

UDLØBEREN

MEDLEMSBLAD FOR HORSENS ORIENTERINGSKLUB

Nr. 196 - januar 2009 - 38. årgang



Vigtige adresser

Formand

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

Kasserer, medlemsregistrering og adresseændringer

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

Ungdom

Henrik Dagsberg
Hørvangen 7
7120 Vejle Øst
dagsberg@gmail.com
tlf. 45582659
mobil: 28102848

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

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

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

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

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

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

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

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

Indbetalinger:

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

Klubhuset

Åbjergskoven
tlf. 7562 8073

Udlån af klubhus og Nøgle til klubhus

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

Tilmelding til åbne løb

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
klubtilmelder@horsensok.dk
tlf. 2529 5636
Giro: Kortart 01
- kontonr. 6305113
eller Danske Bank:
reg.nr. 3445 konto.nr.
6305113

Tilmelding til åbne løb via

www.o-service.dk

Materielforvalter

Karsten Stald
Østerhøjsvej 16
8700 Horsens
kast@tdcads1.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
Vandmøllevvej 10
Hansted
8700 Horsens
gitte.moller.chr@gmail.com
tlf: 75665236

IT supporter:

Jonas Christensen
Vandmøllevvej 10
Hansted
8700 Horsens
zxc_42_hotmail.com
tlf: 61680256

Forside:

Henrik Dagsberg da han lige har slået Ole Søgård med et kvarter

**Husk!!
Deadline
martsnummer-2.
marts 2009**

Formanden har ordet

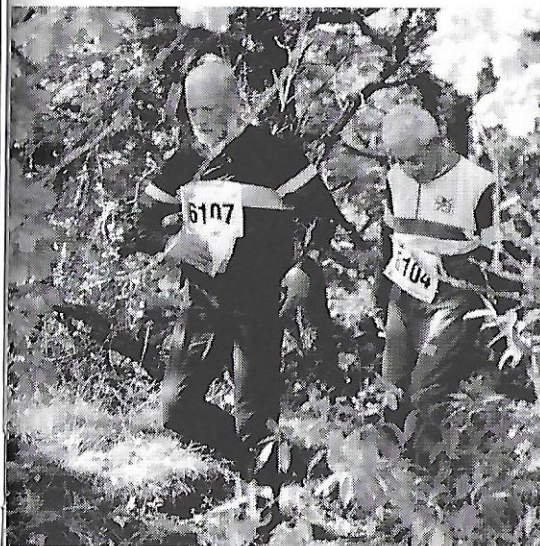
Et nyt spændende år er i gang. Snart er der generalforsamling, og medlemmerne har mulighed for at give ros og ris.

Januar- og februarløbene er i gang, og der har været annonce om løbene i avisen. Det bliver spændende at se, om det betyder stor tilstrømning af nye folk. Vi er som sædvanlig parat med instruktører til disse løb.

Sport Award Horsens er også et arrangement, hvor vi deltager og har indstillet nogle af klubbens medlemmer til nogle af priserne.

Men ellers læs beretningerne i bladet og mød op til generalforsamling.

Lars Sørensen



BERETNING

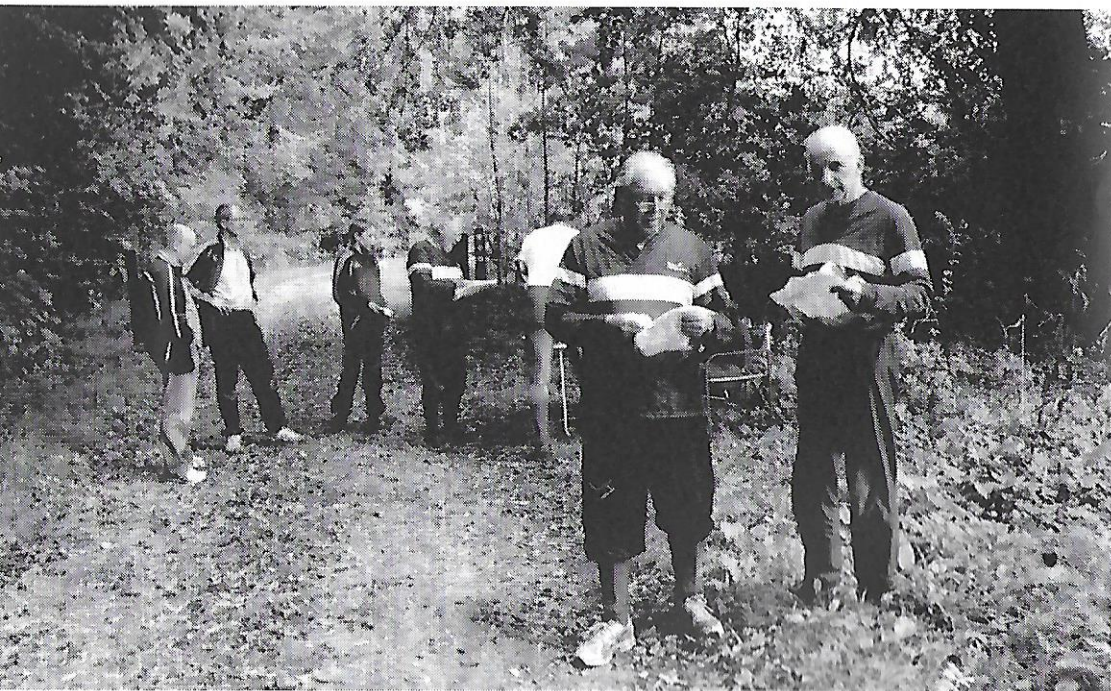
2008 blev et godt år for klubben. Sportsligt blev det til flere mesterskaber. Det flotteste var europamesterskabet til Astrid i stafet. Flot var det også med Camillas deltagelse ved europamesterskaberne.

I divisionsturneringen var vi tættere på finalen end nogensinde før. Men den afgørende match faldt ikke ud til vores fordel. Men vi forbliver i 1. division og det er flot og vigtigt. Den normale indpisker Henrik Dagsberg holder en fortjent pause, men jeg håber stadig på stor opbakning til matcherne.

På ungdomsområdet sker der også meget. Trænerstaben udbygges, så der nu er

trænere til alle årgange. Natløb er blevet et hit, og det sociale i klubhuset styrkes nu. I det nye år er vi med i et nyt projekt under DOF, som vist hedder aldersrelateret træning. Men mange af de ting der kræves for at være med har vi allerede, men spændende bliver det.

Udvidelsen af klubhuset faldt endelig på plads, og blev indviet på bedste vis. Vi har nu nogle meget flotte og gode lokaler, som gerne må fyldes og bruges. Vi har set et faldende besøgstal om tirsdagen, men tirsdag er stadig klubaften og jeg håber I vender tilbage igen. Indbrud og hærverk har vi stort set været fri for.



Veteranklubben vokser også. Gennem året har veteranerne ydet et stort stykke arbejde. Det gælder også efter at udvidelsen af klubhuset er på plads. Det kan jeg ikke takke nok for. Det er rart med hjælp i det daglige, når resten af klubben er på arbejde.

Vi forsøger også hele tiden at synliggøre klubben og o-sporten. Vi har afholdt projekt sund idræt i byen i samarbejde med Horsens Kommune. Det har været et godt projekt med rigtigt godt samarbejde med Horsens Kommune, men også DIF og DGI har støttet. Jeg håber vi kan arrangere det igen i det nye år.

Også bymesterskaberne for skoler er forløbet godt, og mange skoler prøver et o-løb. Det er vigtigt at vi også her er på banen med tilbud.

Der er også i årets løb etableret faste poster i Bygholm Park og ved Nørrestrand.

Beringstaffetten er blevet et hit. Ny rekord igen i år. Som noget nyt nu med Walk rute. Samarbejdet med Atletica er meget godt, og det giver megen ros og omtale rundt i byen.

Arbejdet med Horsens Kommune som eliteidrætskommune har givet meget arbejde og møder, men her har vi været med fra starten, og sat vores præg på arbejdet. Heldigvis har vi også kunnet finde en træner i klubben, nemlig Henrik Dagsberg. I det nye år ser det ud til at vi får 3 nye ungdomsløbere med. Også dette

arbejde er med til at styrke klubben og give god PR.

På sidste generalforsamling var der lidt kritik af, at vi ikke havde indstillet nogle til Sport Award Horsens. Derfor har vi i år indstillet 4 til forskellige priser.

Vi ar i årets løb fået megen omtale i pressen. Det er bl.a. fordi Britta har ydet et meget stort arbejde med at sende relevante artikler til pressen, og naturligvis også fordi især ungdommen har ydet nogle meget flotte resultater.

Der er igen kommet med godt stof i klubbladet. Tove gør et stort arbejde som indpisker og Gitte et meget stort arbejde som redaktør af bladet og leverer også gerne et par fotos. Tak for indsatsen, jeg tror det er vigtigt at vi fastholder at have et klubblad i trykt form.

Vi har fået en del nyt materiel bl.a. poststativer, sportident og brikker og nye kufferter til brug ved træningsløbene. Her er det også på sin plads, at nævne det store arbejde som materieforvalter Karsten Stald udøver. Det er rart at materiel er klar når vi som løbsarrangør skal bruge det.

Klubbens regnskab ser meget fornuftigt ud, især når vi har haft ekstraordinære udgifter til indvielse af klubhus, eliteidrætskommune og den manglende indtægt fra divisionsfinalen som vi ikke var arrangør af. Vi har dog kunne finansiere nogle af vores udgifter ved tilskud fra fonde.





Men i en beretning skal der også ses fremad. Det vil jeg prøve at gøre her.

Vi vil gerne fortsætte med sund idræt i byen og udbygge bymesterskaberne for skoler. Ikke fordi det umiddelbart giver flere medlemmer, men det giver god PR og synlighed om vores sport, og på et eller andet tidspunkt er jeg sikker på at medlemmerne kommer. Det er vigtigt at vi hele tiden forsøger at få nye medlemmer. Vi ved at mange familier finder sporten interessant, og det er nok familierne vi skal satse på.

Vi håber O-Løb for firmaer kan få come back. DOF har vist interesse for ideen, og kan måske hjælpe os på vej, men skulle der være et medlem som kunne tage ud og sælge ideen hører jeg gerne.

Vi afholder i det nye år 2 åbne løb.

Mads Mikkelsen starter op med teknisk træning, og jeg tror det bliver en succes, og vil give bedre resultater til den enkelte. Det er meningen på længere sigt, at der skal være tilbud på flere niveauer, men nu starter Mads op.

Vi vil også gerne fortsætte med at tilbyde kurser eller specielle klubaftener i det nye år. Her modtager bestyrelsen gerne forslag.

Vi håber også via kurser at kunne finde lidt flere korttegnere. De nuværende korttegnere har nok at gøre med at få det kort klar, som skal bruges til åbne løb. Det er i den forbindelse min klare opfattelse, at der er nogle nye skove, som vi godt kan få lov at tegne til brug ved lørdagsløb og tirsdagsløb. Derfor er det et område vi vil prioritere højt i det nye år. Vi vil også forsøge med en vejledning som arrangørerne af lørdagsløbene kan bruge. Her er der lagt op til, at der så vidt muligt skal være 5 baner med forskellige

sværhedsgrader. Jeg håber vejledningen må blive godt modtaget og ikke opfattet som et direktiv.

Til sidst har vi nedsat et udvalg, som ser på klubbens branding, og der kommer meget snart et udspil. Spændende bliver det.

Der er nok at tage fat på, og forhåbentlig har medlemmerne også nogle gode ideer.

Tak for indsatsen til alle i klubben.

Lars Sørensen



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 FØRSKEL 



Beretning, Børne- og Ungdomsudvalget 2008

2008 rinder ud i disse dage, og her sidder jeg og skal forsøge at samle tankerne om at skrive årets beretning, indimellem at jeg hjælper til med klargøring til årets store begivenhed i vores lille familie, vores sølvbryllup.

2008 blev så mit fjerde år som leder af en stadigt voksende og en stadigt mere aktiv ungdomsafdeling. Et år, der – igen, igen – har været kendetegnet ved et højt aktivitetsniveau og flotte præstationer af vores løbere ude i skovene – kronet med en række medaljer ved DM'erne og de øvrige mesterskaber. Ja, vi har pt. en af landets største og mest aktive ungdomsafdelinger – som dog gerne må vokse sig endnu større i de kommende år. Ligeledes må et af vores mål endnu engang være synlighed i det danske o-landskab, hvilket betyder, at vi gerne skal have løbene ud til løb i hele landet og markere os i diverse medaljestatistikker og i repræsentative sammenhænge.

