

UDLØBJET



MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB
Nr. 195 - november 2008 - 37. årgang

Vigtige adresser

Formand

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

Kasserer, medlems- registrering og adresseændringer

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

Ungdom

Henrik Dagsberg
Hørvangen 7
7120 Vejle Øst
dagsberg@gmail.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:

Astrid vinder EM-guld i stafet
sammen med Stine og Emma (i
se artikler)

Husk!!

Deadline
januarnummer-
29. december 2008

Formanden har ordet

Jeg vil naturligvis starte med at udtrykke min glæde over at klubben har fået en europamester i stafet. Et stort tillykke til Astrid. Det er ikke kun i klubben det vækker opsigt, også Horsens Kommune og andre har bemærket det flotte resultat.

Vi har i øvrigt i år fået megen og god omtale i pressen: Det har Britta en del af æren for. Ikke kun i Horsens Folkeblad har vi fået omtale. Lad mig derfor nævne nogle andre medier.

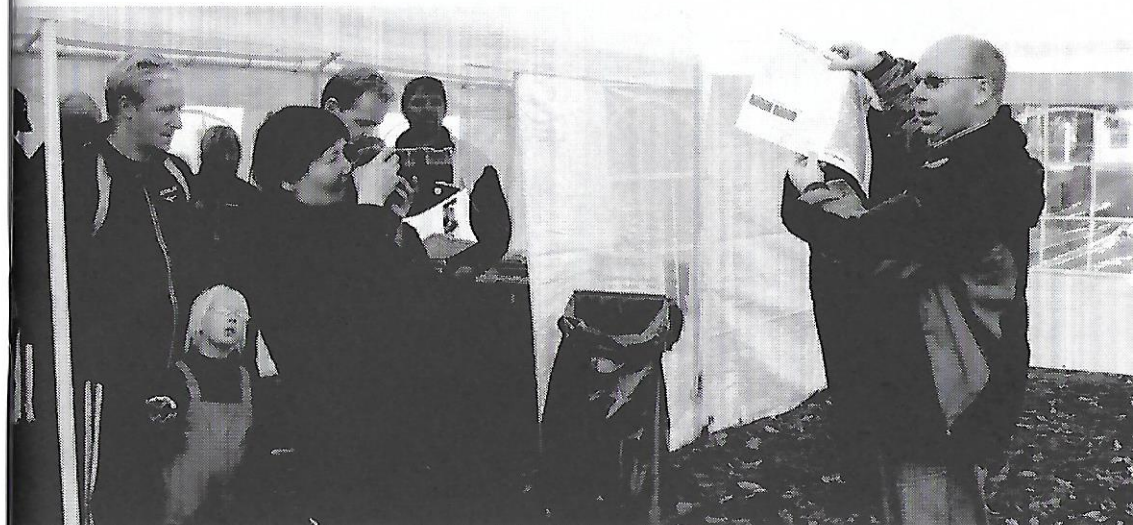
Østbirk Avis, Radio Horsens, DGI Bladet, bladet orientering, DIF bladet. Det er jeg meget glad for, og jeg håber også medlemmerne er det.

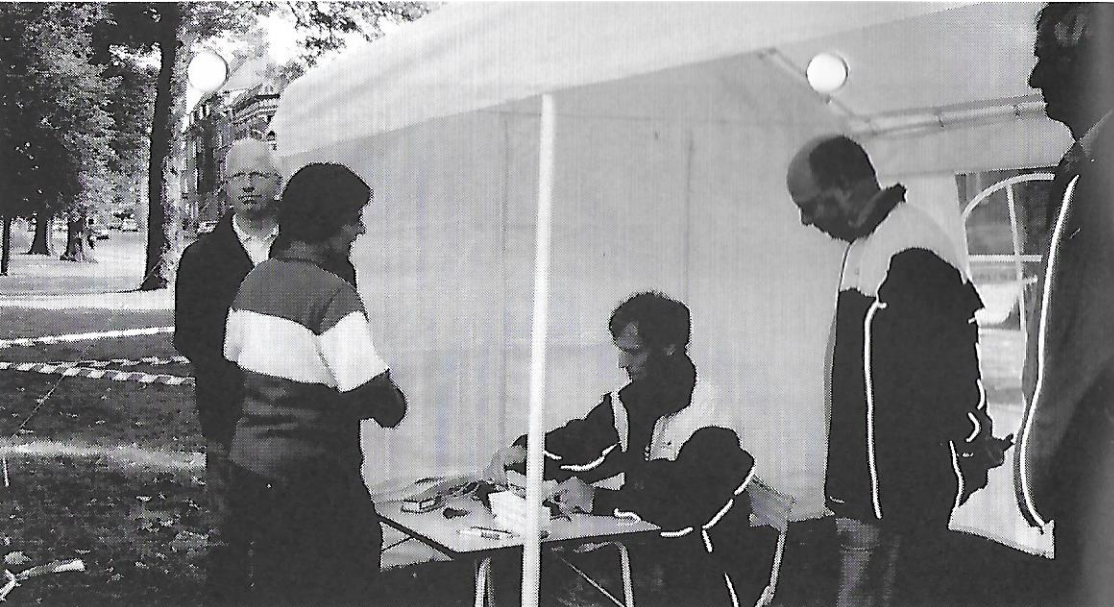
Vi har i efteråret afviklet skolemesterskaber og Sund idræt i byen. Vi vil på næste møde

i bestyrelsen drøfte, hvordan vi kommer videre med disse projekter. Fælles for begge arrangementer er jo at de afvikles mellem kl. 8-16 og det kræver altså at hjælperne ikke er på arbejde.

Vi har jo vedtaget at klubben skal deltage i Sport Award Horsens og indstille kandidater. Det gør vi så med glæde. Et arrangement som alle klubbens medlemmer kan købe billet til.

Eliteidrætskommunen er kommet godt i gang. Og nu starter mit arbejde i Kommunens Elitetidrætsråd. Charlotte og jeg deltager desuden i møder ca. 4 gange om året. Der arrangeres også kurser for trænerne, og det var godt vi kom med fra starten.





Vi prøver også med nogle kurser i klubben. Vi har netop afholdt et kursus om udstrækning og idrætsskader. Vi modtager også gerne forslag til kurser. Det netop afholdte kursus er afholdt i samarbejde med DGI, som vi har fået et rigtig godt samarbejde med. Ja, jeg ved godt der er et hængeparti med condos kursus.

Det var så de positive ord. Desværre også et par mindre positive vil jeg lige lufte.

Måske er vi engang imellem lidt for ambitiøse. Der har været nogle gange hvor medlemmerne er blevet hjemme i stedet for at møde op. Jeg ved godt det er frivilligt, men her et par eksempler.

Divisionsmatchen i august. Det var en stor chance for at komme i finalen der glippede. Jeg havde håbet på lidt større opbakning.

Åbning af de faste poster i Bygholm Park.

Klubaftenerne om tirsdagen har også i en periode været lidt affolket. Bestyrelsen tror dog at medlemmerne kommer igen her i vinterperioden, men jeg vil da gerne opfordre medlemmerne til at møde op tirsdag aften. Denne aften er for alle klubbens medlemmer. En bemærkning om at det måske er fordi klubhuset er for stort og ikke hyggeligt, vil jeg henlægge i kategorien usmarte bemærkninger.

Vi ses til klubfesten.

Lars Sørensen

Astrid europamester!

2008 har været et fantastisk år for især én bestemt af klubbens (ungdoms-)løbere! Og jeg tænker her på Astrid Ank Jørgensen, der har været gennem en rivende udvikling fra tiden som 11-12-løber, hvor hun havde sine evige nærkampe med Simone Straube, til i dag, hvor hun står og kan kalde sig europamester. Efter en lille downperiode for et par år siden, hvor hun var tæt på at droppe ud af sporten, har de senere år været en lang march mod toppen. Astrid har således siden 2005 hentet DM medaljer hvert år. I 2005 blev det til en bronze ved DM klassisk i D12, i 2006 blev det sølv i DM nat og i 2007 blev det til sølv ved DM mellem og guld

ved DM lang.

Men året 2008 kommer helt sikkert til at stå som noget helt særligt for Astrid – et år hun vil huske tilbage på i mange år fremover. Året startede med guld og sluttede med guld – og det på trods af, at Astrid faktisk har et år mere i sin nuværende klasse, D16!

Astrids resultater i år:

5. april, DM nat i Karup: Guld

6. april, DM Sprint i Risskov: Bronze

30. august, DM Mellem i Borup: Bronze

14. september, DM Lang på Rømø: Sølv

21. september, DM Ultralang i

Skjoldnæsholm: Bronze

10. oktober, EM stafet i Schweiz: Guld





Ud over de flotte resultater i løbene (og hvem ved om der ikke kommer mere i år?) er Astrid en rigtig god kammerat og et smukt forbillede for de lidt yngre løbere i klubben. Hun er stort set altid til træning og er dermed det bedste bevis på, at det lønner sig at yde en indsats og at træning o-teknisk som løbemæssigt er vejen frem mod toppen.

Horsens OK havde den 21. oktober en lille sammenkomst i klubhuset, hvor vi hyldede vores europamester. Her fik hun samtidig overrakt en lille check, som hun kunne bruge som et tilskud til løberekvisitter. Astrid ønskes det bedste fremover såvel med o-sporten som på det personlige plan.

PS. Behøver jeg i øvrigt at sige, at en anden af vores talenter på pigesiden også var med ved europamesterskaberne i Schweiz? Der var naturligvis tale om Camilla Søgaard, der også gjorde sig bemærket ved mesterskaberne. Camilla, der stod over på stafetten, løb således en fornem 17. plads i land på den afsluttende sprintdistance i Solothurn, blot 1:04 efter den schweiziske vinder, Sarina Jenzer. Alene det at kvalificere sig til EM er noget af en præstation for vores 2 piger: Blot 4 piger fra hver af klasserne D16 og D18 var udtaget!

Henrik Dagsberg

EYOC 2008

Den 15. september ringede U16 landsholdstræneren til mig og fortalte, at han havde valgt at udtage mig til EYOC i Schweiz til efterårsferien. Jeg blev selvfølgelig uforklarlig glad, for hele året havde jeg trænet målrettet mod DM'erne, så jeg kunne blive udtaget til EYOC – Europamesterskaberne for 15-16 årige og 17-18 årige. Fra klubben var den altid hyggelige Camilla Søgaard også blevet udtaget.

Selve konkurrencen startede om fredagen, men allerede torsdag var vi ude og løbe i det schweiziske terræn, så vi kunne mærke, hvordan terrænet er dernede, og for at se, hvordan korttegneren valgte at tegne kort.

Fredag skulle vi så løbe langdistance. Man

blev sat på nogle busser, som passede med ens starttider, og så blev vi kørt ud til start. Eller faktisk ikke helt ud til start, men et sted man kunne være, inden man skulle ud til start. Derfra kunne man også løbe et lille stykke, og så kom man ind i et opvarmningsområde, hvor man havde et kort med en lille bane, som man så kunne prøve for lige at komme ind på kortet. Selve konkurrenceløbet gik godt, udover lige 3 poster, som jeg bommer stort, og det er så også det, der gør, at jeg smider de gode placeringer væk og ender lidt for langt nede på resultatlisten.

Så lørdag, hvor vi skulle løbe stafet, sagde jeg til mig selv, at når det nu gik så dårligt fredag, så skulle det gå bedre i dag. Det var egentlig ikke, fordi jeg havde regnet med, at det skulle kunne gå så godt, som det jo så endte med.

Jeg skulle løbe sammen med Stine Bagger Hagner fra Silkeborg OK og Emma



Klingenberg fra Faaborg OK. Mig og min mor havde da snakket om hjemmefra, at vi havde et godt hold og sikkert godt kunne markere os, men alligevel troede jeg ikke på det, for de andre lande havde jo virkelig også nogle gode hold.

Stine havde førsteturen, og da hun så startede, begyndte jeg at opvarme, så jeg hørte ikke så meget af speakningen. Da jeg tænkte, at jeg nok snart måtte ned og holde mig til, hvis nu hun snart kom ind, kom Michael (U16 landsholdstræneren) over og fortalte mig, at hvis alt gik, som det skulle for Stine, så ville hun nok komme ind som den første.

Den første følelse jeg fik var, at min

mave snurrede sig helt sammen som et garnnøgle. Jeg begyndte at opvarme inde i startboksen, og der var flere, der kom over og sagde god tur og held lykke, og jeg blev mere og mere nervøs.

Da Stine så kom ind og gav mig kortet, forsvandt al nervøsiteten, og jeg blev koncentreret. Eller det er måske for meget at sige, for først var jeg på vej mod min 11'er, da det var den første post efter publikumsstrækket, og det gik lige igennem starttrekanten.

Jeg nåede heldigvis at rette det op, men kommer så ud og leder rundt efter etteren. Da jeg finder den, var jeg vildt stresset, og jeg kunne ikke tænke på andet, end at jeg

skulle hente det hele igen. Jeg hentede ligeså stille dem, der var kommet forbi ved etteren, og løb et stykke tid med to andre piger, senere blev vi lidt flere.

Ved en post bommer hele flokken, men nogle af os finder ud af, hvor vi er, og finder posten, og så var gruppen lidt mindre. Ved publikums-posten var jeg nr. 2 i gruppen. Men så lige efter det, gav mine ben efter og kunne slet ikke løbe en meter længere. Så blev jeg sur og kæmpede mig, så godt jeg kunne, videre sammen med de andre. Og det eneste jeg tænkte på var, at jeg skulle vise de andre danskere, at jeg godt kunne det her. Det endte så med at jeg kom ind sammen med en anden lille pige ½ minut efter den førende.

Da jeg havde stemplet ind, kom Michael løbende over mod mig og gav mig et kram, og det var lige det, jeg havde brug for egentlig. Jeg var både lykkelig og meget forvirret. Jeg var lykkelig over, at jeg havde klaret det og var kommet ind sammen med de første, og at Emma sikkert kunne løbe det hele ind nu, men jeg var også utrolig forvirret og forstod egentlig ikke rigtigt, at det var gået så godt.

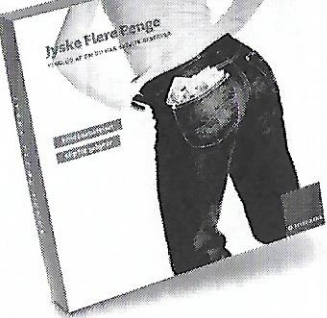
Mens Emma så var ude på banen, gik mig og Stine og var helt oppe at køre. Og Michael blev nødt til at sige til også ca. 5 gange, at Emma jo også godt kunne lave fejl derude. Alle danskerne kom også over og sagde, at det var godt løbet, og det var også det, der fik den fede stemning frem.

Da Emma kom forbi publikumsstrækket som den første, omfavnede mig og Stine hinanden og havde næsten allerede følelsen af, at vi havde vundet. Faktisk



skulle vi ikke helt have haft det sådan, da Emma faktisk bommer på den sidste sløjfe. Men det gjorde de andre tilsyneladende også, og da Emma alligevel kommer ind som nr. 1, var lykken ud over det hele.

