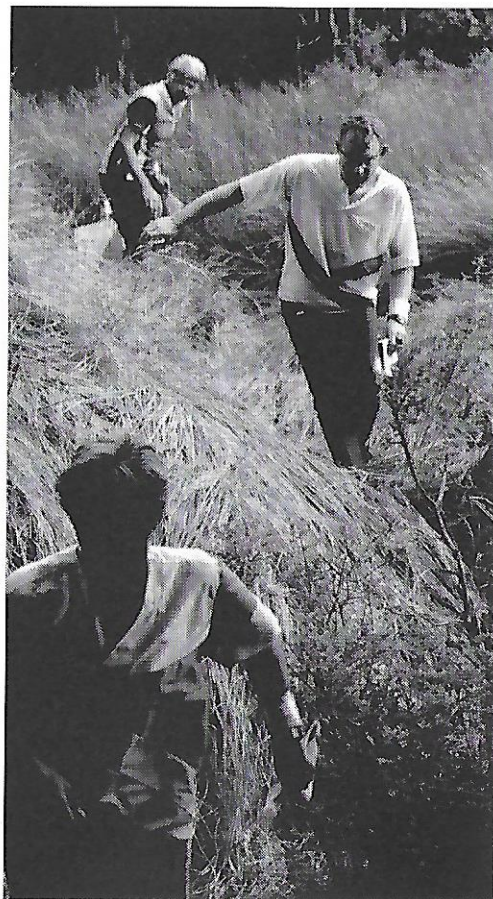
Vejlestafetten 2008

Vejlestafetten var i år henlagt til Søndermarksskoven, som i alle de andre skove hvor der løbes Vejlestafet betyder det bakker, høje bakker. Det gør det ekstra spændende at løbe stafet, hvis man ikke passer på kan man blive trukket med de andre løbere ned af en forkert bakke og så er der jo langt op af den rigtige bakke igen. Et ekstra spændende moment ved Vejlestafetten er jo starten, man kan vel kalde det fidusstart, hvor arrangøren hvert år finder på noget, der kan forvirre løberne og få dem til at dumme sig.

Så motivationen var helt i top. Jeg skulle løbe første tur, desværre fandt jeg ikke rigtig fidusen. I stedet fulgte jeg med, da de andre løb, det bragte mig over til der hvor kortene lå, jeg fandt mit og afsted gik det. Banen var relativt nem og kort, så det var bare med at løbe alt hvad man kunne og løbe op og ned af de rigtige bakker. Det rakte til en 8. plads. Astrid Ank Jørgensen forvaltede udlægget fornemt og med dagens 4. hurtigste tid løb hun holdet op på en 3. plads. Irene strøg ud på 3. turen men bommede og tabte 4 placeringer. Per Mønster Jørgensen hentede en placering, så vi sluttede på en 6. plads. Et meget tilfredsstillende resultat.

Dog måtte vi se os slået af familie holdet Flemming, Susanne, Kim og Carsten Thyssen som tog en flot 3. plads. Holdet blev tilmed speaket som vindere af familieklassen, men måtte før præmieoverrækkelsen gå til bekendelse og indrømme at Kim ikke hed Thyssen men Taylor.

Horsens stillede i år kun med 4 hold i Classic klassen og 3 hold i light klassen.



Det var færre hold, end hvad vi tidligere har mønstret. Så jeg kan kun opfordre alle til at komme på banen igen til næste år. Vejlestafetten er en lille hyggelig stafet med korte baner i smuk bøgeskov, også i år med dejligt sommervejr og så inviterer familien Thomsen/Dagsberg jo til kaffe, saftvand og kage efter løbet.

Jeres udsendte, Mads Mikkelsen



Sund Idræt I Byen

Vi indbyder i samarbejde med Horsens Kommune, DIF og DGI til orienteringsløb i byens grønne områder.

Løbene afvikles over 3 eftermiddage mellem kl. 13-18.

Mandag den 15. september i Lunden
Torsdag den 18. september Nørrestrand Øst
Onsdag den 24. september i Bygholm Park

Der er tegnet helt nye sprintkort af Steen Frandsen fra Viborg Orienteringsklub.

Der ydet god økonomisk støtte fra ovennævnte partnere.

Projektet henvender sig til alle byens borgere og der bliver annonceret i avisen. Ligeledes er der udsendt brochurer og mails til skoler m.v.

Det hele er gratis, og klubbens medlemmer er velkomne. Banerne er på 2 og 3 km og meget lette, men mød op alligevel og prøv de nye kort.

Efterfølgende bliver der opsat faste poster ved Nørrestrand og i Bygholm Park. Kort med disse poster kan hentes gratis på hjemmesiden.

Et spændende arrangement som vi samarbejder med Horsens Kommune om. Det har været et godt samarbejde, og arrangementet har stor bevågenhed fra flere sider.

Se i øvrigt klubbens hjemmeside.

Men mød gerne op til en hurtig tur i byens grønne områder.

Lars Sørensen



Læsø 3-dages

Hvert 2. år afvikles Læsø 3-dages den første weekend i august (= den sidste weekend i skolernes sommerferie) - i år for 4. gang - som et flerdagesarrangement. Hidtil har det været direktøren for Hotel Standgården, Ole Lind, der har stået som arrangør og initiativtager, men med hans forfremmelse til sportschef i forbundet, har en række medlemmer fra Viborg OK videreført stævnet i en lidt ændret form. Således bestod arrangementet i år af en prolog i Vester Havneby torsdag aften efterfulgt af en klassisk distance fredag. Herefter var der grillfest fredag aften med overrækkelse af præmier til Læsø mestrene, dvs. de sammenlagte vindere efter de første 2 etaper. Endelig var der revanchematch om lørdagen - på forlængede klassiske baner! Man havde altså i år valgt at droppe den godt 20 kilometer lange cykletape med indlagte poster ved øens forskellige seværdigheder.