Jeg har i mange år været fortaler for, at vi skal have sat en tretrinsraket tydeligt i luften. Denne raket, der skal bestå af trinene synlighed, rekruttering og fastholdelse, er ved at tage form, og på alle tre områder er vi blevet dygtigere i klubben i de senere år.

Synlighed skal forstås på den måde, at vi gennem medierne skal være synlige i sportsbilledet i Horsens. Og vi skal gøre opmærksomme på os selv ved alle givne lejligheder, hvor vores dygtige udøvere præsterer noget stort i skoven, således at vi opnår spalteplasser/sendetid i de lokale medier. Vi er blevet bedre på dette område,

især når det gælder formidlingen til Horsens Folkeblad, men hvad med TV Syd og/eller Radio Horsens?

Vi skal ud på skolerne med vores tilbud om skolemesterskaber (dette er sket og vil fremover være i fokus, således at skolebørnene lærer om vores sport i idrætstimerne). Vi skal ud med brochurer og plakater målrettet elever på de enkelte klassetrin.

Vi skal fortsætte vores engagement i Idrætskommune Horsens (eliteidrætsklasserne på Langmarkskolen og Sportscollege), være synlige ved uddelingen af priser, f.eks. SportAward Horsens, Vejle Brand-prisen og Horsens Kommunes priser, Projekt overvægtige børn og ikke mindst Sund By-projektet, som Lars så flot fik sat i vandet i år.

Vi skal sørge for at få gjort opmærksomme på os selv ved uddeling af brochurer ved andre, relevante sportsstævner (Horsensløbet, Beringstafetten) og i det hele taget sætte vores fodaftryk i nærmiljøet. Ingen skal være i tvivl om, at vi eksisterer i det lille klubhus, der langt ude i skoven...

Rekruttering. Når vi først er synlige i by- og mediebildet i Horsens og er blevet en del af børns bevidsthed, er det meget nemmere at rekruttere. Vi skal være parate til at tage imod nye medlemmer, nye som gamle – og det mener jeg, vi er gearret til! Vi har en række aktive medlemmer, der sælger klubben på bedste vis i deres nærmiljø, og vi har således i år haft besøg af rigtig mange ubeskrevne blade i klubben. Vi har haft mange igennem vores tirsdagstræningsløb



og vi har været godt besøgt hver lørdag i januar/februar måned. Dette har igen i år kastet nye medlemmer af sig, og vores vækst i medlemstallet har været mærkbart. Fastholdelse. Når vi først har fået mange nye mennesker inden for i klubbens liv, er det vigtigt, at de bliver aktiveret; får en følelse af, at de hører hjemme i klubben. Derfor har vi i ungdomsafdelingen gjort meget ud af at holde forbindelsen til børnene og deres familier ved lige. Dette er sket ved ugentlige nyhedsbreve op til hver træningstirsdag for at gøre dem opmærksomme på mødested, moment mm. – og det har været en stor succes og uvurderligt for den familie, der er helt ny i klubben. Det er ligeledes gjort ved personlig og telefonisk kontakt, reminders om kurser, stævner, arrangementer og træning. Vi har ligeledes satset benhårdt på en kvalificeret træning gennem hele vinterperioden både i gymnastiksalen på Midtbyskolen, ved organiseret løb for de ældste af børnene og vores NightChamp-serie. Her i efteråret suppleret med alternative tilbud for løberne, således at der både har været plads til spinning, tests og

en tur i svømmehallen. Alt sammen flot tilrettelagt af Kim Højmark og hans team af hjælpetrænere.

Ved årets start var vi 34 børn (0-12 år) samt 28 unge (13-20 år) i klubben. Et par stykker er holdt op og nogle af de ældre er faldet for aldersgrænsen. Dette har rykket aldersfordelingen i børne- og ungdomsafdelingen meget, og ved udgangen af 2008 var vi 29 børn op til 12 år samt 34 unge – alt i alt i år en nettotilgang på 1. Det lyder ikke af så meget, men det er værd at bemærke, at vi til træningerne har haft mange ikke-medlemmer igennem. Jeg havde håbet, at nogle af disse ville have meldt sig ind i klubben, men det er ikke sket endnu. (Måske kommer de til næste år). Under alle omstændigheder kom min målsætning om 80 medlemmer i børne- og ungdomsafdelingen med udgangen af dette kalenderår ikke til at holde stik.

Tirsdagstræningen

Igennem hele året har vi arrangeret



tirsdagstræning.

I vinterhalvåret har vi haft opsplittet ungdomsløberne i to aldersgrupper – for det første fordi de var så mange, som tilfældet var, og for det andet for at lave træning med dem "på deres niveau". Gruppen fra 7-12 år har trænet i Midtby skolens gymnastiksal – under kyndig ledelse af trænerne Kim, Line, Rikke m.fl. Den ældre gruppe fra 13-20 år har kørt efter deres helt eget program, hvor der i meget høj grad har været fokus på deres fysiske formåen, og flere af løberne har klaget over ømme muskler efter træningerne – hvilket jo blot er et sundhedstegn. Det skal i den forbindelse pointeres, at såvel Team Danmark, som eliteidrætskoordinatoren i Horsens, Nikolaj Brostrøm, og trænerne inden for Danmarks Orienterings Forbund fremhæver, at det kræver hård og kvalificeret træning at komme til tops i dag i en hvilken som helst idrætsgren, og at man allerede i en tidlig alder skal have blikket

rette mod den fysiske udvikling af løberne/ idrætsudøverne. Det er her, vi nu er på forkant med udviklingen.

I lighed med sidste år har vi igen i denne vinter gennemført en stadigt voksende natløbsserie, NightChamp, hvor vi havde sat flotte t-shirts på højkant som præmier for ungdomsløberne og champagne for de voksne. Vi har i denne vinter åbnet løbene for andre klubbers løbere, og vi har udvidet antallet af klasser, ligesom vi har satset på nytegnede kort. Det har betydet, at antallet af starter er fordoblet i forhold til sidste vinter, og efterhånden er det helt sjovt at lave baner. Vi fortsætter i 2009 med serien, ligesom vi fra 2009 indfører klubmesterskab i natorienteringsløb. Dette vil finde sted i foråret som en afslutning af NightChamp-serien.

I 2008 fik vi endnu engang struktureret den tekniske tirsdagstræning (i sommerhalvåret) på en ny og anderledes måde. Som sidste

år er Karsten Stald koordinator på denne praktiske side af træningen. Med sig har han haft Henning Hansen, Harvy Ilsøe og andre vekslende forældre og seniorløbere, der har givet en hjælpende hånd. Kim har som vanligt trukket et stort læs med træning tirsdag aften: Der har altid været super kvalificerede baner, som mange arrangører af åbne løb faktisk har kunnet lære noget af! Kortene har været fortrykt med baner, og Sportidenten har været på plads i skoven. Samtidig har han været til stede ved træningerne, når han har haft mulighed for det. Endelig har vi hver tirsdag startet med fælles opvarmning, så man har været klar til kamp, når man skulle ud på ruten. Til Kims tid skal man ydermere lægge, at han kommer fra Århus og har en hverdag, der også skal hænge sammen der. Endelig skal det nævnes, at Rikke Vide i år er sprunget til og været hjælpetræner for Kim med fokus på de yngste løbere, der skulle ud på lette baner og eventuelt skygges.

Endelig forsøgte vi os med en ægte nyhed ved efterårets tekniske tirsdagstræninger: For at lære vores ungdomsløbere, at det at præstere fysisk ved en idrætstræning (og for den sags skyld også konkurrence) skal man ikke efter en træning bælle sodavand, spise kage, pommers frites, chokolade eller andet usundt. Mere vigtigt er det at give kroppen energi ad sunde kanaler: frugt eller lignende. Derfor indførte undertegnede, at der var gratis frugt (betalt af klubben) efter alle træningerne. Denne ordning, der i øvrigt ikke vælter vores budget, har vist sig at være en stor succes. Lene Petersen havde påtaget sig at medbringe frugten til træningerne og ydermere sørget for at anrette denne på en indbydende måde og med et stort udvalg af forskellig frugt.

Mange tak for Lenes indsats på dette punkt! – I øvrigt agter vi at fortsætte med ordningen også ved det kommende års tekniske træning!

Derudover har Karsten Stald som sædvanlig taget sig af 3 tirsdage, hvor den efterhånden traditionsrige Park Tour er blevet afviklet.

Medaljer

Årets DM'er bragte igen i år medaljer til Horsens OK's ungdomsafdeling selv om næsten alle medaljerne i år blev hængt om halsen på en enkelt løber, Astrid Ank Jørgensen. Astrid tog således medalje ved alle 5 individuelle DM'er: Guld i Nat, sølv i Lang og bronze i Sprint, Mellem og Ultralang. Herudover blev det til en enkelt medalje til Silas Frederik Thomsen, der fik bronze i DM Nat.

Alt i alt en noget dårligere medaljehøst end sidste år, hvor ungdomsløberne løb med i alt 8 medaljer. Dette skyldes i vid udstrækning, at de fleste af vores medaljehåb i 2008 var førsteårsløbere i deres respektive klasser. Endvidere har Rasmus Søgaard været skadet det meste af året. Næste år kan man nok sætte næsen op efter en rekordstor medaljehøst af ungdomsløberne?

Også de jysk-fynske mesterskaber bragte medaljer til ungdomsafdelingen:
Sprint: Bronze til Astrid i D-16
Klassisk: Guld til Silas i H-14, sølv til Astrid i D-16, sølv til Camilla i D-18 og bronze til Bjørg Gandrup i D-14
Stafet: Sølv til H-16 (Astrid, Daniel, Silas), bronze til HD-14 (Nicklas Mønster, Bjørg Gandrup, Rasmus Harfot)

KUM - KredsUngdomsMatchen og Nordkredsens Ungdomspokal
Årets KUM-hold for Nordkreds, der

GULDSMED LIND
GRUNDLA GT 1867



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSSENS



opstilledes på baggrund af resultaterne i 6 udtagelses- og iagttagelsesløb, kom til at bestå af ikke mindre end 11 lokale ungdomsløbere, hvilket med andre ord betød, at vi – sammen med Aalborg – var den klub, der var bedst repræsenteret på Nordkredsens hold. Og som sidste år markerede vores løbere sig på bedste vis, idet både Silas og Astrid, der begge vandt deres respektive klasser sidste år, i år blev nr. 4 i deres klasse – på trods af at de var nyoprykkede i klasserne.

I kampen om Nordkredsens Ungdomspokal var der igen Horsensløbere med helt fremme, og Astrid kunne for fjerde år i træk hjemføre en pokal, denne gang i D-16. Flot af Astrid og stort til lykke til hende! Også Daniel blev vinder med 300 point i sin klasse, H-14, kun ét point foran Silas. I H-12 blev Daniels lillebror, David, nr. 2, mens Morten Andersen i samme klasse endte på 3. pladsen. Endelig blev Bjørg nr. 5 i D-14 på trods af, at hun kun stillede til start i 3 af de 5 løb!

Alt i alt et super og opløftende år for klubbens ungdomsløbere.

TKC - talentkraftcentret

TKC Midtjylland, som Horsens OK hører under, er et tilbud til de bedste løbere i alderen 14-25 år i klubberne i det Midtjyske område. Her mødes man en gang om ugen året rundt, onsdag, for at få kvalificeret træning i gode skove under kyndig vejledning.

For at komme i betragtning til TKC træningen skal man være villig til at yde noget ekstra i forhold til sin sport. Man skal vise interesse, have talent og være forberedt på at ofre den tid, der er forbundet med den mere træning. Endelig er det ikke bare noget, man melder sig til – man vil blive "udvalgt" af klubbens kontaktperson, ungdomstræneren og undertegnede. Og så er der mødepligt til træningen, der varetages af René Rokkjær og Henrik Jørgensen, begge OK PAN – og

begge højt kvalificerede som trænere, hvilket man mærker på den træningsiver, der bliver lagt for dagen hver onsdag i skovene i det midtjyske område.