Mig og Stine løb med ind i opløbet, og jeg blev nødt til at fortælle Emma, at vi havde vundet, da hun troede, hun var nummer tre, der kom ind. Da Emma så havde fået vejret normalt igen, krammede vi alle sammen og var sindssygt glade. Det var egentlig først, da vi stod på podiet, at jeg fattede, at vi havde vundet, og at vi nu var Europamestre. Det var sådan en fed følelse at stå øverst på skamlen og se ud over alle menneskene og bare stå og være den bedste sammen med Stine og Emma. Lørdag var helt klart den bedste dag i hele ferien, og følelsen at komme ud som nr. 1, følelsen ved at gå og vente på Emma og følelsen ved at vide, at man har vundet, overgår alle andre.



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 • HORSENS • TLF. 89 89 85 00

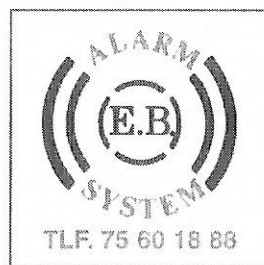
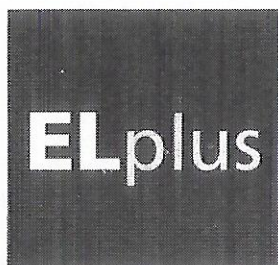
GØR EN FORSKEL

JYSKE BANK





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



Om søndagen var det så sprintdag. Jeg følte mig egentlig rimelig klar til at komme ud og løbe, men måske ikke lige sprint. Den første del af banen gik også meget fint, men efter publikumsstrækket, gik det rimelig dårligt. Jeg var pænt skuffet, men godt kan det jo ikke gå hver gang, og lørdag var det jo gået bedre end forventet. Men bare at tænke på, at jeg var med til EYOC, gjorde det bedre.

Til præmieoverrækkelsen skulle de også kåre den bedste nation. Og med vores 4 guldmedaljer, 3 sølvmedaljer og 2 bronze fik vi flest point og vandt en kæmpe pokal og en kage, som smagte af smør. Og da vi så havde stået foran de andre nationer og råbt, var vi klar til at køre videre, hvor en lang træningsuge ventede os i alle de store og høje bjerge.

Træningslejren var vildt fed, og det var en stor oplevelse at træne med juniorlandsholdet. Vi løb i noget helt andet terræn, end det vi havde løbet i til EYOC. Terrænet dér havde mindet meget om Danmarks Silkeborg, og det vi trænede i var utrolig kuperet. Det var hårdt for ens krop, men også utrolig fedt. Og da vi skulle hjem, kunne jeg nu godt have brugt lidt flere dage dernede.

Til sidst vil jeg igen sig rigtig mange tak for den søde tale af Henrik og gaven fra klubben.

Astrid Ank Jørgensen



Sund idræt i byen

Sund idræt i byen blev gennemført med ca. 300 deltagere fordelt over de 3 løb. Det er jeg meget tilfreds med. Horsens Kommunes succeskriterie er også opfyldt. Det har været et stort arbejde at få det på plads. Heldigvis har jeg haft god hjælp af Karsten Stald, og de personer som hjalp på dagene.

Kortene er sprintkort og er tegnet af Steen Frandsen fra Viborg.

Der er ydet støtte fra Horsens Kommune, DIF, DGI og Foreningen Energi Horsens.

Presseomtalen har været fin med artikel i Horsens Folkeblad og arrangementet har været dækket af via hjemmesider hos DOF, DIF og der har været en artikel i DGI Bladet.

Om vi gentager næste år skal vi drøfte i bestyrelsen. Men det kræver at vi har nogle der kan hjælpe om eftermiddagen med arrangementet og en serie af mindst 3 løb skal det være.

Men en succes har det været.

Lars Sørensen



ta os for
pengenes
skyld®



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

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



På gensyn på Åboulevarden 52



sparnord

Horsens

din bank

www.sparnord.dk/horsens

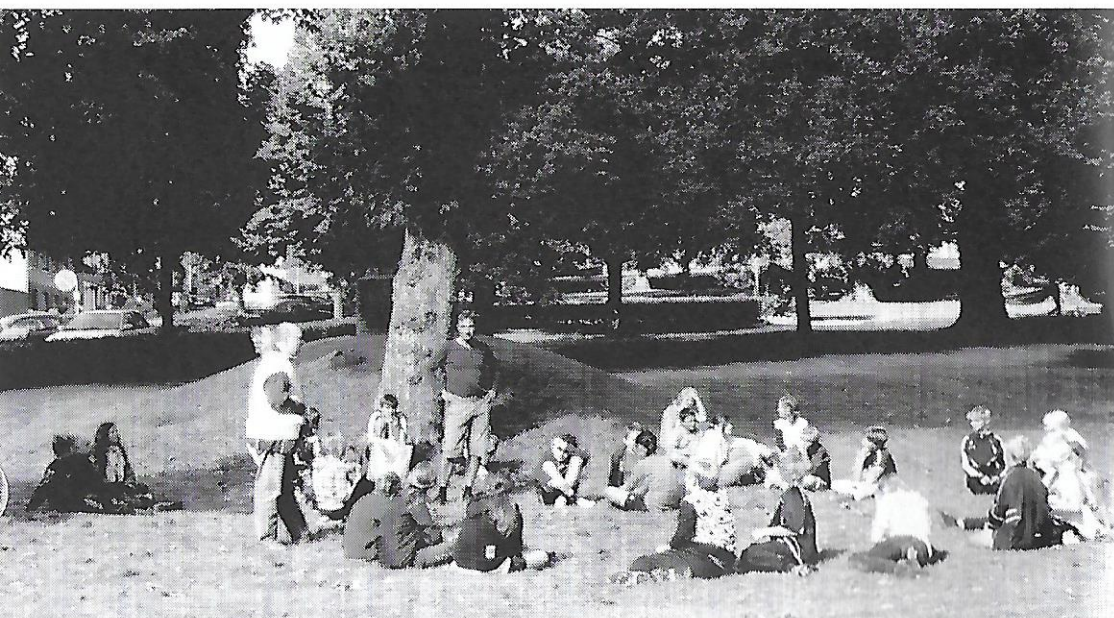
3 dage med sund idræt i byen

Engang i foråret spurgte Lars, om det var muligt, at vi kunne hjælpe 3 dage i september med at lave lidt løb. Vi sagde selvfølgelig ja, for vi vil altid gerne hjælpe Lars, især fordi han spørger i så god tid, at vi kan nå at få det ind i kalenderen.

Da vi sagde ja, vidste jeg egentligt ikke,

hvad det var for nogle løb, det lød ikke sådan af noget særligt, da Lars spurgte om hjælp.

Men det skal jeg lige love for, det var. Min opfattelse blev ændret. Det var i samarbejde med Danmarks Idrætsforbund og Horsens Kommune.



Der kom prominente personer fra nær og fjern. Der kom skolebørn, byens borgere, og nogen vi kendte fra klubben, det var også dejlige ansigter at se.

Der var 281 startende i alt over de 3 dage. Løbene blev afviklet i Caroline Amalie Lund, Nørrestrand og Bygholm Park. Lars havde sørget for, at der til arrangementet var tegnet helt nye sprintkort. Ærgerligt det kun var 3 dage, det "kørte" lige så godt.

Jeg vil tro, at Lars også vil fortælle om dette arrangement. Derfor ikke mere herom fra mig. Jeg vil også hellere fortælle om de prominente personer, fordi der var stor ros til Lars, det synes jeg, medlemmerne bør vide, og det vil han nok ikke selv skrive noget om.

Helle Frost som sidder på 9. år i byrådet som medlem i teknik og miljøudvalget, undervisningsudvalget, kulturudvalget og som formand for folkeoplysningsudvalget havde ingen ende på de rosende ord hun kunne sætte på Lars, og hvad han gør for at gøre klubben kendt i byen. De fleste medlemmer fra folkeoplysningsudvalget og formanden fra DGI var en tur rundt i Parken, alle roste også Lars, ikke kun for

dette arrangement, men for det han i det hele taget står for, som formand af vores klub.

Ved middagsbordet herhjemme med børn og svigerbørn blev vi enige om, at denne ros var heller ikke for meget, den var velfortjent. Vi kan også finde mange ting at rose Lars for. Vi glemmer nok bare, at fortælle om vores tilfredshed i det daglige.

Aase



Valg til Bestyrelsen 2009

Kære medlemmer så er det igen tid til at vælge hvem i vil have til at deltage i bestyrelsesarbejdet i vores klub.

I år er der 4 bestyrelsesposter som skal vælges kandidater til:

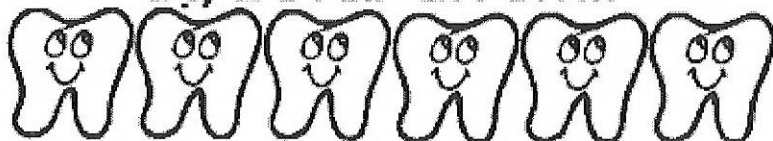
- Formand – som er på valg hvert år (Nuværende Lars Sørensen - genopstiller)
- Ungdomsudvalgsformand (Nuværende Henrik Dagsberg)
- Menigt bestyrelsesmedlem (Nuværende Pia Højmark - genopstiller ikke)
- Menigt bestyrelsesmedlem (Nuværende Alex Lund Nielsen)

Hele bestyrelsen opfordre klubbens medlemmer til at overveje om de ikke kunne tænkte sig at bidrag til klubbens fortsatte udvikling ved at deltage i bestyrelsesarbejdet.

De nuværende medlemmer har siddet i bestyrelsen fra et par år til over 10 år –

Har du lyst til at være kandidat til bestyrelsen så meld det til Kasserer Knud Christensen: kchristensen@stofanet.dk . Interesserede bedes melde sig inden den 10. Januar 2009

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



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

Og det var så de 4 år!

Gennem 4 år – 2 valgperioder – har jeg nu siddet i bestyrelsen i Horsens OK. Gennem 4 år har jeg fået lov til at bringe mine ideer for udvikling af klubbens ungdomsarbejde på banen, hvilket har været spændende og lærerigt. For ca. et år siden var jeg ved at køre træet i arbejdet og var tæt på at "gå i utide", men jeg kom da op på hesten igen og har nu fuldført min valgperiode. Personligt synes jeg, at jeg har haft 4 år med en kraftig udvikling af klubbens ungdomsafdeling, herunder mere end en fordobling af antallet af aktive og engagerede ungdoms- og børnemedlemmer i forhold til, da jeg tog over. Der er kommet en bæredygtig struktur over ungdomstræningen og ungdomsarbejdet med mange uundværlige hjælpere i kulissen. En struktur, der er lige til at gå til for en ny

ungdomsformand (eller kvinde). Så det er vel netop nu, med en ungdomsafdeling i vækst, at vi skal se nyt blod i den stol, hvor jeg har siddet godt de senere år. Personligt så jeg gerne, at det blev en yngre person, der tog over – en person, der aldersmæssigt modsvarede den gruppe, han eller hun skulle repræsentere i bestyrelsen.

Det er et arbejde med mange spændende udfordringer, der venter forude – lad mig i flæng nævne:

Politisk og økonomisk ansvarlig over for klubben og bestyrelsen, herunder at udarbejde budgetter
Koordination af tirsdagstræningen sammen med Henning Hansen (skovkontakt), Kim Højmark (træningsansvarlig) og Karsten Stald (praktisk ansvarlig)

GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



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



Ugentlig kontakt til løberne via mailinglister om "denne uges træning"

Løbersamtaler om deres udvikling og ønsker for fremtidig træning; personlige mål med sporten

Føre regnskab over fremmøde ved træninger, indkøbe T-shirts som præmier mm.

Udarbejde og ajourføre vejledninger og brochurer om klubbens ungdomsarbejde
Mail- og telefonisk kontakt vedrørende tilmelding til løb, så løberne kommer til løb, hvor der er KUM-udtagelse, løb der tæller til Ungdomspokalen, DM og JFM, stafetter mm.

Arrangere ungdomskluture til NJ2D, paaskeløb, DM-er, Springcup, mm.
Organisere indkøb af løbetøj, pandelamper mm.

Udpege og indstille de ældre ungdomsledere til leder- og trænerkurser

Ud over det skal vedkommende selvfølgelig tage stilling til, om nogle af de skibe, jeg har sat i vandet, fortsat skal sejle videre – og i hvilken form:

Konkurrencen "tag en ven med til træning" NightChamp

Børnekursus for 7-13-årige på Stjernevejskolen i begyndelsen af januar måned

Bymesterskab for skoler i orienteringsløb
Frisk frugt efter træningen
Ungdomshjemmesiden mm.

Jeg har haft nogle gode år, hvor jeg har fået lov til at sætte mit præg på klubbens ungdomsarbejde, men jeg tror, at jeg fremover vil have større mulighed for at udfolde mig uden for bestyrelsens på sin vis snærende bånd. Jeg føler, at mine ideer ikke altid har matchet især formandens tanker om, hvordan klubben skal drives og udvikles.

Jeg vil således gerne fritstilles, således at

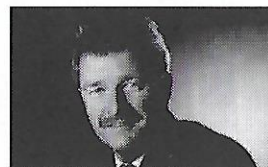
nogle af de tanker, jeg stadigvæk har om klubbens vækst kan bringes som forslag ved generalforsamlingen. Jeg tænker her især på klubbens organisation og måden vi vælger bestyrelsen på. Jeg ser frem til, at der kan blive kamp om at komme i bestyrelsen i stedet for, at der blot klappes af et genvalg eller at bestyrelsens kandidater vælges uden modkandidater. Ydermere mener jeg, at man principielt ikke kan blive ved med at brænde med samme glød år efter år. Man må sande, at der af og til skal nye boller på suppen, og at nye mennesker på nøglepositionerne i klubben bringer nye tanker og ideer i spil. Det er ikke sundt for mig eller for klubben som sådan at blive ved med at tro, at jeg er den eneste i en medlemsskare på 250, der vil være i stand til at udvikle klubbens ungdomsarbejde. Det var af samme grund, at jeg valgte at stoppe i hovedbestyrelsen i 2005 på et tidspunkt, hvor jeg var løbet tør for ideer.

Til slut blot en bemærkning om, at det er vigtigt at give medlemmer kredit for det store frivillige arbejde, der udføres. Vi skal sørge for fremover at give vores frivillige ledere et skulderklap ved at indstille dem til de forskellige priser, som det lokale idrætsmiljø udlodder. Derved får vores ledere fra klubben den kredit, som de fortjener samtidig med, at der ad denne vej skabes fokus på klubbens arbejde.

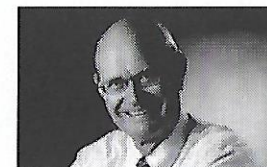
Jeg slutter derfor med mit engagement i bestyrelsen ved udgangen af januar måned, men stiller mig samtidig til rådighed for en kommende formand for at hjælpe med videreudviklingen af ungdomsarbejdet, hvor jeg kan og magter det.