Familien Gandrup havde valgt at tage en uges ferie på Læsø op til løbet, og

havde i den forbindelse valgt at invitere undertegnede + søn til at medovernatte i den lejede hytte. Det betød, at 3 stk. Gandrups, 2 stk. Thomsens/Dagsbergs samt Astrid Ank Jørgensen, der overnattede sammen med venner fra Silkeborg, stillede til start i år i det velorganiserede arrangement. Og det blev en oplevelse, som især Mikkel Gandrup stadig har siddende i kroppen!

Torsdag aftenes prolog: I klassen Moti-O-nister, der løb mellemsvær orientering, startede både Silas Frederik Thomsen og Bjørg Gandrup lidt usikkert ud i klitterne syd for Vesterø Havn, idet de begge bommede unødvendigt meget. Dette betød, at Silas blev nr. 2, mens Bjørg tog sig af 3. pladsen på det til lejligheden nytegnede sprintkort over den lille havneby. Bedre gik det for Astrid Ank Jørgensen i klassen D20, som hun vandt med en margin på 5 sekunder. På seniorsiden blev det til en drabelig dyst mellem Mikkel og Henrik. Mikkel, der stadig føler sig lidt ung, benyttede lejligheden til

at svømme over havnen mellem 2 poster. Dette betød, at han fik trykket et ribben i forsøget på at komme op af vandet, og han kæmpede sig i mål med store smerter - 6 sekunder hurtigere end undertegnede. Fredagens klassiske etape foregik i Læsø Klitplantages østre del. Og her fik deltagerne at mærke, at man var i et terræn, der næppe findes sværere i Danmark. Få stier, delvist bevoksede indlandsklitter og en fyrre-, birke- og egevekst med diffuse småhøje og lavninger samt lyng i det meste af bunden. Hårdt, krævende og svært. I dette terræn på en svær, men fair bane satte Silas tingene på plads, idet han vandt banen med et forspring på mere end 5½ minut foran gårsdagens vinder. For Bjørg blev det en mindre heldig dag. Hun havde besvær med at få orienteringen til at passe - og i tilgift glemte hun at stemple sidsteposten! For Astrid i D20 blev det til en andenplads knap 1½ minut efter torsdagens toer.

Trods store pinsler i hele kroppen kæmpede Mikkel sig igennem sin bane på en hæderlig 14. plads, knap to minutter hurtigere end Henrik.

Dagens resultater betød, at Silas blev Læsø mester i Moti-O-nister, mens Astrid tog

2. pladsen i D20.

Lørdagens revanchematch foregik i plantagens vestre del i et terræn, der var om muligt endnu sværere - på baner der var ca. 1 km længere end om fredagen. Og dette krydret med en kraftig storm. Alt sammen noget, der betød meget lange løbstider! Igen kørte Silas dog en sikker sejr hjem, ligesom Bjørg var kommet sig over gårsdagens misser og løb sig ind på en flot 2. plads, 6 minutter efter Silas. I D20 gentog Astrid gårsdagens 2. plads, men det betød samtidig, at hun endte som den løber, der i klassen i løbet af de tre dage havde brugt mindst samlet tid på banerne! Da løbet ikke talte i det samlede resultat, valgte både AnneMette og Mikkel at stå over og i stedet at tage færgen til fastlandet i ordentlig tid, således at der blev tid til at på Mikkels skade tilset på hospitalet.

Tak til Anne Mette og Mikkel for et par gode dage sammen på Læsø. Næste gang kan vi sagtens være flere af sted til en fremragende og speciel naturoplevelse!

Henrik Dagsberg



Lauridsen & Nortvig ApS

Knudsgade 37, 8700 Horsens

Mads 23 71 81 17 - Thomas 23 49 51 03

Europæisk general eller ej...

Forleden dumpede der en mail ind i min elektroniske postkasse fra formand Lars. Den lød sådan her:

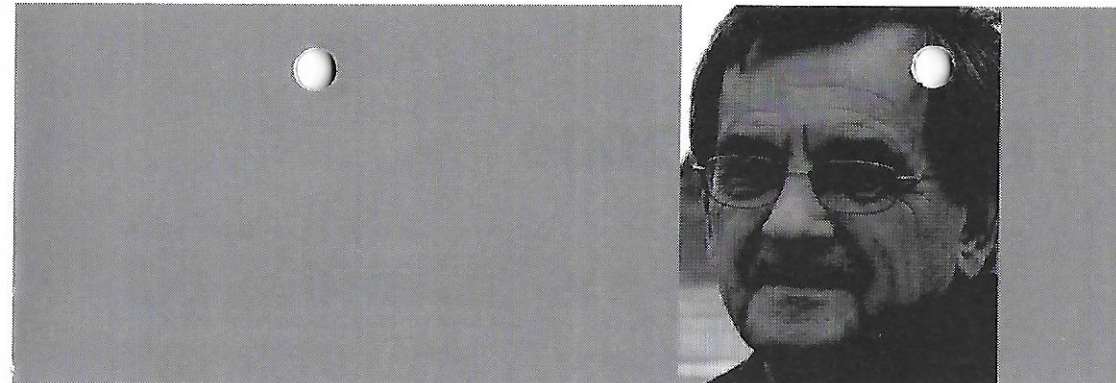
- > Hej Erik
- >
- > Tillykke med valget til generalsekretær. Giver det en god løn ?
- >
- > Det forpligter jo med et sådan valg. Derfor tænkte jeg om du måske ville
- > afse tid til en lille artikel til Udløberen, måske med et kort CV. Der er
- > mærkværdigvis nogle medlemmer i klubben der ikke ved hvem du er.
- >
- > Næste dead line er 25. september.
- >
- > Med venlig hilsen
- >

Jeg var lidt forvirret, for jeg kunne ikke lige huske, at jeg igen, igen var blevet generalsekretær. Sidste gang var WOC2006, og hvis det var den post, formand Lars henviste til, så syntes jeg måske nok, at han var lidt sent på den. Det kunne det nok ikke være.