For tiden har vi følgende ungdomsløbere knyttet til TKC Midtjylland: Rasmus Søgaard (på stand-by på grund af skade), Camilla Søgaard, Hjalte Sebastian Thomsen (på stand-by i vinterhalvåret), Niklas Ingwersen, Rikke Vide Petersen og Astrid Ank Jørgensen. Endvidere er Silas Frederik Thomsen og Daniel Purup-Nielsen med "på prøve" – men med henblik på fuld optagelse i træningsmiljøet i 2009. Og så lige en tak til Ole Søgaard for det utrættelige arbejde, han yder som klubbens kontaktperson til Talent-kraftcentret.

ATK

I løbet af årets sidste måneder har DOF fået godkendt deres ATK-projekt af Team Danmark. Dette projekt – Aldersrelateret Trænings Koncept – afvikles sammen med en række klubber, der er gearret til det, med start i det kommende år. Kravet til klubberne er, at der har en vis mængde af løbere på børne- og ungdomssiden, at der forefindes regelmæssig træning gerne med fokus på de forskellige aldersgruppers udvikling, og at klubben politisk er gearret til at være med i projektet. Det er ingen ulempe, hvis klubben har været gennem "Et godt idrætsmiljø for børn".

Vi – ungdomstræneren og undertegnede, og støttet af bestyrelsen – mener, at vi kan få noget ud af projektet samt at vi langt hen ad vejen allerede "er i gang". Derfor var vi heller ikke længe om at takke ja tak, da tovholderen på projektet, Karl Kristian Terkelsen, kontaktede os for at høre, om vi kunne være interesserede. Nu forestår blot formalia med at skrive en ansøgning om at være med, og så er vi ellers klar. For os betyder det konkret, at vi skal arrangere og gennemføre min. 2 udviklingsture for vores ungdomsløbere,

samt at vi får et samarbejde om udviklingen af vores ungdomstræning støttet af diverse konsulenter. Grundideen i projektet, der vil tilføre økonomiske midler til ungdomsarbejdet, er yde-yde.

Vi ser frem til at være en del af projektet, som vi tror kan kvalificere vores ungdomsarbejde yderligere.

Eliteidrætskommune Horsens

Fra starten af august måned – med starten af dette skoleår – løb eliteidrætskommuneprojektet af stabelen i Horsens Kommune, og som den anden idrætskommune i Danmark var det med orientering på programmet. I Horsens har man i år satset på fodbold, håndbold, basketball, cykling, badminton og som sagt orientering, mens sejlsport venter i kulissen. To af klubbens talentfulde løbere, Silas Frederik Thomsen og Daniel Purup-Nielsen, havde meldt sig til projektet og fået en af de eftertragtede pladser i 7. klasse på Langmarkskolen. Med til historien

hører, at de har idræt 3 gange ugentligt på skemaet, hvor de to af gangene er med undertegnede som træner. I udesæsonen er der fokus på o-teknisk træning, mens vi i vinterhalvåret mest har blikket rettet mod en opbygning af den fysiske form på en ikke-belastende måde. Vi har stor respekt for overtræning samt skader som følge af for hård og ensidig træning på for hårdt underlag. Det er vigtigt at bevare motivationen og lægge til fysikken, uden at det medfører skader.

Samtidig med eliteidrætsklassernes træning ligger træningen for Sportscollege Horsens, hvor Horsens OK også har to udøvere med, Niklas Ingwersen og Hjalte Sebastian Thomsen. Det betyder at de også har orientering på deres skema med undertegnede som træner og lærer. Efter jul forventer vi, at Statsskolen knyttes til Sportscollege, således at også tvillingerne Søgaard tilbydes træning i det mindste i det ene af de to moduler, og vi ved allerede nu, at Bjørg Gandrup efter sommerferien

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



2009 starter i 9. klasse på eliteidrætslinjen på Langmarksskolen, og klubben vil derfor på det tidspunkt have 7 løbere med i eliteidrætsprojektet.

Ture, kurser og lejre, fester

Ungdomsafdelingen har i år arrangeret 2 ture til Østdanmark (SpringCup i Hillerød, DM Mellem og Midgaardsormen ved Sorø) samt en enkelt tur til Göteborg, hvor der var udtagelse til NOC.

I den forbindelse tak til alle de, der har været med til at gøre turene behagelige: tak til kagebagere, chauffører, madindkøbere m.fl.

Ligeledes har vi stået for efterårsferiens tur til Moss, Norge, med deltagelse i Blodslitet - tak til Karsten Stald (igen, igen...) & Co for endnu en flot og velarrangeret tur.

Mange af klubbens løbere har været på

kurser og sommerlejr med Nordkredsen og derigennem knyttet venskaber, der rækker videre end til diverse stævnepladser.

I januar har vi selv holdt kursus for Midtjyllands yngste løbere. Dette kursus havde deltagelse af 42 børn og 14 voksne. Derudover var der hjælpere af forskellig slags tilknyttet (postudsættere, chauffører, sekretærer mm.) Børnene havde et godt og inspirerende døgn sammen og var på 2 løb og et natløb. Denne succes gentages i øvrigt i 2009. Tak til alle hjælpere!

Endelig tak til Berit Harfot, Annemette Gandrup og Charlotte Purup-Nielsen for fastelavnsfest og ungdomsklubfesten, der i år stod i uhyggens tegn.

Det skal i øvrigt også her lyde en tak til Britta Ank Pedersen, der har påtaget sig den store rolle som tilmelder og indpisker til ungdomskurserne. Britta sørger for alt

det praktiske inden for dette felt, lige fra mails til de løbere, der er målgruppe for de enkelte kurser, til tilmelding og betaling. En uvurderlig indsats fra endnu en af de "praktiske grise", der ikke er så synlig i det daglige arbejde.

Trænerkurser

Vi har gennem de senere år prioriteret uddannelse af vores trænere højt, og vi har derfor haft mange gennem kurser under såvel DOF og DIF. På nuværende tidspunkt er vores højst uddannede træner Kim Højmark, der næsten er gået hele vejen og nu stort set kun mangler en diplomtræneruddannelse. På andre trin i uddannelsessystemet står Tim Christoffersen, Niklas Ingwersen, Line Højmark, Rasmus og Camilla Søgaard samt

Rikke Vide Petersen og Hjalte Sebastian Thomsen.

Til sidst tak til hele klubben, der med økonomiske midler har gjort hele ungdomsarbejdet i vores klub muligt. Og mange tak for de gode timer, jeg har haft med ungdomsarbejdet. Timer, hvor jeg har set mange ungdomsløbere have glæde ved sporten, udvikles og – nogle af dem – springe ud som stjerner, der kan gøre sig gældende på landsholdet og internationalt! Jeg ønsker det bedste for min efterfølger – og er stolt af den ungdomsafdeling, jeg giver videre.

Henrik Dagsberg

Afgående formand for Børne- og Ungdomsudvalget

 **Carl Bæk & Søn**

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

ELplus


ALARM
(E.B.)
SYSTEM
TLF. 75 60 18 88

Generalforsamling Horsens Orienteringsklub

Tirsdag den 27. januar 2009 kl. 19.30 i Klubhuset

DAGSORDEN

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af revideret regnskab
4. Behandling af indkomne forslag
5. Fastsættelse af kontingent
6. Valg af :
 - a. formand
 - b. ungdomsformand
 - c. 2 bestyrelsesmedlemmer
 - d. revisor
 - e. revisorsuppleant

7. Eventuelt

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest den 20. januar 2009.

Lars Sørensen



Klubmesterskab i natløb

På det sidste møde i bestyrelsen drøftedes et forslag om, at der fra 2009 skal indføres et klubmesterskab i natløb. Baggrunden for forslaget var den succes, vi efterhånden har fået med NightChamp-serien, hvor vi nu har fået en pæn skare ud af løbere ud i nattens mørke. NightChamp har i år allerede halvvejs i serien passeret antallet af starter for hele sidste vinter og intet tyder på, at vi vil få færre starter i 2. halvdel, der afvikles i februar 2009.

Begrundelserne for at vi skal have et mesterskab er mange, men lad mig her opridse nogle af de vigtigste:

1. Et mesterskab vil lokke mange ud at prøve natløb. Der vil derfor opstå en synergieffekt, hvor mange starter i NightChamp vil medføre mange starter i klubmesterskabet og omvendt.
2. Der bliver et direkte mål med NightChamp-serien, idet denne kan bruges som træning til klubmesterskabet, når dette lægges i seriens forlængelse.
3. Der bør være et klubmesterskab i en disciplin, hvor der findes et DM; dette er så anderledes en disciplin, så mesterskabet er næsten et must.
4. Et klubmesterskab i natløb vil være et flagskib, der kan lokke flere i skoven: flere til NightChamp, flere til Natugle- og Natteravn-serierne i Nordkredsen og flere til DM. Dermed flere muligheder for at sætte vores klub på landkortet.
5. Natløb er en teknisk disciplin, der kan styrke og udvikle evnen til at orientere efter relevante genstande i terrænet. Dermed trænes også færdigheder, der kan komme vores løbere til gavn i dagsorientering. Resultatet: generelt dygtigere løbere.

Derfor vil klubmesterskabet i natløb afvikles i følgende form, allerede i februar 2009:

- Tidspunkt: Afholdes fredag efter sidste løb i NightChamp-serien
– i år 27. februar 2009
Afslutning i klubhuset med suppe...
- Terræn: Skov af rimelig kvalitet og størrelse (dvs. egnet til natløb og uden fejl, der ikke kan spottes om natten). Kortet bør ikke være mere end 2-3 år gammelt. Banelægning lægges uden om områder med graverende fejl.
- Deltagelse: Kun for medlemmer af Horsens OK.
- Klasser: Samme som i NightChamp:
D-12, H-12, begyndere: Banelængde ca. 2,5 km; hvide baner (let orientering)
D-16, H-16, intro: Banelængde ca. 4,5 km; gule baner (mellemsvær orientering)



D-24, D40+: Banelængde ca. 5 km; sorte baner (svær orientering)
D25+, H-24, H50+: Banelængde ca. 6 km; sorte baner (svær orientering)
H25+: Banelængde ca. 7,5 km; sorte baner (svær orientering)

Præmier: i form af pokaler i alle klasser, undtagen begynder og intro. Præmierne udleveres ved et medlemsmøde i april.

Stævneleder/banelægger søges. Vi hører gerne fra en med erfaring i at lægge natbaner og som ikke selv har lyst til at deltage i klubmesterskabet.
Henvendelse til Henrik Dagsberg

Henrik Dagsberg

SONDRUP BILCENTER A/S

VOLVO - RENAULT

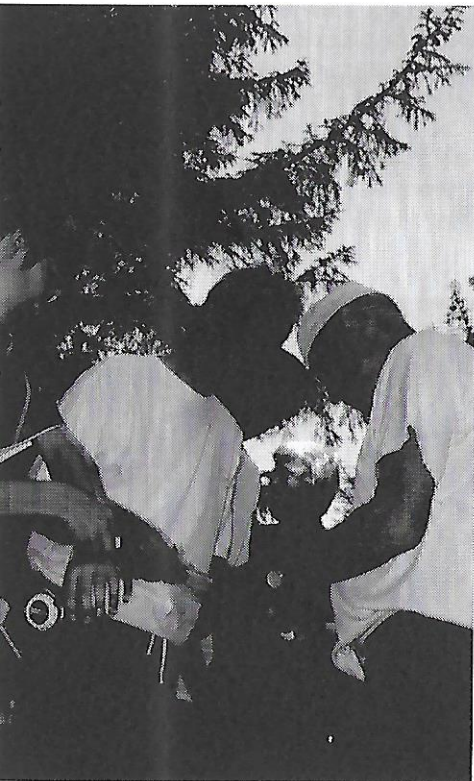
Høegh Guldbergs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 73 32 - Telefax 75 62 73 32



Teknisk træning 2009 med fokus på kurver

I 2009 er der DM Stafet og Lang i henholdsvis Velling Snabegård og Linå Vesterskov, som er typiske storkuperede Silkeborg terræner. Så for at give medlemmerne en optimal forberedelse til DM, tilbyder Horsens OK nu et teknisk træningsforløb med fokus på kurveorientering. Træningen er målrettet den kompetente og kyndige



orienteringsløber. Hver træning vil bestå af teori og praktiske øvelser.

Vil du være bedre til orienteringsløb? Så træn din orienteringsteknik! Her er chancen!