Henrik Dagsberg

Tættere på ... kunderne



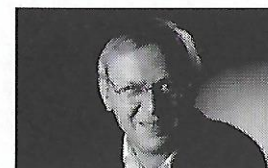
Kaj Blom
Partner
Tlf. 79 29 56 02 / 25 29 56 02
Fax 72 29 56 02
Mail: kblom@kpmg.dk



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

Horsens OK's ungdomsafdeling indbyder for 4. år til vinterens natløbsserie, Night-Champ

Mødetid og start	Mødetid er kl. 18.00 i klubhuset. Her er der omklædning, montering af pandelampe, registrering mm. Herefter er der fælles kørsel til startstedet i de respektive skove. Der forventes start mellem kl. 18.30 og 19.00. Put and run. Der udleveres kort med fortrykte baner i startøjeblikket, dog 1 minut før start for de lette baners vedkommende. Efter løbet er der omklædning og bad i klubhuset.
Klasser	Begyndere: Banelængde max. 2,5 km; grønne baner (let orientering) D-12, H-12: Banelængde max. 2,5 km; grønne baner (let orientering) D-16, H-16: Banelængde max. 4,5 km; gule baner (mellemsvær orientering) D-24, H-24: Banelængde max. 6,5 km; sorte baner (svær orientering) D25-, H25-: Banelængde max. 7,5 km; sorte baner (svær orientering) D50-, H50-: Banelængde max. 5,5 km; sorte baner (svær orientering)
Datoer	1. del af serien - i november - afvikles 11.11. - 18.11. - 25.11. 2. del af serien - i februar - afvikles: 3.2. - 17.2. - 24.2.
Løbsområde	11.11.: Bygholm (2005) - 18.11.: Lille Rold (2005) - 25.11.: Purhøj/Ustrup (2008) 3.2.: Ølsted (2008) - 17.2.: Lystrup (2009) - 24.2.: Ussinggaard (2007) Ret til ændring af løbsområde forbeholdes!
Gennemgående konkurrence	Bedst i 4 af 6 løb. Der gives point efter cup-systemet, således at vinderen får 2000 point; derefter fradrag af 1 point pr. sekund, man er efter vinderen. I tilfælde af pointlighed, tæller resultatet i det sidste løb dobbelt.
Tilmelding	Senest søndag aften kl. 18 før løbet. Derudover er der et par ekstra kort pr. bane, så der skulle være mulighed for start også hvis man ikke lige har fået meldt sig. Tilmelding pr. mail til Henrik Dagsberg: dagsberg@gmail.com
Startafgift	Gratis for alle medlemmer af Horsens OK. 20 kr for medlemmer fra andre klubber. Betaling i klubhuset før start.
Pandelampe?	Husk opladet pandelampe! For medlemmer af Horsens OK: Til de, der endnu ikke har en pandelampe, vil der blive mulighed for at låne en af klubbens. Klubbens ungdomsløbere har fortrinsret til lamperne, så man kan risikere at komme til at stå og vente til "en pandelampe er kommet i mål", hvis/når en lampe skal genbruges!
Transport	Der koordineres transport til/fra løbsområdet. Kørselsskitse udleveres i begrænset omfang - én pr. bil.
Præmier?	Ja, i alle klasser. T-shirts til samlede vindere i de 6 ungdomsklasser efter alle 6 afdelinger. Endvidere en præmie til den samlede vinder i D25, H25, D50, H50 og begynderklassen
Hvorfor?	Fordi: Det er rart med lidt anden træning end blot at løbe... Løbene kan bruges som opvarmning til Natugleserien i Nordkredsen. Denne finder sted i marts måned - løbsområderne offentliggøres senere. Endvidere er serien tænkt som en fortræning til DM Nat, der finder sted den 4. april i Søgaard ved Aabenraa.
Banelægger	Henrik Dagsberg



Orientering i lovjunglen

Kent Kragh
Advokat



ADVODAN er Danmarks største advokatkæde 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

Ungdomstræning i Horsens OK

Efterår/vinter 2008

Kære alle

I år prøver vi noget lidt andet i forhold til de foregående år. Løberne bliver delt ind i to grupper, en gruppe for de 8-12 årige og en gruppe for de 13-20 årige. Den første gruppe vil primært fokusere på sjov og leg, mens den anden gruppe vil indeholde lidt mere fysisk træning (men selvfølgelig også en masse sjov).

Træningen foregår som sædvanlig hver tirsdag. De gange hvor der står "gymnastiksal" er mødestedet Midtbykskolens gymnastiksal øst og træningstiden er 16.50-17.50. Hvis ikke andet er nævnt, er mødestedet Klubhuset i Åbjergskoven – og det er som sædvanlig kl. 18.00.

De gange hvor der er "natløb", foregår det med pandelampe i en af skovene omkring Horsens, se den særskilte indbydelse til disse løb.

Program for de 8-13 årige

Uge 43: Gymnastiksal
Uge 44: Gymnastiksal
Uge 45: Gymnastiksal
Uge 46: Gymnastiksal kl. 16.50 + natløb herefter
Uge 47: Natløb
Uge 48: Natløb
Uge 49: Gymnastiksal
Uge 50: Gymnastiksal
Uge 51: Svømning, Forum Horsens

Program for de 13-20 årige

Uge 43: Intervaltræning/fartleg
Uge 44: Løbetest (3/5 km)
Uge 45: Alternativ
Uge 46: Natløb
Uge 47: Gymnastiksal kl. 16.50 + natløb herefter
Uge 48: Gymnastiksal kl. 16.50 + natløb herefter
Uge 49: Langdistance/alternativ
Uge 50: Alternativ/langdistance
Uge 51: Svømning, Forum Horsens

Specielt programmet for de ældste kan blive udsat for ændringer, så hold øje med hjemmesiden eller tilmeld jer Henrik Dagsbergs mailingliste.

Har I i øvrigt spørgsmål til programmet, er I velkommen til at kontakte undertegnede. Mvh Kim Højmark, tlf.: 61 33 32 99, mail: kimhojmark@gmail.com



Udspil til træningsplan – voksne og unge

Bestyrelsen har drøftet nedenstående udspil til træningsplan og er nu spændt på hvilken opbakning der vil være fra klubbens medlemmer. Findes der medlemmer, der ønsker at blive bedre til at løbe orienteringsløb og vil arbejde målrettet med o-teknikken?

Vil du være bedre til at løbe orienteringsløb? eller Vil du være træner eller mentor?

Så meld dig til Mads Mikkelsen

Udspillet er opbygget med inspiration efter Mads Ingvarsens bog: Talentes udvikling - fra nybegynder til ekspert. (Bogen købes til de nye trænere.)

Nybegyndere:

Ved den nye løbers første kontakt med klubben gælder det om at være til stede, være imødekommende og give løberen appetit på mere. Det vil sige at der skal være instruktører til stede, der kan snakke med de nye løbere, forklare orienteringsløbskonceptet incl. kortet. Sørge for at løberen får den rigtige bane. Nye løbere kan møde klubben til alle træninger, dvs. at det er vigtigt at kunne modtage nye løbere tirsdag og lørdag. Der laves ikke specielle kurser eller samlinger for nybegyndere, bl.a. fordi løberens commitment er lavt i starten.

Mål: At fastholde nye løbere i klubben og få så mange som muligt bragt ind i næste fase

Tid: Variabelt, da ikke alle har lyst til en nærmere tilknytning til klubben, men løbere der har vist sig 5 – 6 gange skal have tilbud om at komme ind i næste fase. Ressourcer: Rekrutteringsudvalget ved Lars Sørensen

Avanceret begynder:

Nu har den nye løber tilvalgt orienteringsløb og er derfor også villig til at bruge sin tid på at lære mere. Derfor tilbydes introduktionskurser, hvor man teoretisk og praktisk går igennem kort, terræn og kompas. Dvs. øvelserne foregår i både teorilokalet og skoven. Der er fokus på kortets opbygning og signaturer, og at genkende dem i skoven.

Mål: At sætte løberen i stand til løbe mellemsvære baner uden store bom. Tid: Variabelt, da løbere har forskellig evne og motivation til at lære orientering. Ressourcer: Mangler

Kompetent:

Nu er den nye løber yderligere motiveret og inde i en positiv udvikling, men har stadig meget at lære. Øvelserne bliver nu sværere, dvs. der arbejdes med orienteringens sværeste elementer, så som kurver, vejvalg, strækplanlægning og afvikling dvs. flyd. Forskellige terræntyper

introduceres.

Lørdagsløbene tilsættes et teoretisk oplæg en gang om måneden, dvs. baner og poster genanvendes og tilpasses hvor nødvendigt.

Indlæringen styrkes ved at tilknytte en mentor til den enkelte løber. Mentoren har et højere teknisk niveau og matcher den nye løbers alder, køn og løbsstyrke.

Mål: At sætte løberen i stand til at løbe svære baner uden store bom. Tid: Variabelt, da nye løbere har forskellig evne og motivation til at tillære sig orientering. Ressourcer: Mangler

Kyndig/ekspert:

Løberen er nu uddannet orienteringsløber og arbejder videre med orienteringens teknisk sværeste elementer da mestring kun opnås ved konstant øvelse. Der fokuseres desuden på forberedelse til specifikke konkurrencer. Dertil arbejdes med mentaltræning, konkurrence psyke, træningsplanlægning, formtopning

og flyd. Som instruktører anvendes eksperter indenfor de enkelte felter.

Mål: at udvikle og fastholde rutinerede løbere. Give de rette betingelser for at den enkelte løber kan udvikle sit talent afhængig af motivation og dermed skabe vindere.

Tid: Fortsætter – du kan altid lære mere! Ressourcer: Mads koordinerer.

Der er foreløbigt skrevet relativt korte beskrivelser af det enkelte niveau og hvad træningen skal indeholde, idet rammerne skal fyldes ud af de nye trænere og det løberne på de enkelte niveauer efterspørger. Jeg tror det vil være en fordel med mange instruktører og træner teams, så bliver det sjovere! Så kom ud af busken. Giv din interesse for at træne og/eller at være træner tilkende til Mads hurtigst muligt.

Jeg håber vi kan starte med de første træningsarrangementer i december eller januar, så hold øje med:

www.horsensok.dk

TILMELDINGSBLANKET

Mail til madsmikkelsen@yahoo.dk

Navn:	Tlf:	Løbsklasse:	
Email:	Løbs erfaring, antal år:		
Niveau (sæt kryds):			
Nybegynder:	Avanceret begynder	Kompetent	Kyndig/Expert

Mads Mikkelsen, 26. oktober 2008

tlf. 61 62 96 69



Åbning af faste poster

Onsdag den 22. oktober blev de faste poster i Bygholm Park åbnet af Helle Frost, medlem af byrådet og formand for Folkeoplysningsudvalget.

Der var mulighed for at finde nogle af de 24 opsatte poster i parken.

32 faste poster er opsat ved Nørrestrand og er snart klar til brug.

Veteranerne har gravet stolperne ned. Tusind tak for det.

Kortene vil kunne hentes på hjemmeside. Ligeledes kan kortene afhentes på Turistkontoret.

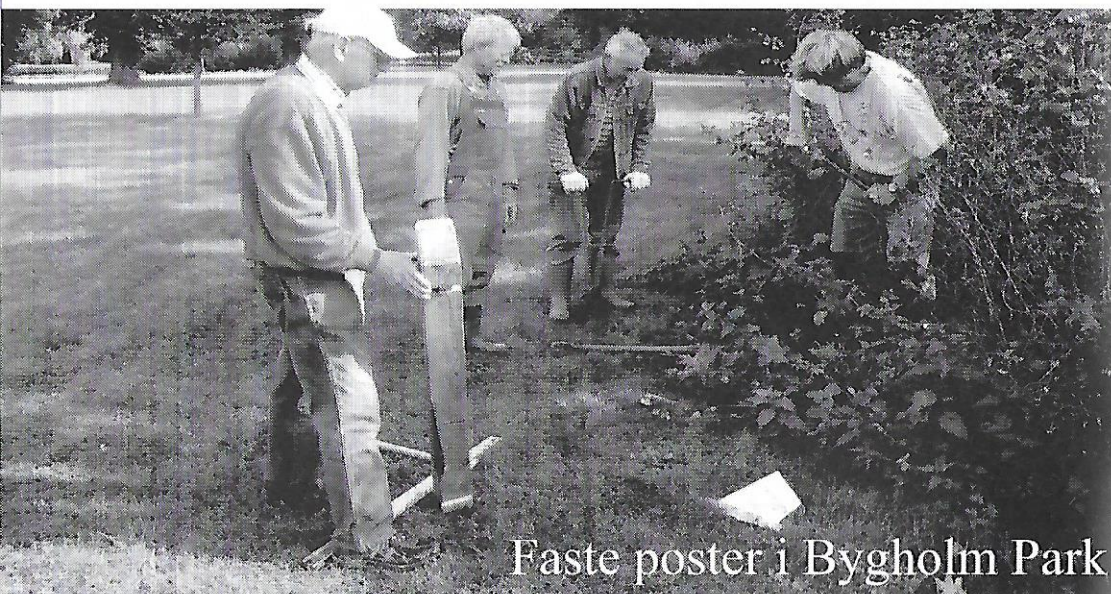
Hotel Scandic udleverer også kortene til Deres gæster.

Ligeledes vil der være et oplag af kortene i klubhuset.

Hvis man skal bruge mange kort, kan kortene også bestilles hos mig.

Indtil videre er det gratis.

Lars Sørensen



Faste poster i Bygholm Park



Til orienteringsklubberne i det midt- og østjyske område m.fl.:

Horsens Orienteringsklub indbyder til **Børnekursus 2009** for 7-13 årige fra lørdag d. 10. januar kl. 11.00 til søndag d. 11. januar kl. 13.00 på Stjernevejskolen i Hedensted.

- Emne: At de yngste løbere mødes på tværs af kluskel for at være sammen, at få løbet orienteringsløb og at få lært lidt teori gennem leg, spil og småøvelser.
- Program:
- | | |
|--------------|--|
| Lørdag 11.00 | Man mødes på Stjernevejskolen. Fælles instruktion og spisning af medbragte madpakker. Indlogering (vi finder vores sovepladser). |
| Lørdag 12.30 | Afgang til løb i Bygholm. Der vil være mulighed for at vælge mellem grøn, hvid eller gul bane.
Mulighed for skygning ved Horsens OK's medlemmer.
Bad og omklædning i Horsens OK's klubhus.
Der afsluttes med boller og kakao i klubhuset. |
| Lørdag 16.00 | Transport tilbage til skolen. Vi får besøg af nogle af klubbens "gamle" ungdomsløbere, der leder os gennem eftermiddagen med leg, spil, småøvelser og lignende. Bl.a. kommenteres dagens o-løb, så du skal gemme dit kort fra om eftermiddagen |
| Lørdag 18.00 | Fælles aftensmad. |
| Lørdag 19.30 | Nat-o-løb på skoleorienteringskortet over Stjernevejskolen |
| Lørdag 22.00 | God nat |
| Søndag 8.00 | Morgenmad, smøre madpakke til frokost, pakning af sovegrej mm. |
| Søndag 9.30 | Afgang til dagens løb.
Mulighed for skygning ved Horsens OK's medlemmer. |
| Søndag 12.00 | Bad og omklædning. Herefter frokost på skolen. Eftersnak om dagens løb. |
| Søndag 13.00 | Afrejse: Farvel og tak for denne gang. |

Bemærk at alle tider med undtagelse af ankomst og afrejse er ca.-tider

Pris: Kurset koster 100.- kr pr person, børn som ledere/forældre. Prisen dækker overnatning, o-kort og maden. Kørsel dækkes ikke. Betaling sker på dagen.