Så kom jeg i tanke om, at jeg havde været med på holdet til WOC2008 i Tjekkiet, altså det hold som Helge Søgaard, DOF's formand, kaldte "mødebordslandsholdet", og her var blevet valgt som sekretær for den europæiske arbejdsgruppe. Ved samme lejlighed blev Helge valgt som formand. Og hvad laver sådan nogle karle så?

Kort fortalt skal arbejdsgruppen sørge for, at de europæiske orienteringsforbund samar-

bejder. Der afholdes et årligt repræsentant skabsmøde, som regel under VM, hvor man drøfter emner af fælles interesse, beslutter nye tiltag, vedtager regler, udpeger arrangører af europamesterskaber og i det hele taget fastlægger rammerne for samarbejdet. Det ligner på mange måder et ganske almindeligt foreningsbestyrelsesarbejde, bare på europæisk niveau. Som formand har Helge naturligvis ret stor indflydelse på, hvordan det europæiske orienteringssamarbejde udvikler sig. Det ligger fint i tråd med DOF's erklærede mål om en øget indflydelse på internationalt niveau, et initiativ, der nyder udbredt støtte fra DIF. Mit job som sekretær er at varetage kommunikationen mellem interessenterne, dvs. arbejdsgruppens medlemmer, de europæiske forbund, det internationale orienteringsforbund, de



øvrige regioner og andre. Det er ikke ligeså indflydelsesrigt som Helges, men det har jeg det fint med. Jeg er bare skriverkarl. Men snakker da også med Helge indimellem, så lidt indflydelse har jeg vel.

I øvrigt mange tak til formand Lars for lykønskningen. Nu har jeg vist opfyldt den del af hans opfordring.

Så er den den del med det korte CV. Det er straks noget sværere, men her er den ultrakorte version:

1972	Indmeldt i Horsens OK som medlem nr. 39
1973-1976	Sekretær i Nordkredsens bestyrelse
1976-1981	Formand for Horsens OK
1981-1985	Formand for Dansk Orienterings-Forbund
1988-2003	Ulandsfrivillig i Afrika for Mellemfolkeligt Samvirke og Danida
2003-2006	Generalsekretær for WOC2006
2006-	Orienteringsulandsarbejde i Taiwan for IOF i forbindelse med World Games 2009
2008-	Sekretær for European Working Group

Siden 2004 har jeg været bosat i Sundbyøster, så alene af den grund bliver det desværre ikke til så mange løb i Horsens-skovene. Det bliver i det hele taget ikke til så mange o-løb, så o-teknikken er ikke hvad den har været. Grundtræningen holder jeg ved lige ved at cykle 16 km frem og tilbage til min arbejdsplads i Gladsaxe og løbe en 6 km rundstrækning i Amager Strandpark et par gange eller tre om ugen.

Vil I vide mere, står jeg gerne til rådighed med en føljeton.

O-hilsen

Erik



Forårsture 2009

Der er reserveret overnatning til Horsens OK's løbere ved såvel Nordjysk 2-dages som Påskeløbet 2009. Så det behøver du ikke spekulere på. Du kan bare begynde at glæde dig til løbene.

Til Nordjysk 2-dages, der afvikles 14.-15. marts 2009 i skove ved Hirtshals, har jeg reserveret hytten Tannisbugt, der ligger i Tversted og ganske tæt på kysten mellem Uggerby Klitplantage og Tversted Plantage. Her er der 46 sovepladser, køkken, bad m.v. Der er 12 soverum – to 6-personers, syv 4-personers og tre 2-personers. Så der skulle kunne blive plads til alle og mulighed for at huse både små og store familier. Du kan orientere dig på www.borneneskontoraalborg.dk.

Til Påskeløbet, der afvikles 9.-11. april i

Vestjylland med de to sidste etaper i Husby Klitplantage, har jeg sikret os plads på Fjand Camping & Feriecenter, der ligger lige nord for plantagen. Her er reserveret ni store hytter med plads til minimum 6 personer i hver. Desuden er der reserveret tre dobbeltværelser i hovedbygningen. Du kan orientere dig på www.fjandcamping.dk.

Hvis du allerede nu ved, at du gerne vil bo i et af dobbeltværelserne til påsken, må du gerne sige det til mig. Hvis der er rift om disse pladser, kan jeg nemlig prøve at skaffe flere værelser.

Ellers vil der komme yderligere oplysninger, tilmelding m.v. efter nytår.

Britta Ank Pedersen

SONDRUP BILCENTER A/S

VOLVO - RENAULT

Høegh Guldbergs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 73 32 - Telefax 75 62 73 32

Ungdomsløbere på arbejde for Grafisk Forum

For 2 år siden havde en række af klubbens ældste ungdomsløbere barslet med en ide om nye løbetrøjer til ungdomsløberne. Resultatet er velkendt: flotte nye løbetrøjer (og bukser) til alle ungdomsløberne i indbydende farver, lækker kvalitet og et moderne slimline-snit. Økonomien fik man dengang fra Grafisk Forum. Carsten Thyssen havde en større opgave, som han turde lægge i hænderne på ungdomsafdelingen, og 30 ungdomsløbere knoklede på skift i deres fritid i firmaet for at blive færdige til tiden. Resultatet af dette arbejde var, at Carsten ikke blot betalte for de nye løbebluser. Også Norgesturen blev det år (i 2006) betalt af det arbejde, som ungdomsløberne udførte.