2. Afdækning af den enkelte løbers stærke og svage sider ved at løbe samme bane 2 gange.

Sted: Silkeborg OK' klubhus
Skov: Silkeborg Nordskov
Tid: Lørdag den 31. januar

3. Opfølgning på lektion 2

Sted: Silkeborg OK' klubhus
Skov: Silkeborg Sønderkov
Tid: Lørdag den 21. februar

4. Udenom eller ligepå, vejvalgs test

Sted: Silkeborg OK' klubhus
Skov: Silkeborg Nordskov
Tid: Lørdag den 21. marts

Flere træninger planlægges.

Kom på maillisten og få nærmere oplysninger om tid og sted, instruktør og evt ændringer.

Endelig tilmelding til Irene via e-mail:
irene@cfm.dk, senest onsdagen før træningen.

Vel mødt, Irene og Mads Mikkelsen

Aldersrelateret Træningskoncept

Horsens Orienteringsklub har med udgangen af december måned søgt om deltagelse i det stort anlagte ATK-projekt; et projekt med fokus på og udviklingen af ungdoms- og børnetræningen i 10 orienteringsklubber i Danmark. Det er DOF, der i samarbejde med og økonomisk støttet af Team

Danmark, der udbyder projektet til klubber eller klubsamarbejder i Danmark med et vist volumen på børne- og ungdomssiden. Desuden kræves det for at være med i projektet, at der er ressourcer til stede i klubben i form af mandtimer og passende økonomi.

Horsens OK finder, at vi er moden til at indgå i ATK-projektet med den begrundelse, at vi i dag er en af landets største klubber, og netop vores ungdomsarbejde prioriteres meget højt i det samlede klubbillede. Vi mener således selv, at vi både hvad angår økonomien og de øvrige ressourcer giver ungdomsafdelingen mulighed for arbejde konstruktivt med løbernes udvikling via målrettet træning året rundt, det sociale miljø i afdelingen samt at give mulighed for rekruttering af nye medlemmer.

Klubben har i dag en velfungerende ungdomsafdeling, der er blandt de mest aktive og synlige inden for vores sport. I skrivende stund har vi 64 ungdomsløbere, hvoraf de ca. 30 er meget aktive til træning – dvs. møder næsten hver gang. På plussiden tæller endvidere, at vi allerede i 2004 – som en af de første 6 orienteringsklubber i DK – har været gennem projektet: "Et godt idrætsmiljø for børn" Vi har fast tilknyttet en træneransvarlig, Kim Højmark, samt et team af støttetrænere, der er undervejs i uddannelsessystemet. Vi har gennem 4 år haft en målrettet træning i natorienteringsløb, NightChamp, og vi har – ligeledes gennem 4 år – haft en målrettet træning på sprintdistancen, Park Tour. Begge løbstyper indført for at dygtiggøre vores



ta os for pengenes skyld®



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

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



På gensyn på Åboulevarden 52



www.sparnord.dk/horsens

u-løbere i disse lidt specielle discipliner, så de kan gøre sig gældende ved konkurrencer, herunder DM.

Vi har træning i ungdomsafdelingen året rundt, mindst en gang ugentlig. Denne træning er tilrettelagt af vores ungdomstrænersteam og er således organiseret, at løberne er delt i 2 grupper ca. 7-12 år samt begyndere og løbere over 12 år.

Vi har indført frugt efter alle de o-tekniske træninger for at løberne skal få deres sukkerspejl op hurtigst muligt efter fysisk aktivitet.

Vi har derfor (efter opfordring fra projektets koordinator i DOF, Karl Kristian Terkelsen) afsendt en ansøgning om at være en af de ti klubber, der kommer med fra projektets start.

Med midler fra projektet og samarbejde med konsulenterne, der er tilknyttet dette, håber vi, at vi både kvantitativt og kvalitativt kan udvikle vores børne- og ungdomsarbejde.

Det betyder, at vi har sat følgende mål for det første af de 3 år, som projektet varer:

Kvantitativt

En medlemsfremgang, således at vi allerede i det kommende år skal stige med 25 % - fra de nuværende 64 til 80 medlemmer under 21 år.

Vi agter at udvide antallet af ture med fokus på læring fra 1 til 2 - og på længere sigt 3 ture. Vores nuværende tur i efterårsferien går som sagt til Moss i Norge (moment: løb i nordisk terræn), men vi har allerede en aftale med OK West om, at vi i år skal "på besøg" i deres terræntype: klit og klitplantage; noget vi overhovedet ikke har i vores repertoire i vores nærmiljø. De (OK West) arrangerer det praktiske med overnatning, kursus i at løbe i klitter/klitplantager samt afvikling af træninger i terræntypen. Træningerne og kurserne vil være således tilrettelagt, at både øvede og uøvede i denne terræntype vil få noget ud af denne. OK West er valgt i og med, at undertegnede har kontakter i klubben og ydermere vil træningerne foregå i terræn, der er relevant i forhold til JFM, der i år afholdes af OK West. Træningssamlingen vil finde sted i maj eller juni måned i en weekend fra fredag til

søndag - og målgruppen er alle børne- og ungdomsløberne i klubben.

Der arbejdes endvidere på, at vi fra 2010 vil lave en påsketur i dagene op til påskeløbene i det terræn, hvor disse løb finder sted.

Antallet af uddannede ungdomstrænere skal stige - ligesom de enkelte træners niveau skal højnes. Målet på sigt er at vi har min. 8 unge ungdomstrænere, der har gennemgået den grundlæggende uddannelse under både DOF og DIF - træner 1 og 2. Vi så meget gerne, at 2 af trænerne yderligere tog diplomtræneruddannelsen.

Kvalitativt

Antallet af mesterskabsmedaljer - og karaten af disse - skal stige. I år har ungdomsløberne løbet sig til 6 DM-medaljer fordelt på 2 personer. Målet for 2009 er 10 medaljer fordelt på min. 4 personer.

Antallet af ungdomsløbere, der kvalificerer sig til KUM skal stige. I år (2008) var 11 af vores ungdomsløbere udtaget til Nordkredsens hold. Målet for 2009 er, at

dette tal skal stige.

Antallet af podieplaceringer ved KUM skal stige. I år havde vi 2 podieplaceringer via to 4. pladser. Målet for 2009 er 5 podiepladser, hvoraf 3 løbere i top-3. Kvaliteten af ungdomstræningen skal være i top med højt uddannede trænere til at planlægge og forestå træningen.

Vores forventninger til at deltage i projektet

- Et ydre blik på vores træningsmiljø
- Et ydre blik på vores sociale miljø
- Erfaringsudveksling med andre o-klubber via konsulenterne i projektet
- Samarbejde med andre klubber
- Ekstern økonomi til at gennemføre det højere aktivitetsniveau, vi gerne vil op på - herunder de ungdomsture, der er planlagt - eller ønskes gennemført.

Henrik Dagsberg,
Ungdomsformand



Championpokalen 2008

Allerede inden årets klubfester i november måned var alle årets løb, der var tællende til Championpokalen, afviklet, og det var derfor tid til at gøre regnskabet op: Hvem kunne løbe med titlen "Årets Champion 2008"?

Lad det være sagt med det samme:

Vinderen af årets pokal blev ikke overraskende en ungdomsløber, der har markeret sig på fineste vis gennem hele året i sin klasse, nemlig Astrid Ank Jørgensen. Astrid er som bekendt regerende stafeteuropamester, har fået medaljer ved alle individuelle danske mesterskaber i år og har i det hele taget hele året har markeret sig i top i sin klasse med en række flotte resultater og sejre. Samtidig har hun i år kunnet krone sin fornemme sæson med en udtagelse til ungdomslandsholdstruppen! Og det på trods af, at hun først i år er rykket op i sin nuværende løbsklasse, D16, hvor hun altså også næste år kan slå sine folder. Astrid fik på førstepladsen 1149 point, opnået i 12 løb. Det var i øvrigt nøjagtig 130 point mere end de sidste to års vinder af pokalen, Silas Frederik Thomsen, på 2. pladsen.

Som det fremgår af listen var der i år 81 løbere, der havde opsparet point til at komme på listen, og det var igen især Nordjysk 2-dages og Paaskeløbene, der trak mange løbere fra Horsens OK til startboksen. Til sammenligning kan nævnes, at der i 2007 var 86 løbere på listen, så tendensen

med et mindre årligt fald i antallet af løbere på listen er altså fortsat igen i år.

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

Reglerne er følgende:

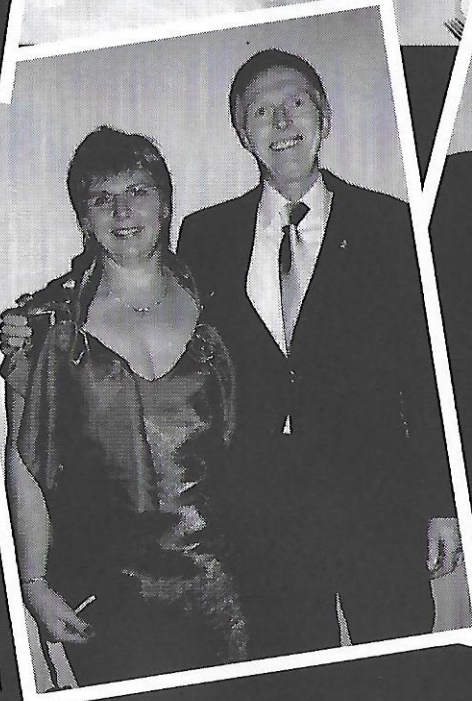
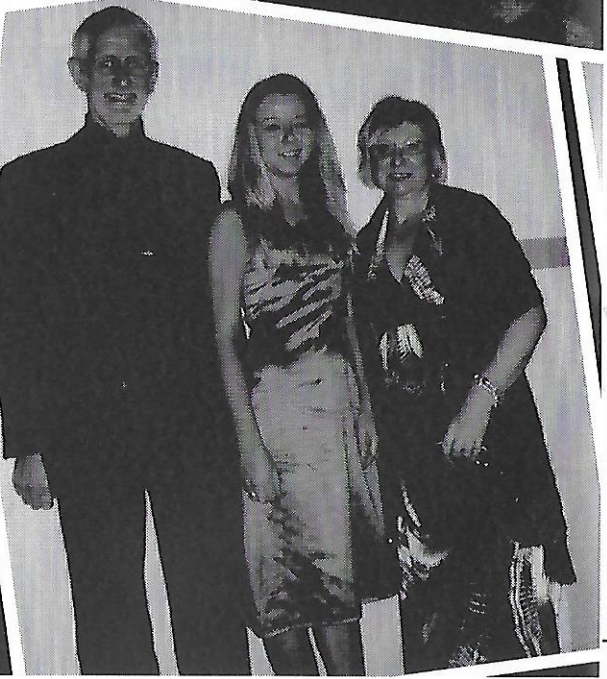
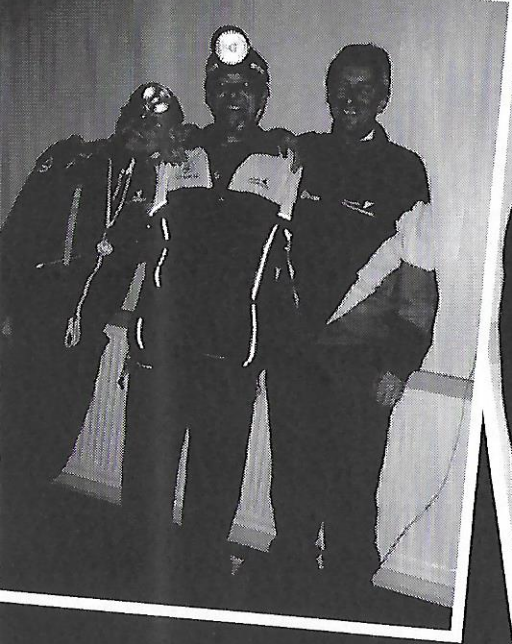
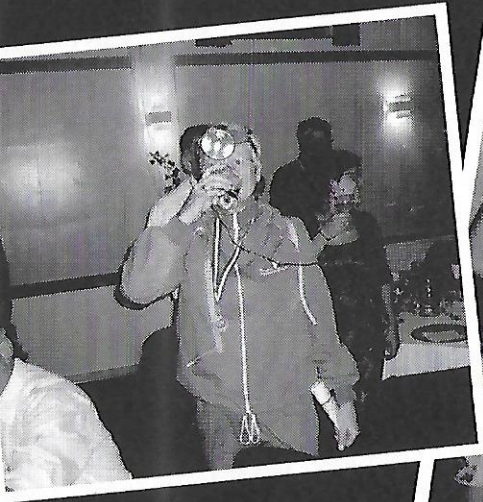
1. Pokalen uddeles hvert år til klubfesten, og den kan vindes af alle medlemmer af Horsens Orienteringsklub som stiller op i åbne løb for klubben.
2. Tællende er følgende løb: Nordjysk 2-dages, Spring Cup Klassisk, Paaskeløbene, Gudenådstysten, kredsløb samt officielle, individuelle mesterskabsløb (Danske, Jysk-fynske, Sjællandske mesterskaber samt kredsmesterskaber).
3. Der gives ikke point i løb samme dag som klubben deltager i divisionsmatch.
4. Der gives ikke point til KUM samt i specielle udtagelsesløb, herunder udtagelsesløb til VM, junior-VM samt NOC.
5. Ved flerdages løb, herunder påskeløbene og Dansk fler-dages, gives der ikke points på etaper med jagtstart (sidste dagene).
6. Hvis et løb afvikles over flere afdelinger, gives kun point i det samlede resultat.