Bemærk: Der skal deltage mindst en voksen fra hver af de deltagende klubber.

Medbring: Madpakke og drikke til frokost lørdag, saftdunk, regntøj, varmt overtræktøj, strømper, varmt løbetøj, sovepose, liggeunderlag, strømper, rød kuglepen, toiletsager, kompas, håndklæde, sygesikringsbevis og din allerbedste bamse. Medbring også gerne egen eller fars/mors pandelampe til natløbet lørdag aften.

Tilmelding: **Senest tirsdag d. 6.1.2009** gennem din klubungdomsleder eller direkte til Henrik Dagsberg, Hørvangen 7, 7120 Vejle Ø, tlf. 2810 2848.
- eller (helst) pr. mail: dagsberg@gmail.com
Husk ved tilmeldingen at opgive, om du vil løbe grøn, hvid eller gul bane om lørdagen, så vi kan have kort klar til dig.
Husk også at opgive antallet af voksne, der gerne vil ud at løbe, da der lørdag er baner til de voksne ved selvindprækning, pris 25 kr.

Vel mødt – vi glæder os til at se dig!



Klubmesterskab

27. september 2008 i

Fløjstrup

D10 2400 meter

Ida Thesbjerg	DNS
Linnea Thesbjerg	DNS

D13-14 3400 meter

Bjerg Gandrup	0.28.46
---------------	---------

D15-16 4100 meter

Astrid Ank Jørgensen	0.43.31
----------------------	---------

D17-20 4800 meter

Rikke Vide Petersen	0.44.04
Camilla Søgaard	0.46.59

D21-39 5400 meter

Susanne Thyssen	0.45.45
Irene Mikkelsen	0.55.37
Runa Iversen	1.08.51
Charlotte Purup	1.23.11
Anne Boye-Møller	DNS

D40-49 4800 meter

Berit Harfot	0.48.52
Claudia Thomsen	0.59.59
Britta Ank Pedersen	1.05.21
Lene Kofoed Petersen	1.08.20
Anne-Mette Gandrup	1.09.50
Trine Ravn	1.14.06

D50-59 4000 meter

Elin Holm Jensen	0.48.16
Trille Ditlevsen	1.04.56
Tove Straarup	1.07.38

D60 3100 meter

Birgit Gynderup	0.54.40
Aase Thyssen	1.01.49
Karin Karlsson	1.10.13
Hanne Schultz	1.34.05

H 10 2400 meter

Ditlev Gandrup	0.32.55
----------------	---------

H 11-12 2900 meter

Mathias Mønster Jørgensen	0.23.48
David Purup	0.33.02

H13-14 3800 meter

Daniel Purup	0.30.20
Nicklas Mønster Jørgensen	0.35.15
Rasmus Harfot	0.40.57
Hans Chr. Christiansen	0.50.36

H17-20 6000 meter

Niklas Ingwersen	1.04.20
Hjalte Sebastian Thomsen	1.07.02

H21-39 7900 meter

Carsten Thyssen	0.59.18
Mads Mikkelsen	1.05.01
Kim Højmark	1.15.54
Carsten Lund	1.21.56
Allan Skouboe	2.05.05
Allan Thesbjerg	DNS

H40-49 6300 meter

Per Mønster Jørgensen.	0.53.07
Mikkel Gandrup	0.58.30
Jørgen Frederiksen	1.07.49
Kim Taylor	1.21.17
Alex Nielsen	1.28.20
Henning Mindstruplund	1.52.17

H 50-59 5400 meter

Ole Søgaard	0.50.35
Finn Ingwersen	0.55.14
Michael Straube	0.55.43
Egil Nielsen	0.56.36
Peer Straarup	0.59.07
Henning Hansen	0.59.38
Gunnar Gjermansen	1.06.00
Karsten Stald	1.07.15
Jørn Egeberg	1.20.26
Poul Larsen	1.35.27

Deltagere udenfor konkurrence

(D17-20)	
Rikke Zethner OK ØST	0.50.44

H60-69 4100 meter

Jørgen Thyssen	0.45.14
Henning Larsen	0.50.50
Henning Vide Petersen	0.51.52
Palle Møller Nielsen	0.52.13
Ole Mønster J.	1.03.23

Karl Ditlevsen	1.06.36
Jørgen Jensen	1.09.46
Anker Andersen	1.10.36
Finn Gynderup	1.11.39
Jørgen Skovby	1.19.24
Harvy Ilsøe	1.40.11

H 70 3400 meter

Jakob Ravn	0.45.53
Axel Stobberup	0.51.40
Poul Holm	0.53.10
Henning Nikolajsen	1.00.36
Gunnar Poulsen	1.01.46
Erling Karlsson	1.14.27
Aage Dahl	1.20.52
Ivan Larsen	DNS

Stævnelederen sender alle klubmestre et STORT tillykke.

I øvrigt mange tak for det store fremmøde og jeres gode humør. Jeg håber I alle fik en god tur i skoven!!

Og til sidst men ikke mindst: Tak for den uundværlige hjælp til mine officials, Troels og Birthe.

Ole C



Klubmester for anden gang i træ

Yes! Det lykkedes! Jeg kan endnu en gang hæve pokalen som klubmester i klasse H50-59.

Det er nu ellers ikke, fordi jeg ikke var nervøs for, at det skulle kikse. Man siger jo, at ét er at vinde én gang, men at gøre det for anden gang, det er meget sværere.

Og drillerierne fra konkurrenterne startede da også allerede sidst år ved klubfesten. Jeg var dårlig kommet ned på min plads med pokalen, før jeg blev mindet om, at nu måtte jeg jo hellere se godt på den, for næste år ville jeg ikke få den. Underforstået nu skiftede Michael Straube op i de lidt mere voksnes klasse, og så ville vi andre i klassen kun se skosåler – at det rent faktisk skulle gå sådan, kommer jeg til senere.

Nu har jeg ikke løbet voldsomt meget i det sidste år, så jeg har været forskånet for de fleste stikpiller, men efter at jeg kom mere med igen efter sommerferien, startede det så småt igen.

Vi er en god flok i H50, som hygger os med en rå og hjertelig tone. Og selvom vi ikke ligefrem blander os blandt de bedste til mesterskaberne, så er der en gemytlig kappestrid om at ende bedst. Så andres ulykke får ikke lov til at gå upåagtet hen, og man er altid klar med nogle gode råd til

den uheldige, der må lide den tort at blive sidst, og mange er de undskyldninger, der er hørt rundt på stævnepladserne. Men så kom dagen for klubmesterskabet. Ingen af os i klassen kunne være sikker på at løbe af med sejren. På en god dag kan alle vinde, og ingen kan være sikker på ikke at lave et godt bom undervejs. Og helt sædvanligt skulle det lige prøves, om ikke konkurrenternes selvtillid kunne knækkes på forhånd: "Pas nu på med tommelfingeren", "Husk nu at tjekke kontrolnumrene", "Prøv nu for en gangs skyld at klippe alle poster", "Nå, du er nok nervøs", "Har du sovet godt?". Det var bare med at prøve at koncentrere sig, men det var svært. Opmølingen Michael er svær at styre. Han fører sig frem.

Så ind i boksen. Med 5 minutters startinterval er der langt til den foranløbende og god tid til den næste på banen. Så roligt af sted – sikkert til 1. post – men nej. Allerede her måtte der lidt ekstra tid til. Pokkers! Nå, så roligt videre – finde ind i rytmen og afsted. De næste poster gik fint uden slinger i valsen. Og hvad er nu det. Ved post 5 er der kontakt til den foranløbende: Michael Straube. Det passer ham helt klart ikke, men nu er det bare med at komme helt op.

Så jeg må jo indrømme, at jeg fik set



skosåler, men jeg tror nu ikke, hans tanke havde været, at det skulle være, fordi han blev løbet op. Herefter lavede vi "parløb", hvor vi tog lidt forskelligt vejvalg og skiftedes til at komme først til de næste poster, og på et tidspunkt kom Susanne Thyssen også og blandede sig i kampen. Hun var nu lidt for hurtig for os, og vi blev løbet agterud. Først på de sidste poster fik jeg et afgørende hul, og jeg kunne løbe i mål med et forspring på et par minutter til Michael.

Og så var det bare at vente. Jeg synes selv, at jeg havde haft et OK løb, og min tid var faktisk bedre end forventet, men jeg må da indrømme, at uret blev studeret nøje de næste ca. 20 minutter, før jeg kunne konstatere, at der ikke længere var nogen, der kunne nå mig, og jeg kunne slappe af

og vide at den var hjemme!

Så nu er det bare med at holde sig fri af skader, så jeg kan være klar til næste år!

Ole Søgaard

Lidt tanker fra en "halvgammel" o-løber.

Jeg er blevet bedt om at lave et indlæg til udløberen og var lidt usikker på hvad jeg lige skulle lave noget om, men blev så enig med mig selv om at jeg ville fokusere lidt på hvad der stadig kan få en "halvgammel" løber som mig til at begive mig i skoven lørdag efter lørdag, selvom mine sejre, selv til lørdags træningsløbene, ikke er imponerende.

Det skal så lige nævnes at jeg fik en af mine sjældne sejre her i efteråret på aftægtsbanen ved Wild Midtvest, det var jeg selv lidt stolt af. Det gik også rigtig godt jeg havde ingen bom undervejs.

Allerede ugen efter måtte jeg så se mig selv på sidste pladsen ved klubmesterskabet, Her duede det altså ikke at lave 2 bom, det var konkurrenterne for gode til. Jeg er dog sikker på at Ole Søgaard(vinder af min klasse) er godt tilfreds med at jeg og andre stillede op, det er nok alligevel sjovere at vinde hvis man ikke er den eneste der stiller op i klassen.

Jeg stiller ikke ret tit op til åbne løb med andre klubber, af den simple grund, at jeg også vil have tid til andre ting, holdleder hos Egebjerg IF seniorer i fodbold, og ikke mindst at være sammen med min familie. Min kone(Bodil) er også medlem, hun løber ikke, men deltager ofte, som hjælper

i kiosken, ved diverse arrangementer i klubben og begge mine sønner er sommetider med ved lørdags løbene, når de er hjemme, fra henholdsvis Svendborg og København, hvor de nu er bosiddende. Jeg kan ikke lade være med at påstå at jeg er "vinder" hver lørdag, og har været det siden jeg løb mit første orienteringsløb, tilbage i 1971.

Det er utrolig vigtig at komme ud og få noget motion, når man, som jeg, har kontorarbejde til dagligt, og ikke er for god til at motivere mig selv, til at komme i gang. Dog løber jeg nogle gange turen hjemme fra Egebjerg og langs med åen nede i skoven mod Tolstrup og tilbage, men ellers er det godt at der er løb hver lørdag. Og, som Jeg siger, det stykke der kræver størst overtalelse er turen inde fra stuen og ud til døren.

Når jeg er kommet så langt er det en ren fornøjelse, og jeg er ret sikker på at der er mange af dem jeg "konkurrerer med" hver lørdag har det på samme måde.

Jeg stiller også op til divisionsturneringen næsten hver gang, og har en lille drøm om at jeg løber så godt et løb at jeg kan samle, et point eller 2, sammen, som måske lige et det ene point der gør at HOK besejrer de andre klubber, og jeg kan godt lide det sammenhold der er ved disse løb.

De point der samles af H/D50 løberne er lige så vigtigt, som dem eliteløberne og

ungdomsløberne samler sammen. Det styrker bredden i klubben.

En anden ting der også styrker bredden i HOK er vores lørdagsløb. Jeg er sikker på at det er en af årsagerne til at HOK er så stor en klub, som den er, der er både plads til bredden og eliten, og for mig og for mange andre er det svært at komme til løb på andre tidspunkter, f.eks. efter en lang arbejdsdag, så stor tak til alle dem der sætter en lørdag af en gang imellem for at lave løb til alle vi andres fornøjelse. Lørdagsløbene er årsagen til at jeg stadig er medlem af HOK, og har været det indtil nu i 38 år.

Jeg kan heller ikke lade være med at være lidt ked af den "amerikaniserede" holdning der f.eks.

Præsenteres i den nye ungdomsfilm "High school Musical 3", hvor det KUN gælder om at være bedre end ALLE ANDRE. Jeg synes at det er vigtigt at deltage, selv om man ikke lige kan være den bedste hver gang, ellers ville det svare til at superligaen kun bestod af FCK, og alle de andre hold ikke havde lyst til at være med.

Nå, jeg må hellere få afsluttet med blot at fortælle at jeg er en livsnyder, jeg nyder en god pibe tobak og et godt glas rødvin til maden, og nyder at komme ud og løbe næsten hver lørdag i forskellige skove og nyder den forskelligartede natur der er året rundt.

Selv om jeg er ked af at der er en række skove vi ikke kan få lov at komme i (Thornsbjerg, Hovedgaard, Lottrup, Sondrup, Matstrup, Elbæk blandet), jeg ved at Henning Hansen har prøvet, men det er



ikke helt nemt at overtale alle skovejere, selv om det kun er en enkelt gang om året vi har brug for at komme der, men jeg håber det lykkes på et tidspunkt.

Jeg har besluttet mig for at give stafetten videre til en anden mangeårigt medlem af HOK = Poul Holm.

Med rigtig stor O-løbs hilsen, Vi ses derude.

Poul Larsen

MTB-Orientering

MTB-O er en ny gren af orienterings-sporten, og som navnet hentyder, foregår det på en cykel. Sporten er endnu ikke så stor, men får stadig flere deltagere, idet det er en ideel sport for skadede løbere, som stadig gerne vil dyrke orientering, og fordi det er en fed måde at dyrke orienteringen på.

Reglerne er simple: Du skal hele tiden være i kontakt med din cykel, du må kun køre på de stier, der er angivet på kortet, og den hurtigste vinder. Banerne er dermed heller ikke så svære – skulle man umiddelbart tro, men den høje fart på cyklen gør banerne krævende. Man skal hele tiden være opmærksom på de rigtige stier, plus man skal holde øje med, hvor man kører.

Nu har jeg kun været til ét stævne – Forbundsmesterskaberne i MTB-O – men det var en kanon fed oplevelse. Følelsen

af at give den max gas ud af en grussti og så dreje ind på en lille skovsti med huller, grene og sten er ubeskrivelig. Det skal prøves, for man bliver både udfordret på ens udholdenhed og teknik. Man skal være skarp hele tiden, også selvom posterne står tydeligt på stien, i modsætning til i fodorientering, hvor de er gemt.

I og med at sporten ikke er så stor, var der også kun tre med i min klasse, hvor jeg kunne hive en sikker 2. plads hjem 4 min efter vinderen men med over 20 min til nr. 3. Jeg synes, jeg havde et godt løb, hvilket blev bekræftet af, at jeg havde hurtigste tid på første halvdel af banen. Der var dog enkelte begynderfejl, men så må man jo hjem og tænke løbet igennem og dermed blive klogere og stærkere til næste løb.

Rasmus Søgaard



Lauridsen & Nortvig ApS

Knudsgade 37, 8700 Horsens

Mads 23 71 81 17 - Thomas 23 49 51 03

Og det var så de 25 år!