Nu har vi så igen fået en henvendelse fra Carsten, hvor han spørger, om vi igen vil række en hjælpende hånd. Denne gang har opgaven dog en lidt anden karakter med et gran af velgørenhed. Der skal pakkes ca. 30.000 pakker bestående af 10 julekort med tilhørende konvolutter, der skal lægges i en plastpose og svejdes – ligesom når man pakker o-kort. Pakkerne skal bruges af nødhjælpsorganisationen Buy Aid (<http://www.buy-aid.com/>), og en del af overskuddet fra salget af julekortene

går til nødhjælp samt til kræfttramte børn på Rigshospitalet. Søg selv mere information på deres hjemmeside, hvis du er interesseret.

For ungdomsafdelingen er der selvfølgelig flere gevinster: For det første er der en økonomisk gevinst for ungdomsafdelingen – penge der kan bruges til f.eks. at fjerne egenbetalingen for Norgesturen eller til at lave en ungdomstur som afslutningen på året. For det andet er der en stor social gevinst for løberne og deres forældre. Det er faktisk hyggeligt at mødes over en ekstern opgave, der slet ikke har noget med orienteringsløb at gøre. Snakken, kaffen og hyggen mens man pakker og pakker og pakker...

Carsten håber på vores støtte, som jeg stort forlods har lovet ham. Han forventer, at der er ca. 250 timers arbejde, der skal udføres i september måned, formodentlig i uge 37 og 38.

Jeg hører naturligvis gerne fra ungdomsløbere og forældre til disse som er villige til at indgå i en arbejdsplan, så vi i fællesskab kan få løftet opgaven.

Henrik Dagsberg

O-RINGEN 2008 DALARNA – SÄLEN

Jeg vil fortælle lidt om min tur til O-ringens 5 dagars som i år foregik i Sälen, et af de store skisportssteder i Sverige. O-ringens er intet mindre end verdens største orienteringsstævne hvor der i år var tilmeldt ca. 20500 (tyvetusinde og femhundrede) deltagere så da det ville kræve alt for meget plads med alle de biler der ellers skulle parkeres var der arrangeret bustransport mellem områderne hvor deltagere var indkvarteret og stævnepladsen og tilbage igen.

Jeg kørte hjemmefra fredag den 18-07 og ankom lørdag morgen til Stöten hvor jeg skulle bo. Der fik jeg et lille 1 mandsværelse med eget toilet, bad og køleskab så det var jo meget fint.

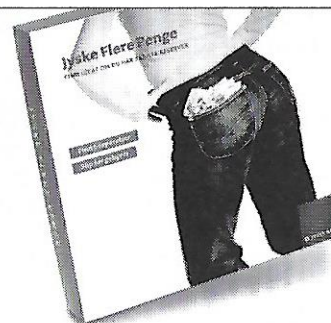
Lørdag og søndag gik så med at få hentet startnummer og buskort og instruktion og kigge på de mange boder og forretninger og udstillinger som var på O-ringens torvet og i det hele taget få sat mig ind i det hele. Mandag stod jeg op klokken 07:00 og efter morgenmaden gik jeg til busholdepladsen som var ved fjeldhotellet i Stöten, der var ca. 1 kilometers gang op af bakke så jeg kom godt nok til at svede en del. Der var ca. 40 km til stævnepladsen som var placeret det sted hvor Vasaløbet, det 90 km lange årlige skiløb fra Sälen til Mora starter. Jeg var der i god tid så der kunne blive tid til en kop kaffe og finde ud af hvor der var nogle andre danske løbere, det var der ved siden af opløbet hvor Hjalte og Nicklas stod og heppede på alle de danskere der kom i mål. Jeg skulle starte klokken 11:28 og der var 2700 m at gå til start så jeg gik en time

før så jeg var sikker på at nå det til tiden. På vej til starten fulgte vi samme rute som Vasaløbet op i skoven så det gik bare opad hele vejen så det var en skam at Jørgen Christoffersen, Karsten Knudsen og Troels Jensen som har løbet Vasaløbet flere gange ikke var med, så var de nok blevet nostalgiske. Da der er så mange deltagere går starten over 7 timer fra 8 forskellige starter hvor man på vejen dertil skal følge de skilte med den samme reklame som står på dit brystnummer så skulle man gerne komme til den rigtige da hver start har sin reklame som står på de tilhørende brystnumre. Jeg kom ind i startboksen og fik kortet udleveret, banen var 4,6 km med 7 poster. Stræk- ket til post 1 var lidt over 1000 m uden stier eller andre ledelinier undervejs hvis man ikke skulle en lang omvej så det var bare med at holde tungen lige i munden og håbe at ramme nogenlunde rigtigt, der var en del sten og småkurver og moser bagved som opfang men der var mange af dem så det var slet ikke let. Det lykkedes mig da også at bumme den så der var gået 19 minutter og 35 sekunder da jeg fik den. De sidste 6 poster gik nogenlunde med nogle småbum undervejs hvorefter jeg løb i mål til en tid på 01:05:05 timer. Her var der 8 forskellige opløb ved siden af hinanden hvor man ligesom vejen til start skulle følge den med samme reklame som står på ens startnummer. En anden speciel ting ved O-ringens er at der er varmt brusebad ved stævnepladsen lavet på den måde at der er installeret nogle lange rør med en række brusere på som er tilsluttet nogle store transportable oliefyr som varmer vandet op.

Hele området er så skærmet af med en væg af sort plast så der ikke kan kigges ind. Men modsat de andre gange jeg har været med var vandet næsten koldt så det var ikke helt samme fornøjelse som det plejer.