Henrik Dagsberg



Galla Galla

Klubfest årgang 2008

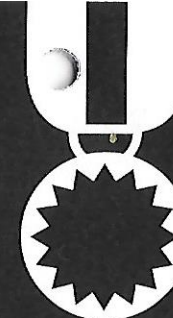


CHAMPIONSPOKALEN 2008

	08.03.08	Bulbjerg	09.03.08	Vester Thorup	20.03.08	Fanø Syd	21.03.08	Fanø Øst	29.03.08	Grib Skov	05.04.08	Stendal-Ujvedal, DM Nat	06.04.08	Risskov, DM Sprint	04.05.08	St. Dyrrehave, SM	21.05.08	Ikast by, JFM Sprint	17.06.08	Ulbjerg	31.08.08	Borupskovene, DM Mellem	14.09.08	Rømø, DM Lang	21.09.08	Skjoldnæsholm, DM Ultra	SUM
1	Jørgensen, Astrid Ank	88	100	94	100	99	100	99									97	92	96	95	89					1149	
2	Thomsen, Silas Frederik	99	93	0	90	89	96	95	88	93	100	89	87														1019
3	Larsen, Henning	82	92	88	82		74	95	79	89	77	87	77	50													972
4	Purup-Nielsen, Daniel	76	94	68	91	86	0	92		94	93	85	90														869
5	Ingwersen, Finn	85	77	93	86	92	74	95		93	75	92															862
6	Petersen, Henning Vide	77	80	84	89	90	84	96		88	77	89															854
7	Dagsberg, Henrik	80	89	74	73	76	76	95	58		65	69	65														820
8	Søgaard, Camilla			90	82	93	0	96	93		96	95	88	71													804
9	Thyssen, Susanne Loft			100	100			99		100	88	98	86	95													766
10	Ravn, Jakob			100	94			95		89	98	90	92	96													754
11	Mikkelsen, Mads	80	82	87	63		63	97		99	78		65	30													744
12	Pedersen, Britta Ank	77	79	78	79	92		95			71	78	67														716
13	Petersen, Rikke Vide	83	77	86	86	79		97		93		89	0														690
14	Purup-Nielsen, David	95	94	93	89	91						92		94													648
15	Søgaard, Ole			80	74	74	62	95		94	0	83	69														631
16	Thyssen, Carsten			83	78		83	97		0	98	96	84														619
17	Mikkelsen, Irene	76	83	86	79			95		0	100		91														610
18	Jørgensen, Per Mønster	88	77	88	88			93			68	82															584
19	Jørgensen, Mathias Mønster	100	100	98	100						88	91															577
20	Thomsen, Sarah Naomi	100	100	94	88			96			87																565
21	Purup-Nielsen, Charlotte	88	98	83	94			93		0	95		0														551
22	Nielsen, Ellen	82	89	71	90						98		93														523
23	Straube, Michael	82	90	75	83			98		95																	523
24	Knudsen, Karina Boen	70	82	93	94			99					72														510
25	Nielsen, Eigil	81	83	85	90						83		62														484
26	Andersen, Morten	72	83	82	82						83		79														481
27	Nielsen, Troels	89	93	97	100			98																			477
28	Harfot, Rasmus	100	100	96	98						69																463
29	Jørgensen, Nicklas Mønster	79	85	55	82						82		78														461
30	Gandrup, Bjørg			95	92						97	80	90														454



CHAMPIONSPOKALEN 2008



	08.03.08 Bulbjerg	09.03.08 Vester Thorup	20.03.08 Fanø Syd	21.03.08 Fanø Øst	29.03.08 Grib Skov	05.04.08 Stendal-Ulvedal, DM Nat	06.04.08 Risskov, DM Sprint	04.05.08 St. Dyrehave, SM	21.05.08 Ikast by, JFM Sprint	17.08.08 Ulbjerg	31.08.08 Borupskovene, DM Mellem	14.09.08 Rømø, DM Lang	21.09.08 Skjoldnæsholm, DM Ultra	SUM
30	Gandrup,Bjerg		95	92						97	80	90		454
31	Petersen,Lene Koføed	0	56	67	72	90				73	74			432
32	Ingwersen,Niklas		61	62	73		95			0	89		29	409
33	Stald,Karsten	84	71			67	94		92					408
34	Jensen,Elin Holm	97	100	93	97									387
35	Jensen,Rikke Holm	100	100	91	92									383
36	Jensen,Troels	91	97	95	92									375
37	Nielsen,Mikkel Holm	91	88	96	92									367
38	Søgaard,Rasmus			100	100	84	76							360
39	Ditlevsen,Trille			86	77					88		94		345
40	Nielsen,Nicolaj	85	92	81	84									342
41	Straarup,Tove	87	80	79	83									329
42	Knudsen,Karsten			80	77					70	73			300
43	Christiansen,Hans Christian	70	73	0	69							76		288
44	Højmark,Kim	96	93				91							280
45	Harfot,Berit	91	96							88				275
46	Thomsen,Hjalte Sebastian			69	65	76		57						267
47	Grynderup,Finn	41	71	71	83									266
48	Boye-Møller,Anne			87	73		93							253
49	Thyssen,Jørgen			87	75					86				248
50	Ditlevsen,Karl			57	75					53	61			246
51	Straarup,Peer	0	88	71	87									246
52	Sørensen, Torben	62	59	60	61							0		242
53	Hansen,Henning			76	57			91						224
54	Thomsen,Claudia Schmidt	60	0	78	0					79		0		217

	08.03.08 Bulbjerg	09.03.08 Vester Thorup	20.03.08 Fanø Syd	21.03.08 Fanø Øst	29.03.08 Grib Skov	05.04.08 Stendal-Ulvedal, DM Nat	06.04.08 Risskov, DM Sprint	04.05.08 St. Dyrehave, SM	21.05.08 Ikast by, JFM Sprint	17.08.08 Ulbjerg	31.08.08 Borupskovene, DM Mellem	14.09.08 Rømø, DM Lang	21.09.08 Skjoldnæsholm, DM Ultra	SUM
55	Hansen, Henrik Koføed	37	60	66	46									209
56	Hansen, Oskar Wang			98	97									195
57	Ravn,Trine			95	94									189
58	Grynderup,Birgit	29	57	63	39									188
59	Hansen,Sabrina			93	94									187
60	Gandrup, Ditlev			95	91									186
61	Thesbjerg,Ida			91	92									183
62	Purup-Nielsen,Erik	39	48	30	61									178
63	Thyssen,Maiken			78	100									178
64	Knudsen,Grethe Boen			94	77									171
65	Gjermansen,Gunnar			84	79									163
66	Lund,Carsten			72	88									160
67	Jørgensen,Ole Mønster	73	81											154
68	Christoffersen,Jens	72	80											152
69	Christoffersen,Tim	70	75											145
70	Gandrup,AnneMette			63	74									137
71	Sieg,Karen			67	63									130
72	Ilse,Harvy			61	58									119
73	Gandrup,Mikkel			50	68									118
74	Iversen,Runa									100				100
75	Skouboe,Allan									100				100
76	Thyssen,Aase									86				86
77	Baun,Susanne											79		79
78	Christoffersen,Jørgen									78				78
79	Nikolajsen,Thomas			12	38									50
80	Thesbjerg, Allan			33	0									33
81	Nielsen,Alex Lund												5	5



Divisionsmatcher 2009

Som bekendt overlevede vi på bedste vis nedrykningsmatchen i Rold Nørreskov den 9. november – takket været en stor indsats fra rigtig mange af klubbens løbere, der valgte at bakke op om kampen for at undgå degradering til 2. division. Det gik ved den lejlighed så godt, at vi vandt 3 komfortable sejre over vores 3 modstanderhold fra Herning, Århus 1900 og Aalborg.

I 2009 må målet så være, at vi kan stille med alle mand af huse til i første omgang de to indledende matcher, hvor vi skal kæmpe om en plads i finalen. Modstanderne er – som de sidste 2 år – Silkeborg OK, OK PAN og Aalborg OK, der alle kan slås!

Reserver derfor allerede nu plads i kalenderen til årets matcher, der foregår

3. maj i Kompedal Plantage mellem Karup og Silkeborg med Karup OK som arrangør

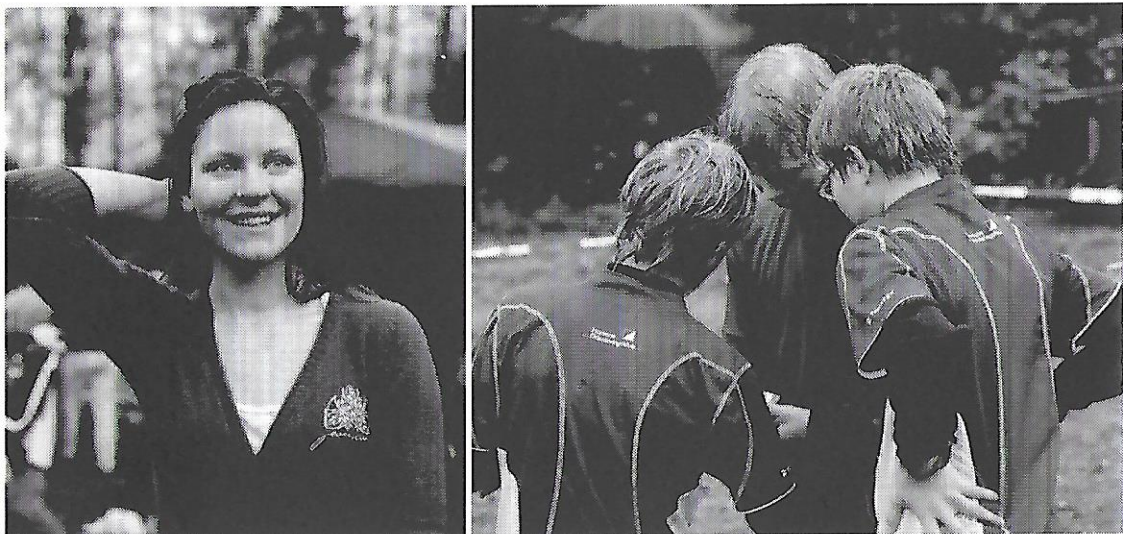
samt 20. september i Lundby Hede mellem Løgstør og Aars med St. Binderup som arrangør.

Skulle resultatet af de første 2 matcher vise, at vi skal i finalen, foregår dette 4. oktober i Jægersborg Hegn på Nordsjælland med Søllerød OK som arrangør.

Skulle vi derimod i en op-/ nedrykningsmatch som i år, foregår det samme dato 4. oktober i Vindum Skov mellem Bjerringbro og Viborg med Viborg OK som arrangør.

Bestyrelsen håber på, at vi i år kan stille stærkeste hold, og at alle derfor bakker op om dette arrangement!

Henrik Dagsberg



Klubtur til Nordjysk 2-dages

Tag med på klubtur til Nordjysk 2-dages 2009.

Løbet foregår 14.-15. marts i Tornby Klitplantage og Uggerby Klitplantage.

Horsens Orienterings-klub har lejet ferie-kolonien Tannisbugt, Fyrrevej 3, 9881 Bindslev, (tæt på Uggerby Klitplantage) til overnatning for klubbens medlemmer.