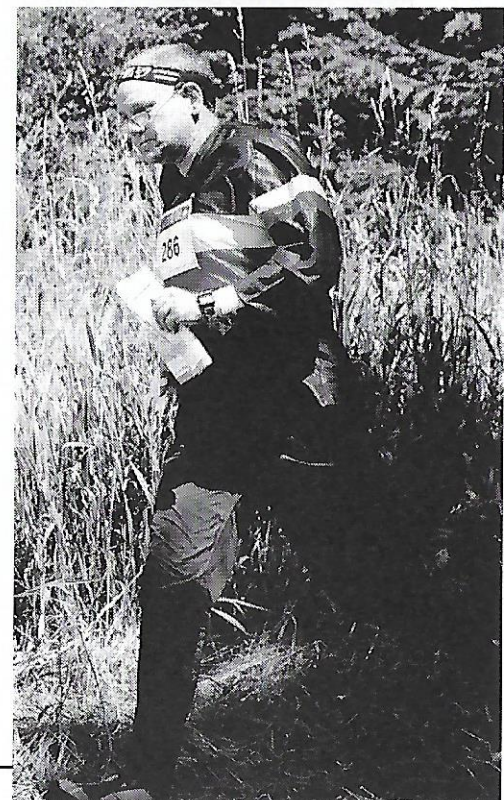
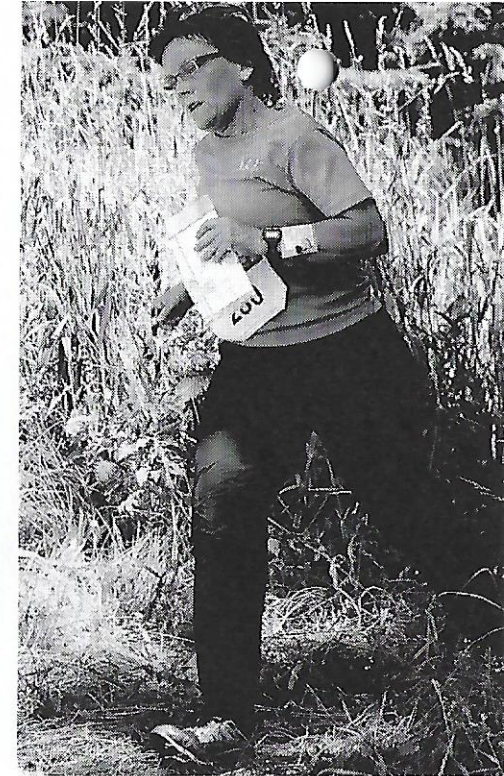
I anledning af at de 2 ældste medlemmer i familien Thomsen og Dagsberg – i daglig tale Thomsen & Co – har været under samme tag i 25 år, vil vi gerne indbyde klubbens medlemmer til en lille sammenkomst på dagen, den 30. december. Dette foregår som en slags "Åbent Hus" med brunch mellem kl. 10 og 14.

Da vi regner med at se rigtig mange, bl.a. fra klubben, har vi valgt at forlægge seancen til Stenderuphageleiren, Stenderuphagevej 3, 6092 Sdr. Stenderup. Lejren ligger lige ned til Lillebælt og op til Stenderupskovene, som mange sikkert kender fra løb med Kolding OK som arrangør. Måske vil der endda blive mulighed for et mindre løb i skoven i forbindelse med sammenkomsten.

Vi håber på et stort rykind på dagen, men da det hele gerne skulle gå op i en højere enhed (dvs. at der er mad til alle) vil vi gerne vide på forhånd, hvor mange der har tænkt sig at møde op. Tilmelding pr. mail til Claudia_thomsen@hotmail.com eller pr. telefon 2242 4242 – en SMS kan gøre det.

Der vil kun i begrænset omfang blive mulighed for "put and eat" på dagen.

**Claudia Thomsen og
Henrik Dagsberg**



Længe leve o-løb!

To tirsdage og en torsdag i september havde jeg inviteret Hattingskolens to 6. klasser til o-løb i Åbjergskoven. Eleverne havde flere gange spurgt mig om, hvornår de skulle med mig til et rigtigt o-løb. For at det kunne blive et rigtigt o-løb, var jeg nødt til at bede andre om hjælp. De to første gange var Aase og Jørgen Thyssen, Norma og Harvy arrangører til to perfekte løb. I sportshallen praktiserede vi lidt kortlæsning på Bygholm kortet en onsdag i forvejen. De 30 børn var klar til at cykle de ca. 4 km til skoven i deres ti - frikvarter. Det klarede alle i fin stil i det flotte september vejr. Ved klubhuset parkerede vi cyklerne, og begav os hen til startstedet i skoven. Ved starten havde arrangørerne nok klog af skade udspændt et tykt tov, så ungerne ikke stod på nakken af dem, vi skulle hjælpe med at starte, retvende kort og udlevere chip til.

Min praktikant Trine fik et o- kort og mit kamera, og så gik hun på "jagt" i skoven. Hun tog gode fotos af energiske og målrettede unger. Alle eleverne fuldførte begge træningsløbene og det i gode tider uden de store bom, så alle kunne køre hjem med en stor tilfredshedsfølelse. Torsdag d. 25. september var klassen inviteret til bymesterskaber i orienteringsløb for elever op til 6. klasse af Henrik Dagsberg. Mine elevers idrætslærere havde

tilmeldt eleverne, men jeg fik lov til at tage med - igen sammen med min praktikant Trine.

Da vi kom i skoven med eleverne denne dag, var p-pladsen helt fyldt op af biler og busser. Vi var en del af et større arrangement, og vi så da også andre skoleelever tønse rundt i skoven med kort og chips. Ca. et kvarter efter ankomsten blev vi instrueret af Henrik, som gelejdede os over til Karin Karlsson, som udleverede chips til eleverne og skrev holdene op. Derefter blev eleverne vist hen til Åge Dahl, der stod vagt ved trappen ned til start, og som holdt øje med hvornår, der var fri bane til, at en ny gruppe elever kunne gå "Put and run". I selve starten var bl.a. Jørgen Thyssen og Jørgen Skovby til at hjælpe eleverne med at få startet rigtigt. Det gav en dejlig tryghed for eleverne og for os.

Da det var en konkurrence gik Trine og jeg ikke i skoven. Efter ca. 18 minutter kom de første af vore dygtige piger i mål. Ca. 30 minutter efter kom de bedste elever ind på den lange bane. Mange af eleverne havde virkelig givet den gas og løb i mål med pulsen højt oppe og sveddryppende. På klassen havde eleverne netop haft et undervisningsforløb, der hed "Min fantastiske krop" i faget natur/teknik. Trine havde undervist i et forløb om hjerte

& lungefunktion, og hun ville gerne se eleverne i aktion i skoven efterfølgende.

Efter løbet var der vand/saftevand og æbler til alle ved vores skønne klubhus, hvilket helt er i skolen ånd om at være en sund skole. Tak for det!

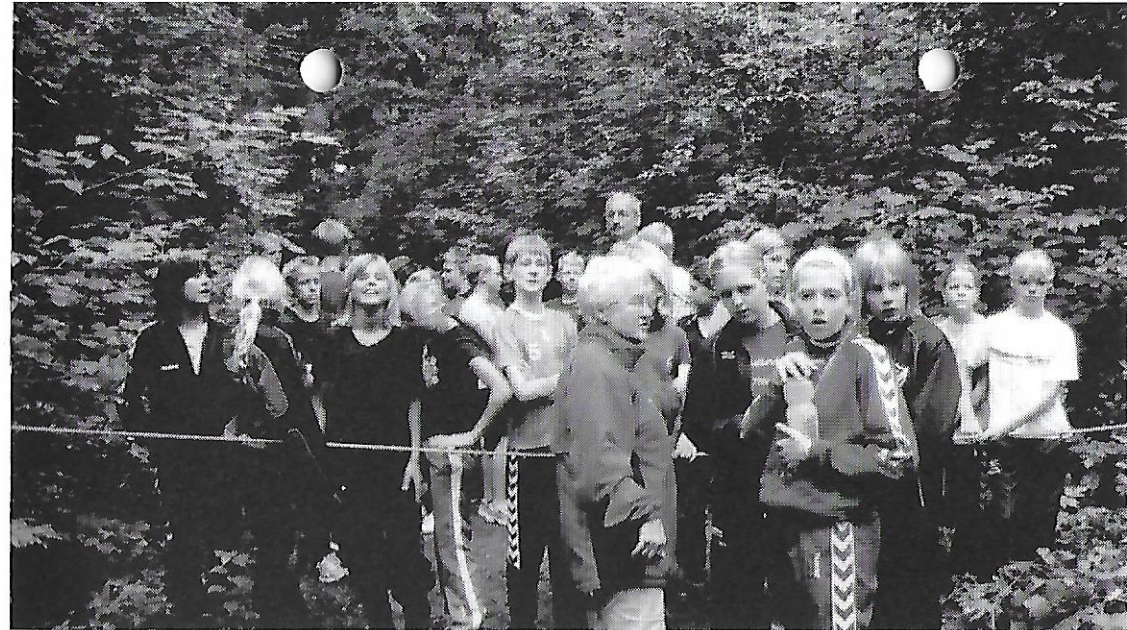
Vi tog fra stævnet kl. ca. 12.30 uden at kende andre end vore egne gode resultater. Det havde igen været en god oplevelse, for alle eleverne havde gennemført i fine tider. Det var for mig en stor succes.

Dagen efter kom min inspektør i 10 frikvarteret og lykønskede mig. Hun fortalte, at vi havde vundet det hele. Fra Henrik havde skolen modtaget mail om, at pigerne op til 6. klasse vandt, drengene vandt og vores mix- hold ligeså. På Henriks hjemmeside var der flotte fotos af vores piger. Ungerne og lærerne var glade og stolte af årgangens fine resultater. Arrangementet sluttede med overrækkelse af pokaler i skolens fællesrum ved en

morgensamling.

Til seniorafdelingen og til Henrik skal der herfra lyde en kæmpestor tak for hjælpen til, at en gruppe elever fra Hattingskolen har modtaget et meget kvalificeret undervisningsforløb i orienteringsløb. Måske det eneste i deres skoletid? Dejligt at erfarne seniorer vil hjælpe til med at give læring fra sig til nybegyndere. Det giver mening. – "That's life!"

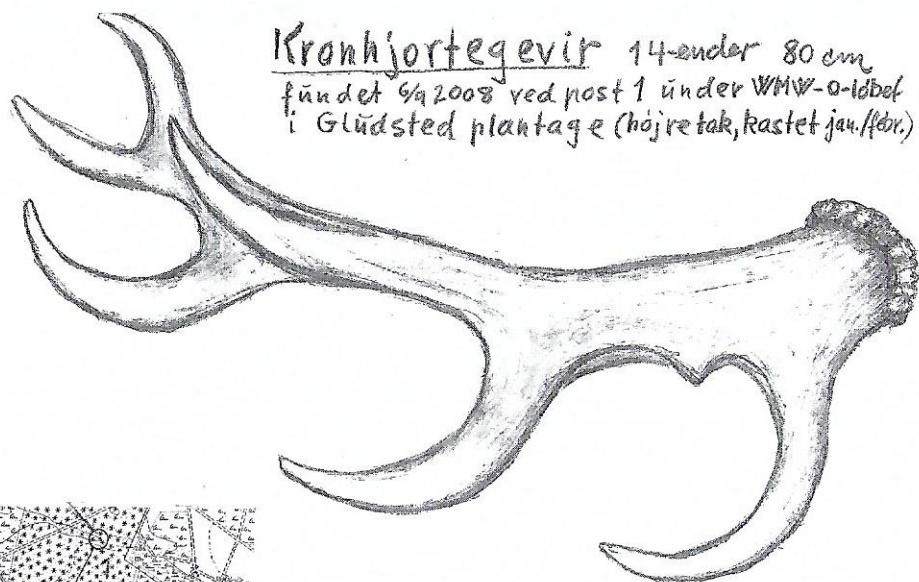
Med venlige o- hilsener Trille Ditlevsen



Kronhjorten

Kronhjorten er enestående derved, at den har kongeformat, og at den har været i Jylland siden sidste istid for 10.000 år siden. Utroligt, ikke?

Den kan opleves hvert år under WMW- O - løbet i Gludsted Plantage - Danmarks største sammenhængende skovområde. Lørdag den 6. september 2008 finder Karsten Stald dette kastede kronhjortegevir, da han løber fra post 1:



Derfor denne beretning om kronhjorten, hvor vi måske via kronhjortegeviret kommer tættest på Guds skaberværk.

I januar - februar kaster kronhjorten sine to gevire. Den er nu nærmest skamfuld, bliver mobbet af de mindre og yngre kronhjorte. Men klarer sig med spark. Fra nu af ædes der løs for at få de gamle statussymboler tilbage. Ud af den blodige pandebrask vokser de nye gevire, forsynet gennem blodårer og beskyttet af hud (basten). Geviret kan blive op til 80 cm langt med ca. 12 - 14 takker. På store og gamle kronhjorte kan der være op til 18 ender. Jægerne bruger netop antallet af ender til at beskrive deres bytte.

Kronhjorten bliver ca. 2 m lang og 120 - 140 cm i skulderhøjde og vejer op til 230 kg, hunnen ca. 90 kg. Gevirets vægt ligger mellem 5 - 8 kg. I den udvoksede hjorts gevir danner de øverste sprosser en krone (deraf navnet kronhjort). Gevirets brune farvetone varierer efter safterne i de planter, kronhjorten lever af. Hovedføden er græs. Den ligger helst dagen igennem i sit leje og græsser mest i skumringen og om natten. I Danmark er der i dag 14.000 stk. kronvildt, og bestanden er stigende (de sidste 20 år med ca. 5000). Udbredelsen har fundet sted overalt i Jylland. Men endnu ikke på Fyn. På Sjælland holdes bestanden i Jægersborg Dyrehave nede på 300

kronhjorte med 80 kalve om året. Det meste af året går hannerne og hunnerne hver for sig. Hinderne ofte i ret store flokke (rudler). For nylig blev der talt en samlet flok på 280 dyr i Hanstholm Reservatet.

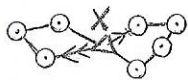
I brunsttiden i slutningen af september har kronhjorten med brølen og urinafmærkning samlet hinder omkring sig. Nu kommer den udmarvende periode. Først kampe mellem rivaler om retten til hinderne, så hårdt arbejde med at bedække dem. En hind er kun modtagelig for sæd fra skovens konge i et døgn. Til sidst kan den gamle han være så afmagret og udmattet, at den må overlade den videre bedækning til de yngre og lystige kronhjorte.

Endelig falder der ro over dyrene, der normalt lever adskilt i de nævnte flokke. I maj juni fødes kalven. Og i januar februar kaster kronhjortene deres imponerende gevire deres magtsymboler. Er det ikke utroligt? Hvert år siden sidste istid.

Jakob Ravn

1cm=125m

Nytårsløbet 31 år



Banerne til det 31. Nytårsløb den 31. december kl. 10 er lagt. I år bliver postdefinitionen Gelænder. For dem er der mange af i Horsens Nord. Og det giver mulighed for gode 0-baner. De er prøveløbet.