Tirsdag stod jeg op klokken 04:00 for at komme med den første bus til stævnepladsen der afgik fra opsamlingspladsen klokken 05:30 men da kom jeg ikke til at svede så meget da der kun var 5 grader varmt så det var rigtig koldt men til gengæld var der heller ikke en sky på himlen. Stævnepladsen var den samme som mandag men vi skulle løbe i terrænet syd for gårsdagens terræn. I dag var der 2750 m til start så da min bane kun var 2,9 km var gåturen til start bortset fra 150

m lige så lang som min bane. Min starttid var klokken 08:00 som var første start så jeg skulle træde sporet men det kom jeg ikke til ret længe da de fleste svenskere der jo er vant til det stenede terræn løb noget hurtigere end mig. Min bane havde 11 poster med en del korte stræk. Stræk- ket til post 1 var da også kun 120 m men selv om jeg tog det roligt lykkedes det mig alligevel at bumme den så der var gået 4 minutter og 41 sekunder inden jeg fik den. Post 2 var et stræk på 450 m hvor jeg gik lige på og ramte den klokke- rent. Post 3 gik også godt, post 4 bummede jeg lidt, post 5 gik godt, post 6 et lille bum, post 7 gik godt men selv om der kun var ca. 100 m til post 8 lykkedes det alligevel at bruge 5 minutter og 31 sekunder til den. Resten af banen gik



Flere penge til dig selv

Slutter måneden nogle gange lidt for tidligt – rent økonomisk? Eller er du bare interesseret i at få mest muligt ud af dine penge? Så er Jyske Flere Penge noget for dig. Du får blandt andet:

- Guide til flere penge
- Forbrugstjek
- Budgettjek
- Spareråd

Hent pakken i Jyske Bank – så kan du selv være med til at sikre, at månederne ikke bliver for lange.

SØNDERGADE 42 • HORSSENS • TLF. 89 89 85 00

GØR EN FORSKEL

JYSKE BANK



GULDSMED LIND

GRUNDLAET 1867



TELF. 75 625477 · SØNDERGADE 36 · DK 8700 HORSSENS

godt. Min tid blev 00:50:20 timer. Derefter gik jeg i bad men i dag var vandet varmt så det var en behagelig overraskelse. Resten af dagen var der rigelig tid til afslapning. Onsdag stod jeg op klokken 06:00 og gik til bussen. I dag var stævnepladsen ved Hundfjællets skihotel og da jeg ankom dertil var det allerede modsat dagen før temmelig varmt og solen bagte fra en skyfri himmel så jeg var nødt til at løbe med hat på for at beskytte min skaldede isse. Jeg skulle starte klokken 09:58 og der var 3500 m at gå til start og da der altid er langt til start ved O-ringen er der placeret vædskeposter og toiletter flere steder undervejs. Til post 1 var der ca. 450 m hvor sidste halvdel var meget stejl men jeg ramte stortset lige ind i posten, det var dejligt. Til post 2 havde jeg et lille sving men ikke noget af særlig betydning. 3 og 4 og 5 løb jeg lige på og til post 6 havde jeg et lille sving. Derefter var der et langt stræk tværs over et vådområde med 2 åer. Den ene vadede jeg over, den anden havde arrangørerne bygget broer over og jeg gik lige ind i post 7 som stod for foden af Hundfjællet. Resten af banen gik langs med foden af fjældet til mål. Første halvdel af banen var i kuperet terræn med mange

kurvedetaljer mens sidste del var forholdsvis flad men hele banen var i meget åben og overskuelig skov. Banen var 4,1 km og min tid var 00:48:37 timer. Resten af dagen gik med afslapning.

Torsdag var den dag jeg havde set mest frem til da vi skulle løbe oppe på Hundfjællet. I dag kunne jeg sove længe da jeg først skulle starte klokken 14:52 Stævnepladsen var samme sted som onsdag og jeg ankom i meget god tid ca. 5 timer før jeg skulle starte så jeg kunne lige så godt få min middagsmad med samme så det kunne nå at bundfælde inden jeg skulle starte. Derefter begyndte jeg at gå op til start. I dag kunne man vælge om man ville gå eller køre med skilift til start men da der var lang kø ved liften valgte jeg som mange andre at gå derop. Der var ca. 1400 m med en stigning på 235 m men det var nu ikke så slemt som jeg havde regnet med da der var en behagelig vind i ryggen der kølede lidt, det var nemlig meget varmt nede på stævnepladsen så det var bedre oppe ved start. Der gik jeg så det meste af en 3 timer og nød udsigten hvor man kunne se et godt stykke ind i Norge og drak lidt

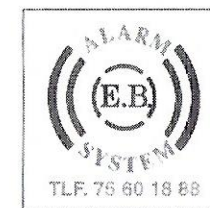
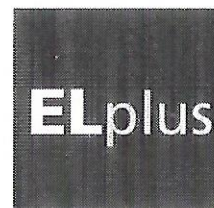
fra vædskestationen indimellem inden jeg skulle starte. Endelig blev det min tur og der var ca. 250 m til post 1 og det gik nedad. Jeg fik den med det samme og så gik det igen opad til post 2 som jeg også fik med det samme. Så skulle jeg tværs over en dyb slugt til post 3 hvor jeg fra post 2 kunne se en post derovre men det var ikke den. Den stod lidt højere oppe bag et par buske men jeg havde ikke nogen problemer med den. Post 4 gik jeg lidt skævt på men jeg fik den da rimelig hurtigt, så videre til post 5 som jeg fik med det samme og post 6 og 7 lige sådan. Så begyndte det at gå stejlt nedad til post 8 som stod i en lille slugt men jeg løb rent ind i den. Nu var jeg så i en lille skov i en stor slugt som hedder troldeskoven, her var der en masse trolde udskåret i træ og deres huse men det var ikke det eneste, der var sat lyd på dem så der var en der spillede på harmonika og et af husene jeg kom forbi festede de og det gik ikke stille af, der var også et toilet hvor det lød som en af troldene havde hård mave. Selv om det var meget underholdende distraherede

det mig alligevel så meget at det fik mig til at bumme post 9 lidt. Post 10 og 11 fik jeg uden bum og løb i mål med en tid på 00:45:47 I det store og hele var banen temmelig let i forhold til de første 2 etaper men det skyldes nok at man kunne overskue terrænet da det meste af den var på åben fjeld men det var nøjagtig den store oplevelse jeg havde regnet med så det var en god dag. Fredag var stævnepladsen flyttet til Lindvalen ved siden af O-ringentorvet. Der var jagtstart for dem der efter de første 4 etaper var mindre end 90 minutter efter vinderen. Resten startede så med 15 sekunders mellemrum. Fikstiden var for klassen H 60-1 som jeg løb klokken 11:00 og da jeg var 01:20:50 timer efter vinderen skulle jeg starte klokken 12:20:50 Der var i dag 2200 m at gå til start. Jeg kom ind i startboksen og fik i startøjeblikket kortet udleveret hvor banen var 4,9 km med kun 6 poster så der var nogle lange stræk. Strækket til post 1 var 830 m hvor jeg fulgte en mose næsten hele vejen da det var det sikreste vejvalg