Huset rummer 46 sovepladser fordelt på
2 stk. 6-personers rum
7 stk. 4-personers rum
3 stk. 2-personers rum.

Desuden er der køkken og baderum.



Der arrangeres

- fælles aftensmad lørdag
- fælles morgenmad og madpakkesmøring søndag.

MEDBRING: Lagen og sengelinned (der må ikke bruges soveposser)
Drikkevarer, hvis du har brug for andet end saft, mælk, kaffe og te.

Prisen for overnatning bliver max. 150 kr. incl. rengøring.
Hertil kommer prisen for mad.

Tilmelding til klubturen skal ske senest samtidig med tilmelding til løbet fredag 27. februar 2009 på opslag i klubhuset eller på mail til britta.ank.pedersen@stofanet.dk.

Britta



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



Statistik fra lørdagsløb

Der har i året 2008 været afviklet 38 lørdagsløb. Tallene fra nytårsløbet 2008 har jeg ikke nået at få med.

I alt har der været 2.189 startende. Det giver et gennemsnitligt deltagerantal på 59. Det er i forhold til 2007 en fremgang på 1. I forvejen er der tale om nogle meget fine tal.

Løbene i januar og februar viser et gennemsnit på 74 deltagere. Nøjagtigt det samme som i 2007. Deltagerantallet har varieret fra 49 til 91.

Forårsløbene udenfor Bygholm viser et tal på 52. Også her det samme som i 2007.

Top 3 for foråret:

1. Hansted 75



2. Tinnet 70
3. Stagsrode 60

Tallene for efteråret viser 57. En fremgang på 2.

Top 3 for efteråret :

1. Vejle 104
2. Ølsted 96
3. Skanderborg 90

Ved løbet i Vejle deltog også andre klubber.

Men fakta er, at vi holder det meget flotte deltagerantal ved lørdagsløbene. Der er faktisk tale om en lille fremgang.

Ved 7 af løbene har der været under 40 deltagere. I 4 af løbene har det været løb på sort hvide ikke O-Kort. 3 af disse skove udgår af terminslisten i 2009.

Men nu vil jeg gå i gang med at finde ud af hvem den ene deltager som gennemsnittet er steget med er ?.

Lars Sørensen

Gab op hos tandlægerne

Jette og Gert Lerche -

og bevar dit smil



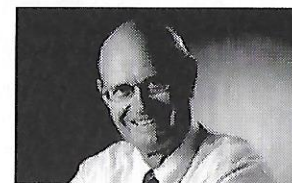
Rådhusstorvet 2, 8700 Horsens

tlf. 75622525 www.gabop.dk

Tættere på ... kunderne



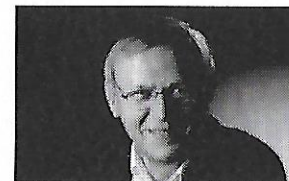
Kaj Blom
Partner
Tlf. 79 29 56 02 / 25 29 56 02
Fax 72 29 56 02
Mail: kblom@kpmg.dk



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



Eliteidrætskommune Horsens

For godt et år siden blev Horsens Kommune af Tema Danmark godkendt som eliteidrætskommune, således at man nåede op på, at i alt 15 kommuner havde fået dette blåstempel af TD.

Der blev efterfølgende ansat en eliteidrætskoordinator, Nikolaj Brostrøm, der er tidligere elitehåndboldspiller i Helsingør, og der blev udarbejdet grundlæggende planer for, hvordan arbejdet med at fremme eliteidrætten i byen kunne gribes an. Således fandt man frem til 2 skoler, der viste interesse for at huse eliteidrætsklasser fra 7. til 9. årgang, og man sikrede sig opbakning fra SportsCollege Horsens, således at man kunne være klar til at gå i gang fra sommeren 2008. Endelig valgte man, at eliteidrætsklasserne skulle placeres i kommunalt regi på Langmarksskolen, der ligger i gangafstand fra Forum Horsens, der huser muligheder for træning i næsten enhver idrætsgren.

Sideløbende med denne proces fandt man også frem til, hvilke af byens idrætsklubber, der kunne anses for gearet til at indgå i et forpligtende samarbejde om at spotte og udvikle talenter inden for de enkelte idrætsgrene. Sammen med AC Horsens og Horsens SIK (fodbold), Horsens Amatør Cykleklub, Horsens Badmintonklub, Horsens Håndboldklub, HIC Basketball og Horsens Sejlklub blev Horsens OK derfor tilbudt at være med i projektet.

Efter lidt diskussion (har vi talenternes opbakning, har vi økonomien, har vi træneren), indledende møder med

forældrene til potentielle deltagere og indledende møder med kommunen valgte vi at takke ja til at deltage.

Fra august 2008 startede vi således op med 4 løbere i projektet, 2 på SportsCollege og 2 på eliteidrætslinien på Langmarksskolen.

Niklas Ingwersen (Horsens Gymnasium) og Hjalte Sebastian Thomsen (VIA Gedved HF) startede på Sportscollege med hvad det giver af alternative muligheder for træning, bl.a. gennem FitNees. For dem arrangeres endvidere fællesspisning, muligheder for at bo på kollegium samt udlandsture. Silas Frederik Thomsen og Daniel Purup-Nielsen kom begge gennem nåleøjet ved opstarten af eliteidrætsklasserne. Der var så mange ansøgere til især 7. og 8. klasse, at kun halvdelen af ansøgerne fik deres ønske om en plads i klasserne opfyldt. Kun de elever, der kunne fremvise papirer fra deres skoler, der kunne dokumentere gode boglige evner, samtidig med at de havde de bedste anbefalinger fra deres klub, blev udvalgt.

Alle eleverne har idrætsspecifik træning mandag og onsdag morgen på tværs af årgangene. Dette er en træning, der varetages af en træner, der er udpeget af de enkelte idrætsklubber, men aflønnet af kommunen. Endvidere har eleverne en ugentlig træning med deres klasser, som man kender det fra en almindelig folkeskoleklasse.

I orienteringsløb har vi indtil nu haft en

periode med o-teknisk træning. Dette har foregået ude med basis fra klubhuset. Denne træning har været suppleret med tørtræning, bl.a. med gennemgang af de relevante kort og terræntyper før de forskellige DM-weekender. Vi har arbejde med strækmuligheder, løbsteknik, terrænforståelse mm for at stille løberne optimalt før konkurrencen.

Efter overgangen til den mørke del af året har vi flyttet træningen inden døre og fokuseret på en udvikling af den fysiske træningstilstand. Mandag har vi fast været i svømmehallen, hvor vi har haft en bane stillet til rådighed til aquajogging. Her har løberne været i fuld aktivitet i mere end en time og er blevet heglet igennem uden at led og knogler er blevet belastet. Hver gang slutter vi med intervaltræning – løb i vandet. Onsdag er vi i DGI huset, hvor vi gennemgår forskellige programmer. Det kan være interval-/circuittræning med fokus på forskellige muskler i benene (løb-cykling-roning) eller det kan være behændighedsøvelser på gymnastikbold eller strækøvelser. Alt i alt arbejdes der målrettet på at forbedre løbernes kondition med minimal risiko for skader. Indeprogrammet fortsætter til marts måned.

For eleverne med i eliteidrætsprojektet betyder det uger med megen træning, og en normal uge ser i vinterhalvåret ud som følger:

Mandag morgen: 1 modul aquajogging
Tirsdag middag: 1 modul idræt med klassen

Tirsdag aften: løbetræning eller lignende konditionstræning i klubregi

Onsdag morgen: 1 modul træning (se ovenfor)

Onsdag aften: 1-1 1/2 time TKC-træning med natløb med forskellige momenter
Torsdag eftermiddag: let løb, mountainbike, cykling eller svømning, 45 min.

Fredag: fri eller en let jogge- eller cykletur
Lørdag eftermiddag: lørdagsløb, svær bane ca. 5-6 km

Søndag: fri eller en let jogge- eller cykletur

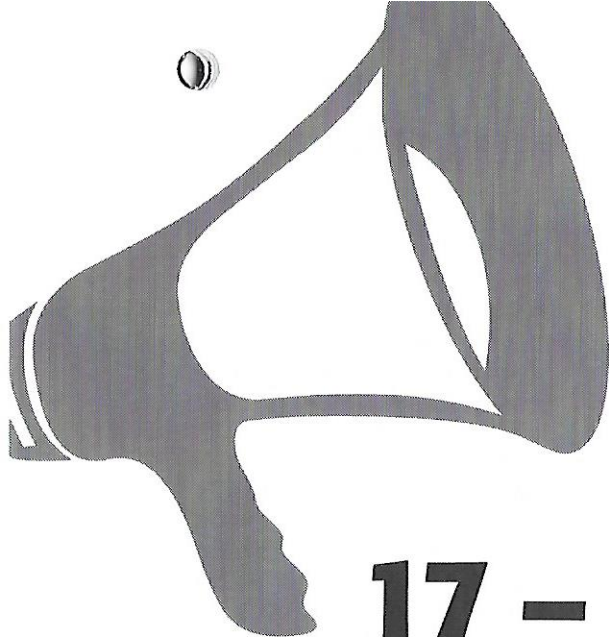
Alt i alt et krævende program, som man skal være villig til at sluge – men som på den anden side også vil give resultater. Vent blot til den kommende sæson!

Hvis du er interesseret i at vide mere om Horsens Kommunes eliteidrætsprojekt, kan du læse mere her:
www.horsenskomm.dk/institutioner/eliteidraet.aspx

- og der er mere om SportsCollege Horsens her: www.sportscollegehorsens.dk/

Henrik Dagsberg





17 – 6 – 12

De 3 tal i overskriften kunne passende være mål for en lille nytårskonkurrence, men det skal jeg nu nok spare jer for! Der er nemlig tale om Horsens OK's placeringer i medaljestatistikken over opnåede DM-medaljer de seneste 3 år. I 2006 lå vi på 17. pladsen, mens vi i 2007 var helt oppe på en af "podiepladserne" som nr. 6. Derefter gik det i år 2008 lidt tilbage til en placering som nr. 12.

Mere nøjagtigt ser det således ud med Horsensøjne:

2006: 0 guld, 6 sølv og 4 bronze – i alt 16 point og en placering som nr. 17 (Ungdomsløberne: 0 guld, 2 sølv og 1 bronze = 5 point)

2007: 4 guld, 8 sølv og 6 bronze – i alt 34 point og en placering som nr. 6 (Ungdomsløberne: 2 guld, 3 sølv og 3 bronze = 15 point)

2008: 1 guld, 5 sølv og 5 bronze – i alt 18

point og en placering som nr. 12 (Ungdomsløberne: 1 guld, 1 sølv og 4 bronze = 9 point)

Disse fakta kan man vælge at forholde sig til på 2 måder:

Enten at betragte det som statistik, ubrugelig information og blot have en skuldertrækning til overs over for disse facts. Og så er den i øvrigt ikke længere.

Eller at forholde sig konstruktivt og evaluerende til talmaterialet:

Er vi tilfredse med at ligge i top 20, når vi har vist, at vi – som en af landets største klubber – hører hjemme i top-6? Er der nogen naturlig forklaring til, at vi er gået tilbage i statistikken? Er vi seriøse nok? Har vi været nok løbere til DM med medaljchance? Er potentielle løbere blevet i Horsens, fordi DM har ligget i den anden ende af landet?



Jeg skal ikke her komme med undskyldninger eller bortforklaringer, men nøjes med at fokusere på ungdomsløberne og her måske finde nogen årsager. Først og fremmest kan man konstatere, at ungdomsløberne står for en stadig stigende procentdel af det samlede antal point – uanset hvor mange point klubben i øvrigt opnår. En vovet slutning på dette kunne være, at klubbens seniorløbere med potentiale til medaljer i stadig stigende grad bliver væk fra DM'erne, mens ungdomsløberne stiller op. Døm selv! På ungdomssiden er det meget afgørende, om man løber som 1. års løber (nyoprykket og "uerfaren") i en klasse, eller om man er etableret 2. års løber i klassen. En undtagelse, der bekræfter denne regel er Astrid Ank Jørgensen, der, på trods af at hun i 2008 rykkede op i D16, alligevel havde styrken til at tage medalje i samtlige individuelle DM'er.