LANG 12 km 18 poster kl. 10⁰⁰ (24 grønne kort)

MELLEM 8 km 12 poster kl. 10⁰⁵ (80 blå kort)

KORT 5 km 8 poster kl. 10¹⁰ (72 gule kort)

Løbet er et sløjfeløb med 8 forskellige baneforløb. „Knudeposten“ X ved start og mål (markeret på kortet med en trekant) skal kun „klippes“, når der skiftes sløjfe. Første sløjfe er vist med en pil, anden med to.

Kortet: Horsens Nord 2009, 1:12.500 udl. i plastlomme i startøjeblikket. Posterne er på kortet med bogstaver.

Postdefinitionen: Gelænder.

Start og Mål: Forum Horsens.

Startafgift: 25 kr. Udfyld kontrolkortet!

Tilmelding: Kun for udenbys løbere på telefon 75 61 20 50 inden 28. december.

Når max-deltagerantallet, kander samles med ét kort. For af hensyn til en fair ramp er der kun trykt 176 kort.

Premieoverrækkelse: Kl. 12. Posterne inddrages fra kl. 13.

Omkledning og Bad: Forum Horsens.

I Horsens løber vi Nytåret ind!

Velmodt! Jakob Ravn

Moss-turen

Turen startede med at vi skulle mødes ved Q8, tirsdag d. 14/10 kl. 8.15. Jeg kørte med Charlotte, Finn, Elise, David, Daniel, Bjørg og Silas. Da kørte vi til Aalborg, hvor Sophia skulle hentes. Hun kom over i bussen, og Silas kom i Alex' bil. Så kørte vi ellers bare videre til Frederikshavn, hvor vi tog færgen til Göteborg.

På færgen gik jeg lidt frem og tilbage, men så fik jeg det lidt dårligt, og satte mig ved de andre. Jeg begyndte at spille Yatzy med nogen. Da det var færdigt havde jeg fået det lidt bedre, og så gik jeg ud sammen med Silas. Han havde set broen der gik over fjorden. Oppe i toppen af skibet, udenfor, så vi broen. Den var grøn.

Efter vi var kommet ud af færgen, holdte vi i lidt kø. Inde i bussen sad vi og vinkede til diverse lastbiler, og en af dem vinkede tilbage, og så grinede vi. Da vi var kommet væk fra køen, lavede vi en konkurrence om hvem der kunne holde vejret i længst tid under tunnellerne. Det kunne Finn, men han snød. Han træk bare vejret igennem næsen. Efter det kiggede jeg på landskabet.

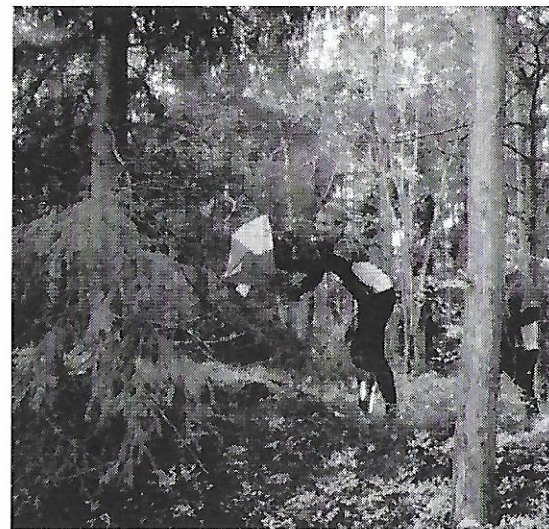
Vi holdte pause ved en butik, hvor der holdte en Porsche. Den var mega fed. Så kørte vi bare videre til Moss, hvor fortroppen havde lavet aftensmad. Derefter spillede vi "røvhul" eller "præsident" som nogle kalder det, og så sov vi.

Næste morgen blev vi vækket, og så skulle vi over og have morgenmad, og fik at vide at vi skulle løbe i Larkollen. Alex skyggede

mig. Det var jo min første Moss tur. Jeg bommede post to, og post 9 stod forkert. Karsten havde ikke set at den skulle stå oppe på højen, så han satte den for neden af en styb. Så kørte vi hjem og fik frokost og pakkede svømmetøj til eftermiddagen.

Det var i Nessparken. Jeg skulle ud på en 2,4 km rute, der var rimelig let, så jeg løb den alene, da jeg kom i mål så jeg at Hjalte havde skåret sin arm på en styb. Uheldigt for ham, han kunne jo ikke komme i svømmehal. Efter vi havde været i svømmehallen kørte vi i centeret og så hjem og fik aftensmad og hyggede og så sov vi.

Torsdag morgen skulle vi spise morgenmad og så ud at løbe Mossturen lang. Vi startede



i skoven Skaran hvor vi skulle løbe 3,8 km og havde 9 poster på mellemsvær. Efter de 9 poster, løb vi 2,8 km i Mossemærka, og sluttede hjemme, hvor vi så fik varm kakao og boller.

Om aftenen skulle vi så med til Moss OK's træningsløb, hvor jeg skulle løbe 2,1 km med Charlotte. Vi brugte ca. 17 min på førsteposten, og på vej til andenposten så vi Sophia, der ikke kunne finde førsteposten. Efter at hun fandt den løb vi så med hende. Det endte dog med at vi kom hen til en impassabel styb, hvor vi så Alex, der lige havde klippet sidsteposten og var på vej i mål. Så fordi at vi allerede der havde brugt 50 minutter besluttede vi at løbe med ham i mål. Da vi kom tilbage derfra fedtede Karsten, Alex og Silas virkelig meget for Bjørg, Sophia og Elise.

Fredag morgen spiste vi morgenmad som normalt, og så fortalte Karsten os om skoven. Han sagde at der var vildt god udsigt, og at han havde set en elg og to kalve. Så efter det skulle vi ud til Rambergåsen og løbe. Det gik fint, og da jeg kom i mål med Charlotte aftalte hende, mig og Hjalte hvad vi skulle være til Pigestafetten (temaet var handicap). Vi besluttede os at mig og Hjalte skulle være siamesiske tvillinger, og Charlotte var vores mor.

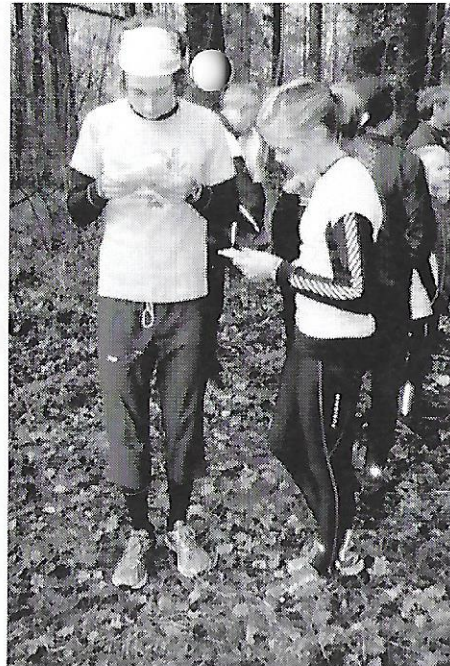
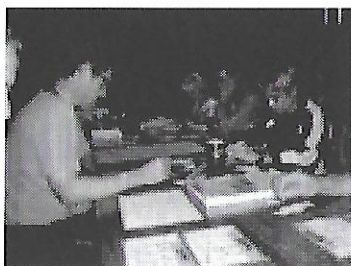
(Til stafetten var Hold 1: Silas, Karsten og Alex var pukkelryggede. Hold 2: Daniel, David var kommet til skade fordi at Henning som også var på deres hold havde slået dem. Hold 3: Hjalte, Charlotte og mig (Morten) vi var jo Siamesiske tvillinger og Charlotte var vores mor Hold 4: BS var døv, Finn og Lene var blinde.)

Da vi kom tilbage forberedte vi os med

udklædningen og det. Dog gjorde mig og Hjalte det dumme. Vi tapede os sammen med ryggene mod hinanden, så den ene af os skulle gå baglæns, og selvfølgelig tapede vi os før vi skulle i bilen, og før vi fik løbesko på. Da vi kom til skoven, Dyreskov, skulle vi gå ca. 500-700m, og alle der kom forbi kiggede lidt mærkeligt. Stafetten startede med at man skulle synge sit kampråb, give eventuelle fedtegaver og vise sin udklædning. Derefter skulle førsteturen finde sit kort i en mose nordpå. Efter at han/hun kom i mål skulle en fra holdet spise en skål cultura med smarties og rosiner i, og så skulle andeturen ud at løbe. Efter at han/hun kom i mål skulle tredjeturen ud, men han/hun skulle have bind for øjnene og så skulle holdet guide tredjeturen rundt på en lille bane. Der var mange "trajer" i skoven. Det var hold 1 der kom først i mål, hold 3 kom som nr. to, hold 4 som nr. tre og hold 2 der kom sidst.

Efter vi kom tilbage derfra skulle vi spise, og så hyggede vi os, og sov
Lørdag blev vi vækket, skulle spise morgenmad, og nogen skulle løbe blodslitet, men alle skulle med. Nogle kørte tidligt andre ved halv 11 tiden. Jeg kørte med den sene bus.

Da vi vågnede spiste vi alle morgenmad, og efter at de andre kørte spillede jeg Yatzy



med David, og så skulle vi også køre. Ved Blodslitet så jeg Kim, Hjalte og BS skifte kort for anden gang. Kim kom først af dem, Hjalte som nr. 2 med 30 sekunder til BS. Det var også sådan de kom i mål. Lidt tid efter at de var kommet kørte vi.

Da vi så kom tilbage skulle vi spise, og imellem aftensmaden og desserten sagde pigerne hvem der havde vundet stafetten fredag. Det var hold 1, hold 3 på andenpladsen, hold 2 på tredjepladsen og hold 4 på fjerdepladsen. Efter aftensmaden og desserten så vi Garfield 2, og fik sodavand til. Efter det gik vi hen til vores sovested og slappede af, og sov.

Søndag morgen træk Daniel min sovepose af. Slemme ham, ellers gik vi bare i gang med at rydde lidt op, og så over at få morgenmad. Efter morgenmaden skulle vi gøre rent. Jeg gjorde toilet rent, og jeg var ret dårlig til det. Da vi var færdige skulle vi fotograferes ved "stenen", og så kørte vi.

Vi fortsatte med at "holde vejret" hver gang vi kom ind i en tunnel. Vi skulle ud og gå på en bro lige efter grænsen. Udsigten var god men det blæste som en pelikan. Også kørte vi videre til "slikland". Der var en KÆMPE toblæser på 2kg, og vildt meget bland selv slik. Efter vi havde købt slik kørte vi videre, og spiste frokost ved en tankstation. Så kørte vi videre til færgen.

På færgen var der ingen pladser, så vi sad på gangen under hele turen til Frederikshavn. Jeg spillede kort med Hjalte, David, Sophia og lidt med Bjørg (hun sov det meste af tiden).

Da vi kom i havn kørte vi bare hjemad. På vejen lavede vi quiz, det var sjovt! Ved Aalborg drejede Charlotte fra fordi hun troede at det var Alex der kørte i bilen der drejede fra. Så var det bare quiz, quiz og quiz. Så var vi hjemme i Horsens.

Rigtig dejlig tur, gode baner, søde mennesker, dejlig mad og gode skove!!!!

Morten Andersen

Norges tur 2008

Tirsdag d.14.10.2008:

Turen startede kl. 8.15 med afgang fra Q8-stationen v. Lund. I den ene bil sad Silas, Hjalte, Niklas, Lene og Alex. I den anden bil var Elise, Bjørg, Sophia, Morten, David, Daniel, Finn og Charlotte. Køreturen til Frederikshavn var lang; men med dejligt solskinsvejr. I Frederikshavn var der lang kø til færgen, som vi dog hurtigt blev dirigeret ombord på. På færgen fik vi fine pladser i baren, hvor vi kunne spise vores madpakker. Det var rigtig flot vejr til sejlturen; men færgen gængede meget. Dog ikke mere end at et spil yatzy kunne aflede opmærksomheden fra det. Derudover gik tiden med kuglekast, og ture ud på dækket for at trække frisk luft og nyde udsigten. Da vi kom til Gøteborg i Sverige, røg vi i en meget lang kø, fordi svenske toldere chekkede biler. Vi fik dog lov til at køre igennem. Så gik turen ellers opad mod den norske grænse. Undervejs så vi mange flotte klipper, og træerne havde fået fine efterårsfarver. Ved den norske grænse var der igen toldere, som vinkede biler ind til check. De nøjedes dog med at ønske os god tur til Moss. Kl. 19.00 ankom vi til Moss, hvor Henning, Kim og Karsten havde varm aftensmad klar til os.

Skrevet af Elise & Charlotte

Onsdag d. 15.10.2008:

Der var morgenmad kl 08.00 onsdag morgen, efter det satte vi os i bilerne og kørte til Larkollen, sydøst for Moss. Der løb vi det første løb i Norge og fik indtryk af, hvordan en norsk skov er, med de mange stübbe osv. Så tog vi hjem til hytten, hvor Lene havde frokost klar til os. Et par timer efter kørte vi til Nessparken, hvor vi løb endnu et løb. Da vi kom i mål ved svømmehallen, spiste vi kage, og derefter var vi klar til en svømmetur. På vej hjem fra svømmehallen, kunne dem der ville tage ind til centeret og købe godis. Da vi kom hjem, fik vi aftensmad og hyggede.

Skrevet af Sophia & Bjørg

Torsdag 16-10-2008:

Torsdag morgen blev vi sat af ved Skaren, hvor vi skulle løbe en lang bane (mellemsvær 7km.). Da vi var løbet, tog de andre tilbage. Så hvis vi fared vild, kunne vi ikke bare gå tilbage til start, for mål var hjemme ved hytten. Men da vi endelig kom tilbage dertil, var der varm kakao og boller. Hen på eftermiddagen fik vi frokost, som bestod af hotdogs. Efter det tog vi til Årvolltangen, hvor vi var med til Moss-løbernes træningsløb, som var en del sværere end det, vi er vant til! Hjemme igen fik vi aftensmad, og efter det begyndte vi at arrangere årets pigestafet.

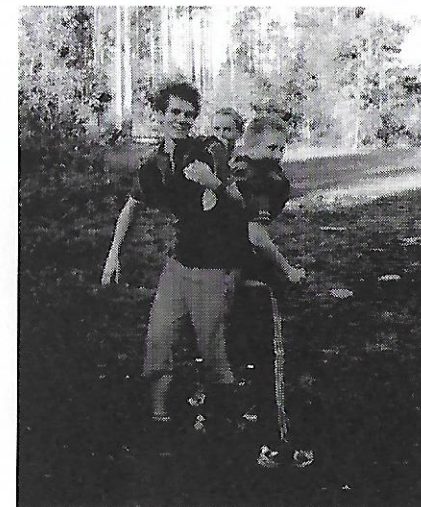
Skrevet af Sophia & Bjørg

Fredag d. 17.10.2008:

Fredag morgen løb vi i Rambergåsen, som ligger på Jeløy. Inde igennem skoven gik der en stor slugt, hvor den korte svære og lange svære bane skulle passere (de mellemsvære skulle løbe oppe på den). I denne slugt tabte flere løbere deres kort. Dagen før havde Karsten sat poster ud, hvor han havde været så heldig at se en elg og to kalve. Mange af stierne var diffuse.