Carl Bæk & Søn

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



og det gik også fint. Post 2 var et kort stræk på kun 170 m som stod ved en høj men det lykkedes mig alligevel at bumme den ved at jeg kom til en forkert høj og da jeg endelig fandt den var der gået 5 minutter og 18 sekunder med de 170 m. Post 3 var et meget langt stræk på 2180 m næsten det halve af banens længde. Der var en lang mose jeg kunne følge og det gik også fint til at begynde med men da jeg ikke havde lyst til at løbe i mosen hele vejen løb jeg ved siden af men på en eller anden måde kom jeg væk fra den. Nå men der var ikke andet at gøre at løbe videre i retningen og håbe at jeg mødte noget undervejs som jeg kunne genkende på kortet men da jeg efterhånden var kommet langt nok og stadig ikke havde fundet ud af hvor jeg var på kortet overvejede jeg at løbe op til en asfalteret vej ca. 500 m nord for posten. Men da så jeg en post ved en sten som var definitionen på den post jeg skulle have

og håbede på at det var den. Det var det ikke men da der ikke var så mange sten i området fandt jeg en sten på kortet 200 m fra min post og da kunne jeg pludselig få det hele til at passe og fandt hurtigt den rigtige. Post 4 var et 140 m kort stræk som jeg fik med det samme. Strækket til post 5 var 900 m langt som det også lykkedes mig at bumme. Så et kort stræk til sidsteposten og i mål efter 01:22:04 timer for de 4,9 km 00:41:37 timer efter vinderen så det var ikke så god en dag. Sammenlagt for de 5 etaper blev jeg nr. 97 af 117 gennemførte. Sammenlagt tid for de 5 etaper var 04:51:53 som var 01:59:22 efter vinderen.

Med o-hilsen. Henning Larsen

Lørdagsløb i Grund

Lørdagsløbet den 20. september er flyttet til Grund Skov. Startstedet er ved den røde lade.

I disse retro tider vil der derfor være mulighed for at løbe nogle VM stræk fra Junior VM i 1995. Det vil være muligt på de 2 svære baner.

Der vil være 5 baner. 2 svære, 1 mellemsvær, 1 let og 1 begynder.

Allerede tirsdagen før vil du i klubhuset kunne vælge bane og tage e kort med hjem og dermed forberede nogle vejvalg, eller evt. indgå væddemål med en konkurrent om hvem der er hurtigst på et bestemt stræk.

Der vil være et antal kort der er indprikket. Resten er selvindprikning på løbsdagen.

Knud Christensen og Lars Sørensen

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



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

Ændringer til terminslisten

D. 20-09-2008 bliver der O-løb i Grund i stedet for Stensballe

D. 04-10-2008 bliver der O-løb i Rold i stedet for Grund



Henning Hansen



En lille henstilling

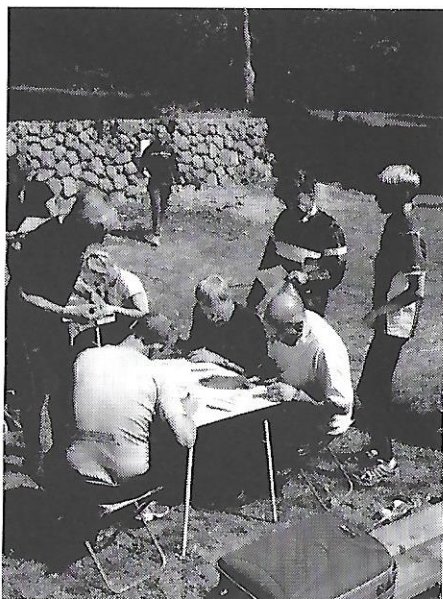
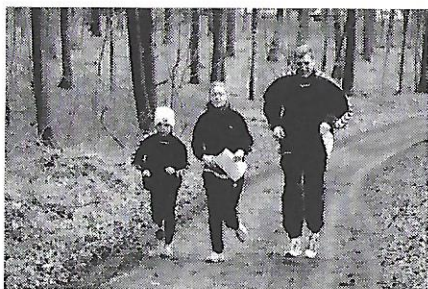
Vedr. kage til lørdagsløb

Husk at betale for din kage og sodavand til lørdagsløbet. Der har desværre været differencer i pengekasen i forårets løb. Der er selvfølgelig tale om forglemmelser, men husk også lige at denne service med kage og vand koordineres af Susanne Svendsen, og hun bager faktisk kagerne uden at tage penge for det.

Vedr. benyttelse af O-Kort

Orienteringskort er fremstillet til brug ved orienteringsløb. Kortene må ikke kopieres og bruges i andre sammenhænge.

Lars Sørensen



NYT FRA VETERANKLUBBEN

Bølling Sø

Torsdag den 15. maj havde Mona arrangeret tur til Bølling Sø. Sonja gav en drink til kaffen i anledning af sin fødselsdag.

Efter kaffen kørte vi til Bølling Sø, hvor fortid og nutid mødes. Vi parkerede ved Klosterlund Naturcenter.