I 2006 og 2008 var vores mest markante ungdomsnavne netop 1. års løbere i deres respektive klasser, og de gik derfor mere eller mindre tomhændede fra mesterskaberne. I 2008 var flere af disse navne endda rykket op i klasser, hvor 4 årgange var slået sammen (DM sprint og ultralang i hhv. HD13-16 og HD17-20). Derfor har de netop i 2008 været oppe mod store kræfter og mange etablerede navne i deres kamp for medaljer, hæder og ære.

Med dette in mente må vi forvente, at ungdomsløberne i flere discipliner vender frygteligt tilbage i 2009. Og ligeledes ser vi i 2009 frem til, at netop ungdomsløberne vil løbe med flere medaljer i det kommende år. Og måske med endnu en stigning i antallet af de samlede medaljer – hvem ved?

Så der er blot at håbe på, at også

vores seniorløbere vil bide fra sig i den kommende sæson.

Programmet for DM'erne er næsten optimalt for os i 2009 med korte afstande til de fleste af mesterskaberne. En undtagelse er DM Sprint/Ultralang, der arrangeres som et weekendarrangement på Sjælland. Alle andre DM'er ligger i rimelig kort afstand fra Horsens, hvilket vel nok skulle kunne trække flere mand af huse.

Se blot programmet herunder:

- 4. april: DM Nat, Søgaard Skov mellem Aabenraa og grænsen
- 25. april: DM Sprint, Vordingborg by
- 26. april: DM Ultralang, Harager Hegn/Grib Skov Nord
- 29. august: DM Mellem, Gødding Skov mellem Vejle og Billund
- 12. september: DM Stafet, Velling-Snabegaard ved Bryrup
- 13. september: DM Lang/klassisk, Linå Vesterskov øst for Silkeborg

Især de 3 sidste DM'er ligger jo stort set et stenkast fra Horsens (hvis man kaster langt nok).

Til DM-arrangementet på Sjælland i slutningen af april arrangeres der en ungdomstur, som også voksne kan koble sig på, så længe der er plads nok.

Vi ses i skoven i kamp for medaljer til Horsens OK

Henrik Dagsberg



Klubtur til Påskeløbet

Påskeløbet 2009 finder sted 9.-11. april i Stråså Plantage og Husby Plantage.

Horsens Orienteringsklub har reserveret overnatning for klubbens medlemmer på Fjand Camping & Feriecenter, der ligger lige nord for Husby Plantage, hvor både 2. og 3. etape skal løbes.

Vi har indtil videre booket alle pladsens ni store hytter, der er isolerede, opvarmede og udstyret med minikøkken, køleskab og kaffemaskine. Toiletbygningen ligger tæt ved. I hytterne er der to soveværelser med hver to senge samt hems med to springmadrasser, men med plads til op til 3-4 overnattende.

Desuden er booket tre dobbeltværelser i campingpladsens hovedbygning. Værelserne er med opredning og bad/toilet på gangen.

Prisen for et dobbeltværelse er ca. 400 kr. pr. nat. (2008-priser).

Prisen for overnatning i hytte bliver ca. 140 kr. pr. person i alt for begge nætter incl. rengøringsgebyr.

Udover betaling for overnatning kommer betaling for mad.

Der arrangeres

- fælles aftensmad torsdag og fredag
- fælles morgenmad og madpakkesmøring fredag og lørdag

til sædvanlige, særdeles rimelige priser og begrænset arbejdsindsats for den enkelte!

Der er adgang til hytter og værelser fra kl. 14 torsdag d. 9. april.

Du kan læse mere om Fjand Camping & Feriecenter på <http://fjand.dk-camp.dk>

MEDBRING: Lagen samt sovepose/dyne/pude.
Drikkevarer, hvis du har brug for andet end saft, mælk, kaffe og te.

Tilmelding til påske-klubturen skal ske senest tirsdag 10. februar 2009 på opslag i klubhuset eller på mail til britta.ank.pedersen@stofanet.dk.

Venlig hilsen

Britta





Det er onsdag i dag. I lørdags var jeg til klubfest

Der må siges, det var en gallafest af første rang.

Velkomsten var meget højtidelig, efterhånden som vi kom, blev vi fotograferet parvis og fik velkomstdrink. Dronningen stod i døren og tog imod. Galla tøjet var fundet frem. Vi gik pænt rundt for at give hånd og hilse på alle. Salen var smukt pyntet, med forsænket loft, efeuranker og vildt mange dybrøde gerbera strøet over det hele. Så man skulle tro, at det var Amalienborgs festsal, der var flyttet til Vinten forsamlingshus, selvom Jørn Egeberg i hvid smoking i sin velkomst ikke mente den levede helt op til det. Men der var også sølvdækketallerkener, professionel kok og tjener, så det kunne nu godt have været en kronprins værdig.

Der var den sædvanlige præmie-
overrækkelse, hvor Lars fik knus og klem, dog mest af pigerne. Fiduspokalen blev sidste år ikke overrakt til festen fordi Karsten Stald, som skulle have den var syg, men jeg håber han følte, at han i år fik de klap, han havde fortjent sidste år. I år blev den heller ikke overrakt til festen, Harvey Ilsøe

var den udvalgte, det var så populært et valg, at kasketten på huset var ved at lette, det er bare ærgerligt, at modtageren ikke hører det. Så vidt jeg husker, er det nu 3. år i træk, modtageren ikke er der forskyldt eller uforskyldt. Ærgerligt.

Underholdning, der havde Finn Ingwersen taget tidens trend op, det var selvfølgelig på skærm. Men det var ikke kedeligt, og så havde det den fordel, det kunne laves fra sofaen.

Det var en fin fest, som alle klubbens medlemmer kunne deltage i.

Vi var ikke lige de første der kom, så der var mange, vi skulle rundt og hilse på. Måske fordi vi var sent på den, kunne der overskues, hvem der var der, og hvem der "manglede". I hvert fald var der nogen stykker, der sagde, er I de eneste, der er her? Det synes jeg ikke, vi var, der var 66 andre. Da vi kom til bords, blev der spurgt, hvor er alle de andre. Jeg kunne have svaret, de i Føtex, i stedet tog jeg et skue ud over forsamlingen og bemærkede, at vi var de

eneste fra veteranklubben der deltog i festen. Min første tanke var, er vi nu blevet for gamle til at komme med her, men efterhånden som flere og flere sagde, det er vel nok dejligt at se jer, så lavede jeg helt op.

Når jeg så kommer til at tænke på de klubfester, hvor alle dem der ikke var med i lørdags, tidligere har deltaget i, var festen så for pæn, var den ikke vild nok? Der var ingen missionær, der var ingen Susanne Bjerrehus, der var ingen Jørn Hjorting, der var ingen vikinger, der var ingen der blev båret væk på en bære, der var ingen der legede trillebør, der var ingen opkast, der var ingen der legede tarzan-krig, der var ingen der tændte cigar med en tikroneseddel, som ville være hundrede kroner værd i dag, der var ingen der først kom hjem klokken 5 og så videre, når jeg kigger i gamle klubblade, så har det været vildt engang, dette er kun et lille udpluk fra tidligere klubfeste.

Nej, jeg tror ikke, at det er på grund af, at festerne ikke er vilde nok. Når man ikke er udearbejdende mere, får man et andet forhold til sin hverdag og aften. Det er noget uforklarligt noget. Dengang man var på arbejdsmarkedet, var det en selvfølge, at man havde 3 arbejdspladser, ude, hjemme og fritidsinteresser. Nu skal de 3 arbejdspladser helst bestrides på samme tid, som den tid man brugte på udearbejde, og den tid man brugte på hjemme og fritidsinteresser, skal helst være "bare" fri. Da pensionister skal så mange små ting, får de så travlt, de mange små ting er faktisk mere uoverskueligt end en arbejdsdag. Nu er vi nødt til at føre kalender hjemme hos os. Det er sikkert ikke fortolket rigtigt for alles vedkommende, men der sker noget den dag, man ikke arbejder mere. Jeg

troede engang, at jeg som minimum ville få den tid i overskud, hvor jeg havde arbejdet tidligere, men sådan føler jeg det ikke. Igen, det forhold man får til tiden er uforklarligt.

I aften, tirsdag var vi i klubhuset. Der blev der igen sagt, hvor er det hyggeligt at se jer. Vi ser aldrig veteranerne, efterhånden synes vi, vi er 2 klubber. Vi savner at se jer, ikke kun i lørdags, men også her til vores klubaftener. Kan I ikke tale om det og gøre noget ved det? Jørgen T svarede dertil, det med følelsen af 2 klubber, det kan vi godt forstå, men det er ligesom vores behov er dækket, når vi kommer her om torsdagen og løber om lørdagen.

Det fik mig til at tænke på, om det var Jacob Ravn, Søren Kirkegård eller Preben Jørgensen der engang sagde til en der helst ville være fri: Fri bliver man først, når man ligger i graven. Indtil da må man nu engang engagere sig, ellers bliver man én "pjat".

Indtil mine ressourcer bliver udtømt og jeg er blevet en "pjat", så vil jeg deltage i klubfest så længe nogen gider have os med, og så vidt muligt i klubaften, for det er jo nu engang vores oprindelige miljø. Jeg tror Jacob vil udtrykke det således, vi skal blive ved vores rødder, det oprindelige.

Tak til festudvalget for en rigtig god klubfest. Stor ros.

Aase Thyssen

NYT FRA VETERANKLUBBEN

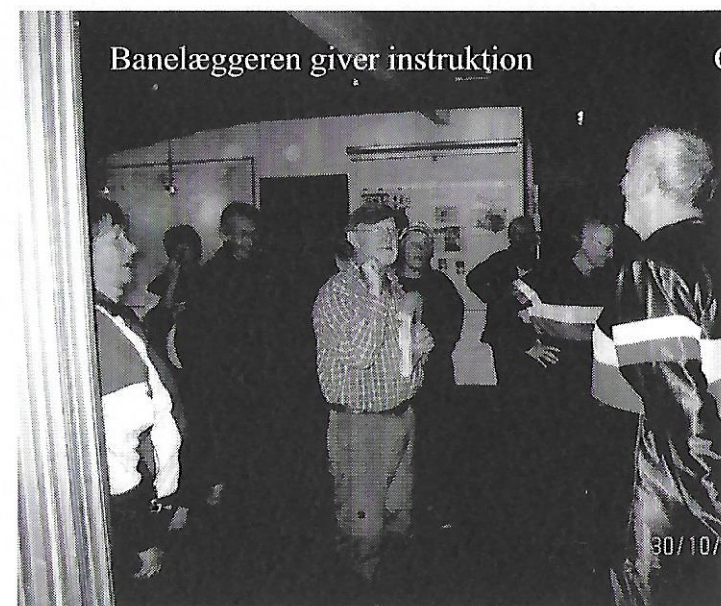
ØPH Hansted

Torsdag den 23. oktober havde Ole arrangeret besøg på den Økologiske Produktionshøjskole Hanstedholm. Henning Nicolajsen gav en snaps til kaffen i anledning af sin fødselsdag. Efter kaffen kørte vi til ØPH i Hansted. Lederen tog imod os og fortalte om ØPH. Lederen er socialpædagog, derudover er der en social og sundhedsassistent, en landmand og en faglærer. Horshøj driver ØPH, der er et økologisk landbrug, der består af en landbrugsejendom med 28 tdr. land, samt et nybygget hus med kontor, køkken, toiletter og bad. ØPH er målrettet brugere i alderen 18 - 30 år, der kan arbejde på landbrugs- eller servicelinien. På landbrugslinjen er opgaverne blandt andre, at passe gårdens dyr, at dyrke forskellige afgrøder og at deltage i vedligeholdelse af de grønne områder. På servicelinjen er brugernes opgaver at hjælpe med at holde rent indenfor, at deltage i tilberedning af lette frokostretninger og baigning, samt at servicere ØPHs mange gæster. Økologiske varer sælges direkte fra gården, det er oksekød, grisekød, samt

et stort udbud af grøntsager. Efter lederen havde vist os rundt på ejendommen, blev vi budt på kaffe i den nye kantine. Det var en rigtig god tur. Vi var 24 deltagere til kaffe og 19 på ØPH.