Da vi kom tilbage, skulle vi spise middagsmad, som bestod af rugbrød. Efter det skulle vi klæde os ud til Pigestafetten. Pigestafettens tema var handicap. I stafetten deltog:

- Alex, Karsten og Silas, som var pukkelryggede.
- David, Daniel og Henning. Henning havde slået drengene med en kæp, så de var kommet slemt til skade. Hennings knæ var åbenbart også blevet ramt.
- Hjalte og Morten - siamesiske tvillinger, som var sammenvoksede fra skulderen og nedefter. Charlotte var deres moaaaaar.
- Finn og Lene, som var blinde, og BS, der var døv.
- Vi løb i Dyre-Sko(v), hvor der var mange trajer, og det var lidt triller-træller.
- Løberne på førsteturen skulle tapes sammen med gaffa de mest underlige steder.



- Løberne på andenturen skulle spise cultura med smarties og rosiner i.
- Og løberne på sidsteturen skulle løbe en bane med bind for øjnene. Personens holdkammerater skulle så guide ham/hende igennem banen.

Man fik points for: Udklædning, kampråb og tid på banerne. Vinderen var hold 1 (Silas, Alex og Karsten). På andenpladsen kom de siamesiske tvillinger, og derefter de forslåede, og de blinde og døve.

Skrevet af Daniel Purup-Nielsen og

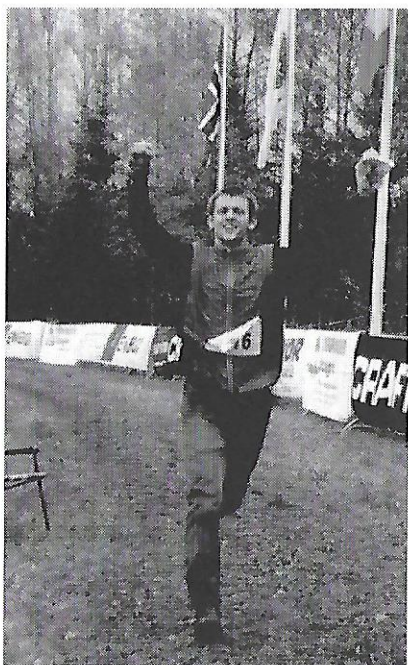


Morten Andersen

Tilhørende slang-liste:

Trajer = træer

Triller-træller = meget træls



Lørdag d.18.10.08:

Vi blev vækket af Lene ca. kl. 7.30, og de fleste stod op og spiste morgenmad - undtagen Silas, der faldt i søvn igen. Et kvarter før vi skulle køre, vækkede Daniel Silas endnu en gang - og så fik Silas ellers travlt. Dem der først skulle starte ved middagstid, kørte senere, så de kom derud omkring kl. 10.30. Først startede Kim,

B.S og Hjalte. De skulle løbe 19,03 km. I starten spurtede de alle sammen. Kim kom først ind til kortskifte, og derefter kom Hjalte. Til andet kortskifte kom Kim først ind igen, og Hjalte nummer to. Et kvarter senere skulle Silas starte. Han skulle løbe 6,73 km uden gaflinger. Det var han glad for. Og det gik godt for ham - blev nr. 36. Derefter kom Kim, Hjalte og B.S. Ind. En time senere kom Finn, Henning, Alex og Karsten ind. Så fyldte vi Purup's bus og kørte hjemad. Men det tog lidt tid, før vi var på rette kurs, for Finn kørte, og Kim var co-pilot. Da vi endelig var tilbage i huset, gik vi i bad og sauna. Så skulle vi spise og se film (Garfield 2).

Skrevet af Silas og David

Søndag d. 19.10.08:

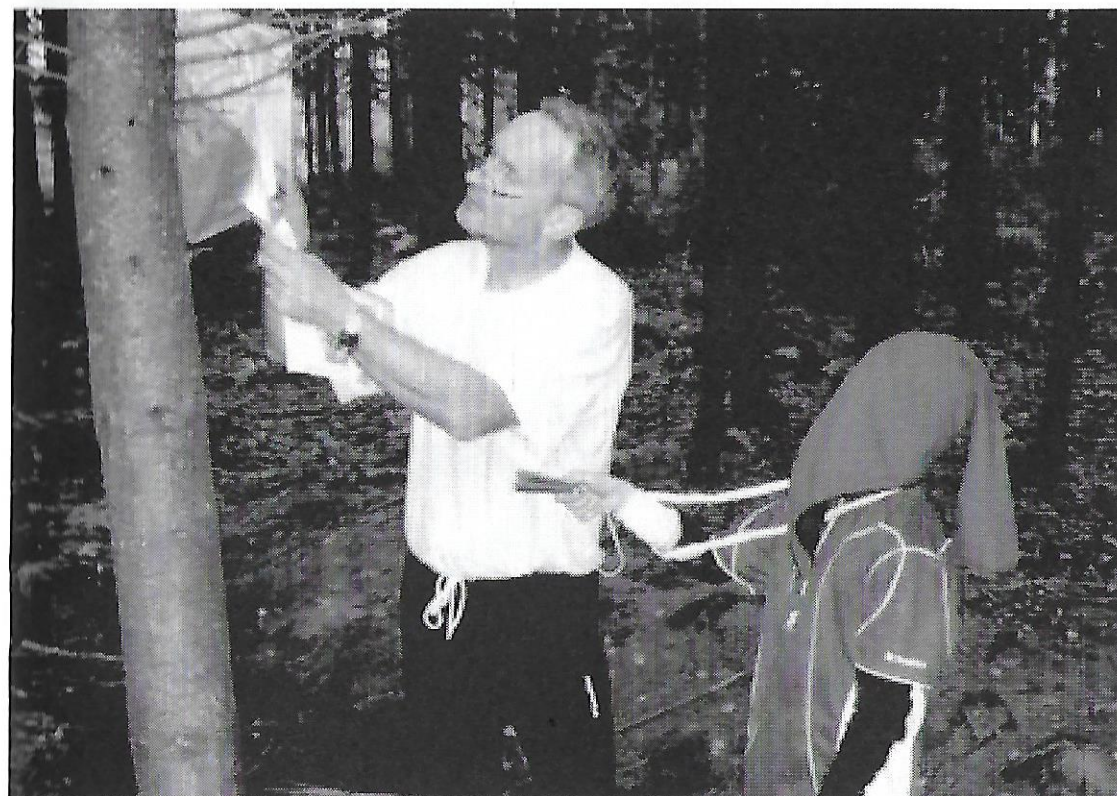
Så kom hjemrejsedagen - efter en nat, hvor Finn underholdte med en masse bjørnelyde. Det kunne tydeligt mærkes i benene, at vi havde været ude at løbe Blodslitet dagen forinden. Det var derfor en smule svært at komme op af sengen. Dagen startede som sædvanligt med en stor omgang morgenmad, hvorefter der skulle gøres hovedrent. Niklas (BS) fik ansvaret for Bamsehytten, der efter 5 dage lugtede lidt af sure tæer og gammel gnu. Han klarede sit arbejde utroligt flot. Hytten var så ren, at den kunne være med i en Cilit Bang reklame. Det skyldes nok også, at arbejdsforholdene var som i det gamle nazi-Tyskland - "ordnung muss sein". Så kom det årlige gruppebillede, hvor man havde valgt at gå imod de gamle dyder og vende os 180 grader om. Det var vi nogen

(B.S.), der var meget imod. Herefter kørte de tre biler af sted mod Svinesund. Efter et godt view udover Svinesundbroen, hvor Silas røg ud over broen, kørte vi videre mod Godisfabrikken. Vi opdagede dog på færgen, at det ikke var Silas, men en lille rødhåret tysk dreng, der var faldet i den brusende elv. På Godisfabrikken købte de iforvejen sukkerfyldte ungomsløbere endnu mere slik, så de på færgen kunne opretholde deres imponerende høje hyperaktive niveau.

Vi kørte lidt videre og ramte et eger,

det gjorde Henning så dybt ulykkelig, at vi måtte holde ind på en rasteplads og spise vores proteinholdige frokost. Efter de store traumer fik Henning voldsomt kløe i højre fod. Det tog kun 5 minutter at køre til færgen, eller var det os, der sov? På færgen fik vi vores egen gang at sidde i, så Karsten kunne få lov at danse ballondans - solo. Lige til Vild med dans, Joachim B. Olsen go home!

Skrevet af BS og chefræneren



Jeg vil ikke bomme mere

Nu kan man jo sige så meget i en "beruselse", og jeg har nok sagt "jeg vil ikke bomme mere".

Så hvis I til et løb ser mig stå med lukkede øjne og tælle til 10, mens kortet ligger omvendt på jorden, er det ikke fordi jeg er "gået fra forstanden :-).

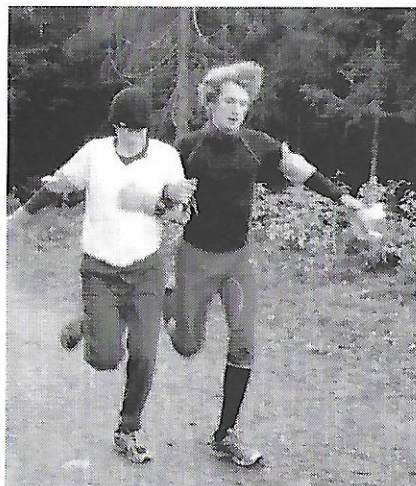
Nej, kender i situationen: Der er gået et kvarter af løbet, og man har ikke fundet post 1 endnu, pulsen er høj, man hyperventilerer og løber bare forvirret rundt. Ja ikke, det er så i denne situation jeg vil anvende den viden/teknik som Niklas har fået på TKC. Når man er stresset slår hjernen fra, og man tænker ikke klart, derfor er det en god ide at lægge kortet omvendt på jorden, mens man står helt stille og slapper af. Derefter er der en stor chance for at man kan tænke mere

rationelt bagefter, og på denne måde finde ind på kortet og til post 1.

Jeg har ingen grund til ikke at tro på denne, for mig nye viden, da jeg har haft stor glæde af de tidligere teknikker jeg har fået gennem Niklas, især denne med kortforenkling. Så selv om man er halvgammel og har løbet i en menneskealder, er det stadig muligt at tilegne sig nye teknikker, og håb for at løbe et helt løb "uden bom".

Det er faktisk lige lykkes mig at løbe Blodslitet 2008 i Norge uden at bomme, og tænke kortforenkling. De 11,62 km. i norske fjelde løb jeg på 2:08:26 hvilket gav en placering som nr. 63 ud af 92 gennemførte, det var en fantastisk oplevelse.

Finn I.



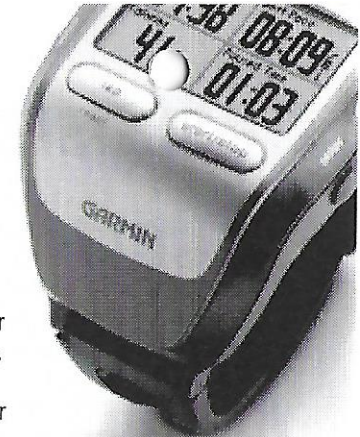
GarminGPS, og hvad så??

Flere af klubbens medlemmer har fået en GarminGPS 205, 305 eller 405, og vil sikkert gerne have noget mere ud af den end at se et billede på GoogleEarth. Alle har fundet forskellige måder at bruge GPS'en på, og de erfaringer den enkelte GPS-bruger har fået, synes vi at flest mulige skal have lov til at dele. Det er trods alt et dyrt stykke legetøj, som kan meget mere end de fleste af os har fundet ud af. Alle interesserede møder op i klubhuset onsdag, den 26. november 2008, kl. 19. Hvis du har en GPS, så tag den med inkl. spor. Medbring også et o-kort med en bane, der passer til sporet og husk endelig alle dine gode tips til at bruge GPS'en. Hvis du selv vil have fingrene på tastaturet, skal du medbringe din egen computer

med diverse programmer installeret, og/eller trådløs netadgang. Finn tager sin computer, skanner og projektor med.

Der bliver ikke tale om undervisning som sådan, kun erfaringsudveksling. I sørger selv for mad og drikkevarer, idet der ikke bliver servering. Faktisk ville vi have lavet det om tirsdagen, men der er natløb og så kommer vi for sent i gang. Vi ser frem til et udbytterigt møde.

Tove Straarup og Finn Ingwersen



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

LØBEREN
- Alt i udstyr til løb

www.loberen.dk



AFLØSER...

På medlemsmøde i juni 2008 meddelte Lars, at Jørn Skovby, som har stået for listen med klubhusvagter, udlån af klubhus og styring af nøgler til klubhuset, gerne ville afløses.

Da meget andet vedrørende klubhuset ligger i veteranernes regi, syntes jeg, at det var nærliggende, om Jørns funktion stadig var på dette sted, og jeg var så ubeskedent at tilbyde, det kunne jeg godt overtage.

Ved snak med Jørn viste det sig, at det ikke var hele funktionen, Jørn nødvendigvis ønskede afløsning af. Derfor er det stadigvæk Jørn Skovby I skal henvende jer til, hvis I vil låne klubhuset eller "købe" en nøgle til klubhuset.

Det Jørn gerne ville have overdraget var listen med klubhusvagter, fordi han sjældent kom i klubhuset tirsdag aften, og

derfor ikke havde mulighed for at se, hvem der brugte det.

Vi kommer der også sjældent tirsdag aften, og ved derfor heller ikke hvem der bruger det. Jeg har også fundet ud af, at det ikke er så enkelt at lave denne liste, for egentlig er vi slet ikke medlemmer nok til at udfylde den, og hvis det kun skal være de der bruger klubhuset tirsdag aften, der skal have en klubvagt, så skal de have vagt temmelig tit.

Men nu er det sådan, at man ikke kun er klubvagt tirsdag aften, man har vagt hele ugen. Denne vagt starter mandag morgen og varer til næste mandag morgen. I denne periode skal vagten føre opsyn med huset. Det må være i alles interesse, at passe på vores hus, uanset om man nyder et stykke mad tirsdag aften eller ej.

SONDRUP BILCENTER A/S

VOLVO - RENAULT

Høegh Guldbergs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 73 32 - Telefax 75 62 73 32

Idet det virkeligt er et problem at finde medlemmer nok for at dække 44 uger om året, har jeg været meget lyttende i blandt medlemmerne. Nogen mener ikke, de skal have en vagt, fordi de aldrig kommer i klubhuset, andre vil ikke have vagter og har sagt totalt fra, når de har været sat på til 2 årlige vagter, men vil godt have 1 årlig vagt. Nogen vil gerne have en bestemt aften, andre vil gerne have en vagt, men ikke hvis det bliver for sent, fordi de har børn der skal i seng om aftenen og så videre.

Så vidt det har kunnet lade sig gøre, har jeg sat os på parvis, det er jo ikke alle der er et par. Ingen får 2 vagter ud over mig selv. Der er taget hensyn til, at de der er aktive med ungdomstræning, er sat på i vinterperioden, det har passer fint med, at nogen er tilmeldt forskellige aktiviteter om tirsdagen i vinterhalvåret, som så er sat på i sommerhalvåret. Alle personlige direkte henvendelser er der taget højde for, og der er taget højde for at familier med småbørn ikke er med som tirsdagsvagt. Men det betyder også, at der overhovedet ikke er nogen reserver, står nogen af, så er der bare ikke noget i klubhuset den tirsdag.