Vi fulgte stien rundt om søen. Efter 3 km var der en rastepads, hvor vi spiste vor medbragte madpakker. Efter frokosten var der 5 deltagere som gik tilbage til naturcentret, de øvrige deltagere fortsatte rundt om søen. En travetur på 12 km i fint solskinsvejr.

Fortidens Bølling Sø blev dannet ved slutningen af sidste istid for godt 12000 år siden. I løbet af stenalderen blev søen mindre. Sumpplanter bredte sig ud i søen, og der dannedes en højmos. I bondestenalderen for 6000 år siden var den vestligste del af søen groet til, så der

kun var en mindre sø mod nord i den midterste del af lavningen opstemmet af højmosen og med afløb mod vest. Denne størrelse på ca. 140 ha blev holdt frem til 1870-erne, da den blev afvandet. Der er i området gjort mange spændende fund bl. a. i forbindelse med tørvegravning. De mest kendte er de to moselig Ellingpigen og Tollundmanden, samt to små ravfigurer, der forestiller dyr. Den nye Bølling Sø. Skov- og Naturstyrelsen rejste i 1994 i samarbejde med Ringkjøbing og Århus Amter fredningssag for ca. 800 ha omfattende den tidligere Bølling Sø og omgivende arealer. Da de fleste tørvelag var gravet væk, var det ikke længere muligt at genskabe en sø, svarende til den oprindelige. Fredningskendelsen banede derfor vej for et naturgenopretningsprojekt med en sø på op til ca 360 ha. Vi var 22 deltagere.



Fugletur - Tranedans

Torsdag den 22. maj havde Ole arrangeret fuglekig i Uldum Kær.

Vi mødtes ved klubhuset kl. 6.00, hvorefter vi kørte samlet til Uldum Kær, hvor vi så og hørte nattergalen og mange andre forskellige fugle. Efter et par timer kørte vi tilbage til klubhuset til morgenkaffe.

Efter kaffen viste Ole videofilm fra naturreservatet Hornborgasøen, som ligger ca. 160 km øst for Gøteborg.

I slutningen af marts kommer der store flokke af traner til søen. Det er traner som vender tilbage efter en behagelig vinter i Spanien og som senere skal videre nordpå.

At tranerne raster ved Hornborgasøen er brændevinens fortjeneste. Tranerne opdagede nemlig at brændevinsfabrikkerne rundt om byerne Bjurum og Dagsnæs efterlod store mængder spildkartofler i jorden. Kartofler som var beregnet til brændevin, men som istedet blev energirig

føde for trætte traner. I dag bydes ikke på kartofler, men korn som er udmærket foder til traner.

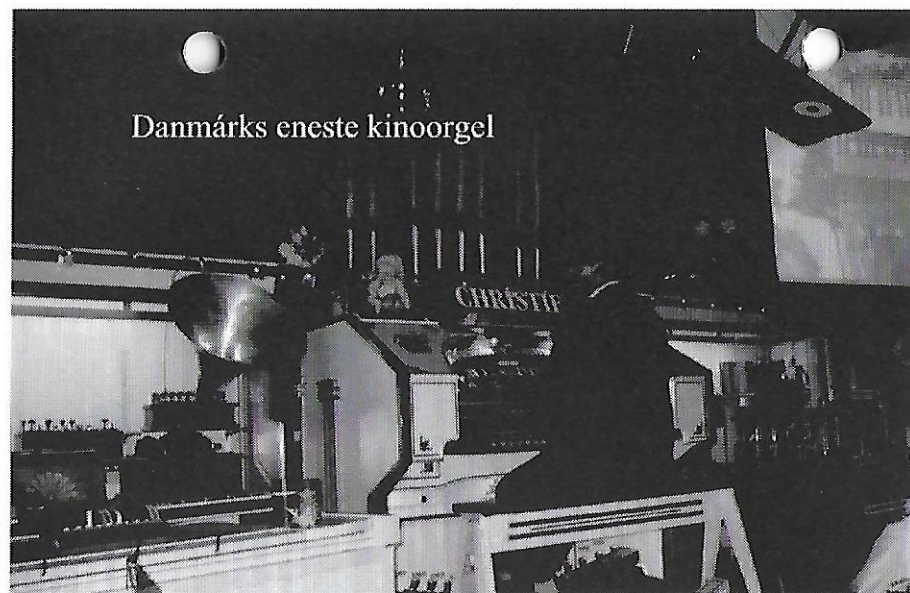
I midten af april er der omkring 10.000 traner rundt om søen, flertallet i de sydlige egne. Tranerne danser ofte. Dansen forstærker båndene mellem hane og høne, som lever i et livslangt ægteskab. Det var en god formiddag med mange oplevelser.

Vi var 15 deltagere på fugletur og 21 til kaffe og videofilm.

Hornstrup Museum

Torsdag den 29. maj havde Ole arrangeret besøg på Hornstrup Museum, som Anton Stormlund har indrettet i det tidligere Hornstrup Forsamlingshus.

Museets største attraktion er Danmarks eneste kino-orgel. Anton Stormlund rejste til Skotland og nedtog sammen med nu



afdøde orgelreparatør Gordon Lucas hele orglet på 5 dage. Delene ankom i en stor lastbil til forsamlingshuset den 23. oktober 2001, hvor en kreds af naboer stod klar til at hjælpe med at få delene inden døre. Umiddelbart efter gik arbejdet med at få orglet samlet og gjort spilleklart i gang. Flere ydede en indsats i opstillingsarbejdet, men i særlig grad deltog Svend Ole Pedersen, Ågårs, Erik Frøkjær, Kolding og Hans-Henrik Petersen, Vejle, i dette arbejde, der således er udført uden hjælp fra professionelle orgelopstillere.

TV-Syd fulgte dette arbejde, og optagelserne herfra blev udsendt første gang den 9. juli 2002, hvor orglet var færdigopstillet. Arbejdet havde taget ca. 8 måneder.