O-løb

Torsdag den 30. oktober havde Knud Erik arrangeret o-løb i Åbjergskoven. Kirsten gav en enkelt til kaffen i anledning af sin fødselsdag. Det skabte lidt undren da man fik oplyst, at man skulle følge snitslingen til "Filosofikum", som viste sig at være et VC stativ, hvor man kunne finde sit kort. Der var en kort bane på ca 2 km med 6





poster og en lang bane på ca 6,5 km med 13 poster.

Vi var 24 deltagere til kaffe og 18 i skoven.

Besøg fra Venezuela

Torsdag den 11. december havde Ole arrangeret besøg af 2 unge horsensianere, Rene Andersen 25 år og Glenn Mott 30 år, som gennem de sidste 5 til 6 år har fået en rejsevirkosomhed op at stå i Venezuela. De viste billeder og fortalte om de mange besværligheder med opbygning af en basecamp og få alle formaliteter på plads med myndigheder og lokalbefolkningen. De driver nu en virksomhed, som til dels arrangerer ophold på 3 til 4 måneder for unge mennesker fra Danmark, samt arrangerer individuelle ferier for f. eks. familier og firmaer eller foreninger.

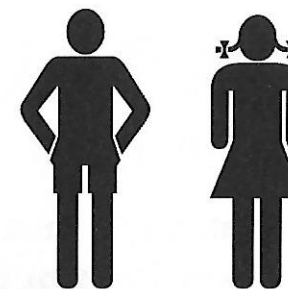
De bor det meste af tiden i Venezuela, og er kun i Danmark et par gange om året. Et interessant møde med unge mennesker, som har kvittet uddannelse for at opleve og arbejde i Venezuela, hvor stort set alt er noget anderledes end det de kommer fra, men også mere spændende og udfordrende.

Besøget i klubhuset varede ca 2 timer.

Med venlig o-hilsen

Einar

U-GALLERFEST



Lørdag den 29. november arrangerede de gamle Gallere, hvilket vil sige OK Pan og Århus 1900, den årlige Ungdomsgallerfest. Vi skulle mødes ved Århus 1900's klubhus kl. 10:00.

Efter vi havde klædt om, blev vi delt op i hold med 4-5 Gallere. Der var fire Gallerbaner: Idefix (svare til HD-10), Obelix (svare til HD-12), Asterix (svare til HD-14) og Hørmetix (svare til HD-16).

Da alle vidste, hvem man var på hold med, gik vi ned til det nærmeste busstoppested, hvor vi tog en bybus til Mindeparken. Der skulle vi starte med at løbe en prolog, dvs. en sprint hvor man løber på et masterkort (kort med alle poster på). Efter prologen skulle vi løbe det store Gallerløb, som i år var delt op i 2. Første del var endnu en prolog. Når man så kom i mål efter prologen, skulle man skynde sig over til en ny start, hvor man fik en normal bane, som endte ved Århus 1900's klubhus.

Da man kom i mål, havde man cirka 1 times pause. I denne pause måtte man spise sin medbragte madpakke. En halv time inden man skulle i gang igen, skulle Hørmetixen på hvert hold sørge for, at han/hun havde alle de andres mobilnumre. Ligeledes skulle alle de andre på holdet have Hørmetix's nummer.

Da pausen var slut, fik Hørmetixérne et kort, som viste hvor de skulle hen. Derefter fik alle Asterixérne at vide, at de ville modtage en sms fra Hørmetixén, hvori der stod, hvor Asterixén skulle gå hen. For nu gjaldt det om for Asterixén at finde Hørmetixén. Når de havde fundet hinanden, skulle Hørmetixén sende en ny sms til Obelixén og Idefixén, som så skulle finde op til Hørmetixén. Når holdet var samlet, skulle de sende en sms til en af de gamle Gallere. Så var det tid til præcisions løb. Det gjaldt om at komme tættest på 100 meter ved at tælle skridt.

Endelig fik vi romerkugler og trylledrik. Så var tiden inde til at bekæmpe de skøre Romere. Dette forgik ved, at man skulle løbe rundt og lede efter lavninger eller huller, hvor der lå en plastikpose med papirlapper, hvorpå der var nogle Romere. Dette havde man 45 min. til, hvis man overskred de 45 min., ville man miste en papirlap for hvert minut.

Endelig havde vi slået de skøre Romere, og så blev det ellers fejret med vildsvin.

Daniel



Fastelavnsfest

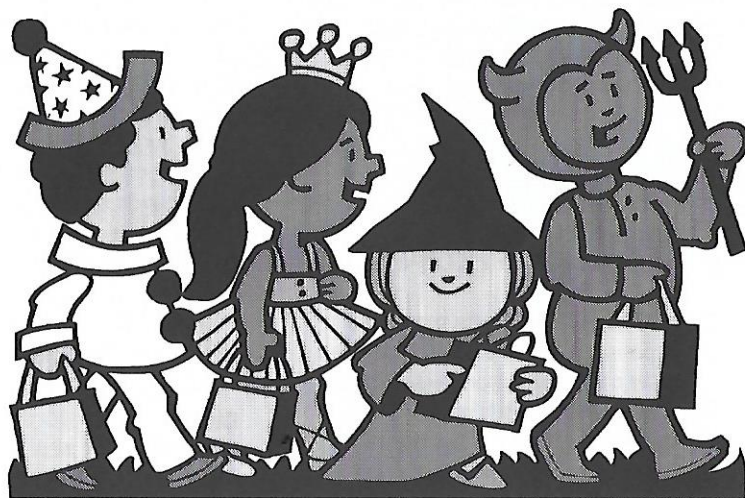
Lørdag d. 21/2 er der fastelavnsfest i klubhuset for ungdomsløberne og deres forældre.

Vi slår katten af tønden og spiser fastelavnsboller ca. kl. 15, når træningsløbet er færdigt.

Vi håber at se mange fantasifulde udklædninger.

Tilmelding senest d. 13/2 på listen i klubhuset eller på mail:

harfot@profibermail.dk eller purup@stofanet.dk



Min oplevelse af WMW 2008

Så oprandt endelig dagen for afvikling af WMW, som efter min mening er en af årets højdepunkter.

Man havde gået i flere dage og forberedt sig på denne udfordring mentalt, men desværre ikke fysisk, og det kom jeg så til at betale for til sidst i løbet.

Hvis man vil være WMW mester må man jo tage den korte bane på ca. 18 km. det vidste man jo, så kunne man bare håbe på, at hverken Troels Nielsen, Carsten Thyssen eller Flemming Thyssen stillede op, så havde man måske en chance, men den brast allerede på parkeringspladsen for der holdt Carsten Thyssen, nå tænkte man, han kan vel også have en dårlig dag eller komme til skade under løbet.

Nå, man fik gjort sig klar, gik op til teltet hvor Preben Jørgensen og Axel Stobberup var klar til at skrive mig ind. Der skulle gå ca. 10 min. inden jeg kunne komme i skoven, da vi bliver sendt afsted med 5 min. interval. Nå endeligt blev det min tur, jeg tog et anden vejvalg end dem der startede mens jeg var der, jeg løb ud til Viborg landevejen, 600 meter op ad den også ind til højre også 600 meter udad en grusvej, da jeg kommer derud møder jeg Harvy, Han havde en postdefinition han ikke viste hvad betød, den står nok mellem to store enkelte stående træer, og dem kunne man se fra vejen. Vi skilles, jeg løb til højre af en

hugning ca. 150 meter også til venstre ind i et åbent område og der stod post 1, tilbage igen af samme vej hvor jeg mødte Harvy og ind til post 2. Videre til post 3, nord på af en hugning til en større grusvej, vest på af den indtil man syntes at nu er man ca. ud for posten hvis man gik nordpå. Nordpå ad en hugning derefter vestpå ad en hugning og til min store overraskelse kan jeg se Carsten Thyssen og Tage Baun gå og lede efter posten længere fremme, og pludselig fik jeg øje på posten 20 meter fra mig og løb ind og klippede den, men til min store ærgrelse opdagede Carsten og Tage det, så det varede ikke længe inden jeg havde dem i nakken. Post 3 er vist det man kan kalde for en bingo post. Vi flugtes ad mod post 4 indtil jeg valgte at løbe en anden vej og det skulle jeg aldrig have gjort. Jeg fandt godt nok et vandhul, men ingen post heller ikke efter flere forsøg, så jeg prøvede at løbe længere ind i, og der kom Karsten Stald i en selvsikker stil så jeg fulgte efter ham og ganske rigtig han førte hen til post 4 det kostede mig 15 min. Fulgtes med Stald til post 5 uden problemer hvor vores veje skilles. Videre til post 6 et lang stykke på 2.7 km. i luftlinie. Man kan godt føle sig lidt som Palle alene i verden når man løber i en skov uden at møde nogen. Men endeligt nåede jeg ned til stjernen hvor jeg så skulle til venstre, der møder jeg Henning Larsen (fr) som var på vej til post 7, nå 600 meter hen også 150 meter nordpå så skulle den være der, men sådan gik det ikke, jeg

brugte meget tid på at finde den, tilbage til stjernen også sydpå til post 7, en nem post så videre til post 8. Nu kunne jeg godt begynde mærke i benene at jeg ikke havde trænet til dette løb. Jeg valgte at løbe ud til skel også nordpå, men det lykkedes mig alligevel at løbe for langt så jeg måtte en tur tilbage for at klippe den. Videre til post 9, 10 og 11, har ingen problemer går lige i dem selvom 9 godt kan være svær, da der er mange hugninger, men jeg valgte den rigtige. På vej ind til post 12 ser jeg igen Henning Larsen et godt stykke foran mig, men han var hel gal på den, men jeg råber ikke til ham for vi er jo konkurrenter. Videre til post 13 ingen problemer. Fra post 13 til post 14 valgte jeg at løbe over til den nedlagte jernbane og følge den op til post 14, men på dette tidspunkt havde jeg så ondt i benene at jeg måtte ned og gå den del af vejen. Finder posten med det samme, men står nu i et dilemma, skal jeg gå over til start og blive disket, man ved jo, de står med deres kikkert og man

blive ydmyget, eller skal man gå de sidste 3 poster. Jeg valgte den sidste, løb så godt jeg kunne fra post 14 til de ikke kunne se en længere og gik så resten af vejen rundt. Havde ikke problemer at finde de 3 sidste poster.

Kom rundt i en tid på 3 timer 37 minutter 31 sekunder.

Tak til Preben og Axel for et godt arrangement og jeg glæder mig til at komme igen i år.

Hvis nogen skulle have fået et kompas for meget med hjem, kan det godt være mit, jeg mistede desværre mit derude.

Hilsen Henning Hansen



Lauridsen & Nortvig ApS

Knudsgade 37, 8700 Horsens
Mads 23 71 81 17 - Thomas 23 49 51 03

Kalenderfyren



DATO

AKTIVITET

- | | |
|--------------------|--|
| 03. januar | Teknisk træning starter
Arrangør: Mads og Irene Mikkelsen |
| 10. januar | Børnekursus i Hedensted
Arrangør: Henrik Dagsberg |
| 15. januar | Sport Award Horsens
Deltagere: Bestyrelsen |
| 22. januar | Bestyrelsesmøde
Dagsorden: Generalforsamling |
| 27. januar | Generalforsamling |
| 03. februar | Møde i DOF vedr. ny vision. Afholdes i Århus
Deltagere: Repræsentanter fra bestyrelsen |
| 13. februar | Overdragelsesfest
Deltagere: Ny og gammel bestyrelse m.fl. |
| 18. februar | Bestyrelsesmøde
Deltagere: Repræsentanter fra bestyrelsen |
| 28. februar | Repræsentantskabsmøde i forbundet. Afholdes i Sorø
Deltagere ? |
| 17. marts | Møde i DOF vedr. ny vision. Afholdes i Århus
Deltagere: Repræsentanter fra bestyrelsen |
| 24. marts | Repræsentantskabsmøde i Sportssammenslutningen
Deltagere: Repræsentanter fra bestyrelsen |



FREMTID FOR DIG

UDDANNELSESMESSE

SØNDAG DEN 25. JANUAR

PÅ VIA ERHVERVSUDDANNELSER I HORSENS
FRA KL. 11.00-16.00

*I år starter vi den nye linie
"Mad til Mennesker", hvor du kan
blive alt fra bager, slagter, tjener til
mesterkok.*

Peer Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens

**Vi tilbyder guider som kan
skræddersy dit besøg, så
det passer lige præcis til
dine drømme...**

FREMTIDFORDIG.DK

VIA 
ERHVERVSUDDANNELSER