Jeg kan have ramt en fødselsdag eller ferie eller en dag, hvor man ikke kan. Derfor er der vedhæftet en telefonliste, den kan benyttes i tilfælde af, at I ønsker en bytter med nogen, det er noget, I selv indbyrdes skal finde ud af.

Det er op til den enkelte, hvad man ønsker at sælge i klubhuset tirsdag aften, det er unødvendigt at skrive det op, så nogen mener, de ikke kan være med.

Jeg hører også lidt irritation over de små sedler man laver inden betaling. Husk at betale dem den aften I har lavet dem, ellers giver det måske et underskud til klubhusvagten, og det hjælper jo ikke ham meget, at I betaler den eller dem ugen efter. Ligeledes tjek at der ikke ligger 2 sedler, og I kun får den ene betalt.

De småbørnsfamilier der er fritaget for vagter om tirsdagen kan tage en vagt om lørdagen i januar og februar, det må I tale med Susanne Svendsen om. Det er som følger: Irene og Mads, Annemette og Mikkelt, Jette og Jarl, Berit og Anders, Susanne og Carsten, Rikke og Nicolai, Runa og Allan, Charlotte og Erik. Her er 8 par, der er 9 lørdage der skal dækkes, jeg håber, jeg har overset nogen, som kan melde sig selv.

Er man ikke tilfreds må man møde op til generalforsamling og komme med forslag til, om der overhovedet skal være klubhusvagt. Hvis man først har forsøgt at finde navne fra medlemslisten, vil man opdage, at der ikke er mange alternativer.

Venlig hilsen Aase



Tirsdagsdato	Navn	Bemærkninger	Tlf.	Tirsdagsdato	Navn	Bemærkninger	Tlf.
06. januar	Lene og Henning		75688087	07. juli	ingen	Ferie	
13. januar	Torben Sørensen		23966838	14. juli	ingen	Ferie	
20. januar	Norma og Harvey		75644417	21. juli	ingen	Ferie	
27. januar	Aase og Jørgen	Generalforsamling	75653558	28. juli	ingen	Ferie	
03. februar	Jørn Egeberg		23715909	04. august	ingen	Ferie	
10. februar	Lene og Alex		75683647	11. august	Claus Jensen		75643818
17. februar	Pia og John		75646661	18. august	Gunnar Gjermansen		75890536
24. februar	Michael Straube		75688213	25. august	ingen	Beringsstafet	
03. marts	Gladia og Henrik		75814999	01. september	Birthe og Johannes		40263112
10. marts	Mona og Finn		75630525	08. september	Amse og Knud Erik		75624007
17. marts	Erna og Poul Erik		22174297	15. september	Ulla og Kai		75645407
24. marts	Lis og Henning		75890102	22. september	Trille og Carl		75653317
02. april	Susanne og Tage		86800301	29. september	Karen og Ole		75690101
07. april	Gitte og Per Chr.		75685236	06. oktober	Britta Pedersen		75662822
14. april	Ellen og Elgil		75657813	13. oktober	Grethe og Karsten		75890332
21. april	Elin og Troels		75657737	20. oktober	Bent Vestergård		21907883
28. april	Birgit og Finn		75645260	27. oktober	Tove og Peer		75643544
05. maj	Karen og Michael		75656442	03. november	Gitte og Peer M		75652047
12. maj	Jytte og Kai		75653114	10. november	Susanne og Ole Søgaard		75656889
19. maj	Karin og Erling		86550281	17. november	Carsten Lund		21415825
26. maj	Jette og Jørgen		20116964	24. november	Axel Bech Christensen		75656062
02. juni	Birthe og Ole		75629847	01. december	Bodil og Poul Larsen		75656574
09. juni	Susanne Svendsen		75653699	08. december	Karen og Thomas		75661813
16. juni	Aase og Jørgen	Medlemsmøde	75653558	15. december	Anne og Sv. Åge		20887909
23. juni	Ellen og Svend Erik		75651921	22. december	Ingen	Juleferie	
30. juni	ingen	Ferie		29. december	Ingen	Nytårsferie	
Skoleferie							

Vedrørende vores store telte

Klubben har, som du nok ved, nogle hvide telte på 4x8 m2. Vi har 4 telte, som veteranerne nu har fået sorteret, mærket og gjort i stand. Teltene er mærket med en rød, en blå, en grøn og en gul farve. Alle dele til teltene, stænger, tag, sider, endestykker samt posen er mærket. Teltene befinder sig i Gunnar Skovgaards lade pænt stillet op af den ene ydervæg. Det vil være en stor hjælp for senere brugere af disse telte, at du aflevere teltene i samme tilstand som du afhenter dem i. Og uden at delene atter bliver blandet sammen. Skulle en eller flere dele til teltene gå i stykker har vi reservedele, så meld tilbage hvis du skulle få problemer.

Med venlig hilsen

Veteranerne



Nintendo Wii Sport!

Vi har i Horsens OK fået nyt klubhus med masser af plads til de mange medlemmer, vi har, men i lange perioder står huset mere eller mindre tomt – også tirsdag aften – fordi vores mange medlemmer er ude i skoven for at træne, for at blive bedre orienteringsløbere. Det har i forårs- og efterårsmånederne, hvor tirsdagstræningen har været flyttet til skove længere fra Horsens, betydet, at de mange stole i klubhuset har stået tomme. De fleste, der har været til træning i Juelsminde eller måske Hovedgaard, har valgt klubhuset fra og er taget direkte hjem efter træningen, også fordi det sociale gen er blevet plejet før og efter træningen i skoven.

Sådan er det, og vil det nok også være fremover.

Samtidig har jeg i forsommeren været til ungdomskonference på Island, hvor et af temaerne var klubbernes manglende evne til at møde ungdommen, hvor ungdommen er, manglende erkendelse af, at ungdommen har nogle andre krav til samvær i forbindelse med udøvelse af deres sport. De vil gerne have en oplevelse, hvor deres daglige miljø kan genkendes i klubhuset – og det er næsten aldrig tilfældet. Resultatet er kendt: frafald fra idrætsklubberne i ungdomsårene. I de fleste klubber har man klubhuse, som de så ud for 100 år siden: et lokale med nogle stole, så man kan sidde og snakke. Ingen muligheder for information, ingen muligheder for aktivitet – 2 af de grundlæggende elementer i samfundet i dag. Lidt provokativt spurgtes på konferencen: Hvorfor har man ikke et fjernsyn i et hjørne af klubhuset ved MTV kørende? Hvorfor har man ikke computerspil? Hvorfor har man ikke et bordfodboldspil? – Jeg tror, jeg kender

svaret fra de fleste af klubbens medlemmer! Alligevel havde det givet stof til eftertanke. Jeg prøvede at gennemtænke mulighederne: Kunne man kombinere computeren med vores kerneydelse, bevægelse? Ja, firmaet Nintendo havde sidste år lanceret en spillekonsol med en interaktiv mulighed: Wii Sport, hvor de bevægelser, man laver, overføres til skærmen. Man spiller tennis, løber, bowler, bokser og meget mere – mens man ser "sig selv" udføre aktiviteten på skærmen – og man kan konkurrere op til 4 personer med hinanden samtidig. Og tanken var nærliggende, da vi netop har unger, der vil bevæge sig og være i konkurrence: "So ein Ding müssen wir auch haben!" Derfor besluttedes det på det sidste bestyrelsesmøde i Horsens OK at investere i et eksemplar af de for tiden så populære Nintendo Wii, og det vil blive hjemkøbt før jul, så vi efter jul kan sætte det i gang ikke bare i forbindelse med tirsdagstræningen, men det er tanken, at nogle af vores ungdomsmedlemmer måske kunne få lyst til at genoplive torsdagstræningen, nu bestående af løbetræning, Wii-konkurrence i klubhuset og fællesspisning?

For at få udbytte af selve spillekonsollen, kræver det, at vi anskaffer et fjernsyn, som kan bruges som skærm. Skulle der være nogen, der ligger inde med et fjernsyn i rimelig størrelse, som de ikke bruger mere, vil jeg derfor gerne høre fra dem med henblik på donation til klubhuset.

Henrik Dagsberg

NYT FRA VETERANKLUBBEN

Start efterår

Ole gennemgik den foreløbige aktivitetsplan for efteråret 2008.

På grund af de høje benzinpriser, og for at skåne miljøet, vil man køre flere i samme bil til de udenbys aktiviteter.

Prisen per kørt kilometer er aftalt til 1 kr., som deles blandt alle i bilen, incl. fører.

Vi var 21 deltagere.

Brædstrup Solvarmeanlæg

Torsdag den 21. august havde Svend Aage arrangeret tur til Brædstrup.

Vi kørte først til Brædstrup Kirke, hvor Svend Aage fortalte om kirken og dens historie. Brædstrup Kirke blev indviet d. 14. dec. 1941 af biskop Skat Hoffmeyer, Århus.

Det er den tredje kirke i Brædstrup sogn.

På den gamle kirkegård ved Ring Sø er der en plæne, hvor de to tidligere kirker har stået. I plænen er nedlagt en gammel gravsten med inskriptionen "Her stod Ring Kirke fra omkring Aar 1200 til Aar 1940". Den første kirke i sognet var således romansk, bygget i den periode omkring år 1200, da de fleste af vore danske landsbykirker blev til.

Kirkebygningen er tegnet af kgl.

byggningsinspektør V. Norm, Horsens.

Derefter kørte vi til parken hvor vi gik en rundtur.

Sidste sted på turen var Brædstrup

Fjernvarmes solvarmeanlæg.

Trafik- og energiminister Flemming Hansen foretog den officielle indvielse af solvarmeanlægget den 20. august 2007.

Anlægget er opført på et år, og det er Verdens 3. største solvarmeanlæg.

Forventet andel solproduktion af total årsproduktion er 10%. CO2-reduktion pr. år p.g.a solproduktion er 4.300 tons.

Miljøministeren har som mål at få hver borger til at reducere CO2-udledningen med 1.000 kg om året. Med dette projekt vil hver husstand, der er tilsluttet fjernvarmen i Brædstrup, reducere CO2-udledningen med godt 3.000 kg - hvert år i mindst 25 år. Forventet gennemsnitlig besparelse pr. andelshaver pr. år er 675 kr.

I forbindelse med solvarmeanlægget er der bygget en pavillon, med bord og bænkearrangementer, hvor vi spiste vor medbragte mad.

Det var en fin tur i godt vejr.

Vi var 14 deltagere.

Odense Orienteringsklub

Torsdag den 28. august havde Palle indbudt os til besøg i OO's klubhus.

Vi mødtes ved klubhuset kl. 7,45 hvorefter vi kørte til OO's klubhus "Jægerhuset", som ligger i Åløkkeskoven.

Palle bød på kaffe, rundstykker og en lille





en til halsen. Palle fortalte lidt om klubben og deres besvær med at få et ordentligt klubhus.

Derefter gik vi ind i byen til H. C. Andersens Hus, hvor vi startede med at gå i H. C. Andersens fodspor.

Der er bevaret bygninger og områder i byen, der stadig ser ud, som de gjorde, da digteren trådte sine barnesko her. Rundt i bymidten findes der i fortovet tretten kvadratiske granitsten, der markerer, at stederne har tilknytning til H. C. Andersen. Stenene er udsmykket med H. C. Andersens klip solhovedet. På bykortet er stederne markeret og forbundet med hinanden til en lille byhistorisk fodrejse - helt i digterens ånd. Palle orienterede os

om det vi så på rundturen. Derefter gik vi tilbage til klubhuset hvor vi spiste vor medbragte mad. Det var en interessant og lærerig vandretur i fint solskinsvejr. Vi var 17 deltagere.

Slaggård Banke

Torsdag den 4. september havde Jytte og Kaj B arrangeret tur til Slaggård Banke og Fyels Mose.

Jytte og Kaj gav morgenmad og en enkelt til kaffen i anledning af deres fødselsdage. Efter kaffen kørte vi til parkeringspladsen ved Slaggård Banke.

Vi gik en tur op forbi højene i det højtliggende område, hvor der er en



særlig høj koncentration af store gravhøje, sandsynligvis fra ældre bronzealder. De mange flotte høje ved Vorbjergerne ligger i dag i et overdrevsområde, der plejes ved kreaturgræsning.

På grund af kraftig regnvejr blev vandturen ved Fyels Mose ændret til en køretur rundt om mosen.

Derefter kørte vi til Klostermølle. Da det nu var blevet fint solskinsvejr gik vi en rundtur ved Klosterkanalen, inden vi spiste vor medbragte mad i det gamle møllehus. Trods en drilagtig regnbyge var det et fint og hyggeligt arrangement.

Vi var 20 deltagere til kaffe og 16 var med på turen.

Nørrestrand

Hyggeligt samvær i klubhuset.

Finn gav en enkelt til kaffen i anledning af sin fødselsdag. Karen Mønster afleverede en kasse med 30 sangbøger, som hun har lavet til Veteranklubben.

Efter kaffen var der et arbejdsbold, som gik igang med at lægge de sidste 40 fliser foran klubhuset.

Kl. 13 mødtes vi igen ved Nørrestrand for at afprøve en rute med faste poster.

Vi var 24 deltagere til kaffe.



Hjertestien Tørring

Torsdag den 16. oktober havde Anne og Svend Aage arrangeret tur til Tørring. Kaj Klingberg gavv en enkelt til kaffen i anledning af sin fødselsdag. Efter kaffen kørte vi til Aalevej 47 i Tørring, hvor Anne og Svend Aage tog imod os. Svend Aage fulgte os til Hjertestien til en vandretur på ca 8 km. Efter en rundtur på ca 2,5 km, hvor vi bl. a. gik over den nye bro over Gudenåen, hvor der er en flot udsigt, gik vi ad Søndre Fælledvej til Nordre Fælledvej. Svinget, hvor de to veje mødes, kaldes "Verdens Ende". Undervejs kom vi bl. a. forbi Naturbørnehaven Myretuen, der startede i 1990 i en nedlagt landejendom. På turen er der en fin udsigt over marker og kær, og de fire møller i Kalhave. En smuk rute, som mange lokale også

ynder at gå.

Hjerteforeningens lokalkomiteer og motionsklubber har oprettet hjertestier rundt om i landet. Vi var 21 deltagere til kaffe og 18 på Hjertestien.

Med venlig o-hilsen

Einar

Kalenderfyren



DATO

AKTIVITET

03. november

Møde i Horsens Kommunes Eliteidrætsråd
Første møde afholdes med indledning ved Team Danmarks Formand Michael Andersen.
Deltager: Lars Sørensen

14. november

Ungdomsklubfest
Arrangør: Berit, Charlotte m.fl.

15. november

Klubfest i Vinten Forsamlinghus.
Arrangør: Festudvalget anført af Jette Christoffersen

25. november

Møde med DIF om kursus for klubbens bestyrelsesmedlemmer
Deltagere: Repræsentanter fra bestyrelsen

08. december

Bestyrelsesmøde
Emne : Budget

18. december

Julefrokost i Veteranklubben
Arrangør: Tove Straarup, Karsten Stald og Lars Sørensen



Slaggård Banke ved Nim

Peer Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens

har du



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

VIA 
ERHVERVSUDDANNELSER