Anton Stormlund forklarede hvordan orglet virker og spillede på det, så vi kunne opleve den fantastiske lyd.

Derefter var der rundvisning, hvor Anton Stormlund fortalte om de sjældne effekter; præcisionsbyggede model-dampmaskiner, som alle blev startet, så vi kunne se og høre hvordan de virkede, Europas næststørste

samling af antikke telegraf-apparater, samt urmagerværktøjer. Besøget der var meget interessant varede 2 timer.

Vi var 22 deltagere til kaffe og 17 på museum.

Med venlig o-hilsen

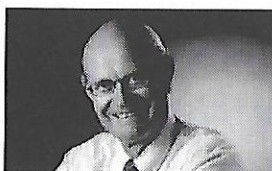
Einar.



Tættere på ... kunderne



Kaj Blom
Partner
Tlf. 79 29 56 02 / 25 29 56 02
Fax 72 29 56 02
Mail: kblom@kpmg.dk



Peter Iversen
Partner
Tlf. 79 29 56 01 / 25 29 56 01
Fax 72 29 56 01
Mail: piversen@kpmg.dk



Helle Lorenzen
Director
Tlf. 79 29 56 05 / 25 29 56 05
Fax 72 29 56 05
Mail: hlorenzen@kpmg.dk



Jens Møller
Director
Tlf. 79 29 56 03 / 25 29 56 03
Fax 72 29 56 03
Mail: jensmoeller@kpmg.dk



Finn Steinfeldt
Director
Tlf. 79 29 56 15 / 25 29 56 15
Fax 72 29 56 15
Mail: fsteinfeldt@kpmg.dk

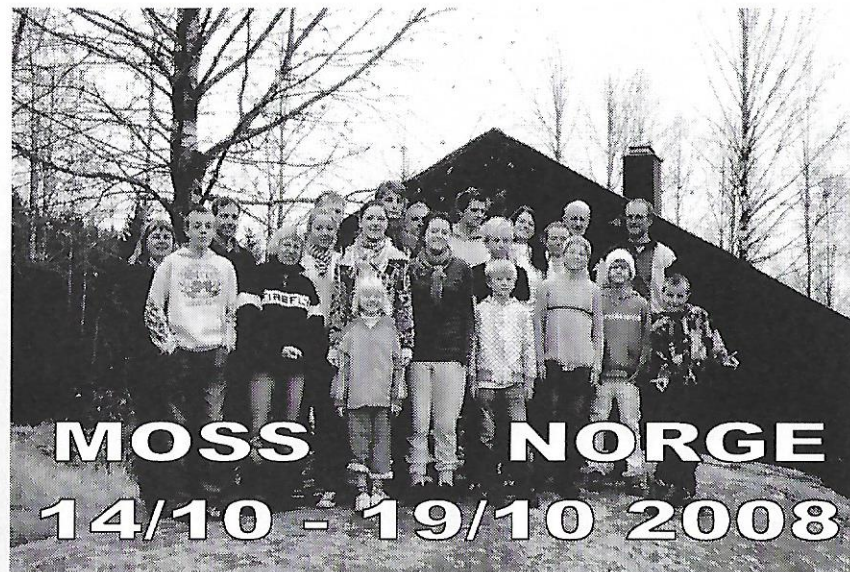
KPMG

Holmboes Allé 1,6. etage
8700 Horsens



www.kpmg.dk

Rådgivning og revision



Husk X i uge 42

Indbydelsen til Norgesturen 2008 er udkommet og kan hentes i klubhuset eller til tirsdagstræningen.

Der er en enkelt ændring til turen, idet den færgeafgang (fra Frederikshavn kl. 10.00) vi plejer at benytte er aflyst. Det ligger ikke helt fast endnu, hvilke færge vi så skal med, men det bliver formentlig kl. 11.30 fra Frederikshavn, hvilket betyder at mødetidspunktet ved Q8 bliver lidt senere.

Der kommer information på hjemmesiden samt direkte til de tilmeldte, når tidspunktet er kendt.

Sidste Nyt

Der bliver i år igen mulighed for at tjene penge til deltagerbetalingen for turen, idet Grafisk Forum og Carsten Thyssen har noget arbejde til de flittige, som har tid og lyst til at hjælpe.

Hvis du ikke allerede har hørt om det og selvfølgelig har tilmeldt dig, når du læser dette blad, kan du kontakte Henrik Dagsberg for nærmere.





SÆT X !!!!!!!!!

(et eller andet sted)

Ja, så vil jeg lige minde jer om, at vores uovertrufne klubfest afholdes:

LØRDAG DEN 15. NOV. 2008

Vi håber at kunne byde på en mindre overraskelse i programmet.

INDBYDELSE KOMMER SENERE.

Hvis I aldrig har været med til denne fest, vil jeg foreslå at I prøver. Det er en meget hyggelig fest, hvor både unge og ældre hygger sig.

Festudvalget
Jette Christoffersen

Kalenderfyren



DATO

AKTIVITET

15. september

Sund idræt i byen

Lunden i Horsens

Arrangør: Horsens Orienteringsklub i samarbejde med Horsens Kommune

DIF og DGI

Ansvarlig: Karsten Stald, Lars Sørensen

18. september

Sund idræt i byen

Nørrestrand

24. september

Sund idræt i byen

Bygholm Park

25. september

Bymesterskab for skoler

Ansvarlig : Henrik Dagsberg

26. september

Ekstraordinært bestyrelsesmøde med træning i klubben som emne

30. september

Møde vedr. eliteidrætskommune

Deltagere: Charlotte Purup Nielsen og Lars Sørensen

9. oktober

Bestyrelsesmøde

har du



LÆS MEGET MERE PÅ
<http://www.vitusbering.dk/htx/defaultny.asp>

VIA > 
ERHVERVSUDDANNELSER