

# UDLØBEREN



MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB  
Nr. 197 - marts 2009 - 38. 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

## Øvrige medlemmer af bestyrelsen

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

## Øvrige medlemmer af bestyrelsen

Kim Højmark  
Paludan Müllersvej 44, 1, 1  
8200 Århus N  
Tlf. 61 33 32 99  
Mail: kimhojmark@gmail.com

## 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  
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:

Camilla Søgård med eliten  
i Portugal 23/2 2009

## Husk!!

## Deadline

## majnummer -

## 4. maj 2009

# FORMANDEN HAR ORDET

**"Formanden har ordet" er udgået pga sygdom, hvilket giver mig anledning til at give ordet til REDAKTØREN.**

Jeg har nu lavet klubblad siden januar 2007. Jonas er ved at være tilfreds med mine computerevner (alt foregår foran skærmen) ((Ja, tilfreds og tilfreds, det er jo ikke lige noget han har sagt sådan direkte, men han brokker sig ikke rigtigt længere)). Længe, alt for længe, har nemlig været med Jonas foran skærmen.

Men, det kører nu. Og så sker det, som altid sker i sådan en situation. Så får jeg nykker. Trist – tænker du kære læser – ja, meget trist. (Arbejde til dig)

**BILLEDER** - jeg synes bladet bliver lidt lettere, lidt mere spændende, når Jeres fantastiske artikler er krydrede med billeder. Hvis du også synes det, så send flere billeder. Jeg har hørt rygter om, at der er mange der fotograferer i skoven. Indtil nu har Karl og Henrik sørget for, så godt som alle billeder til bladet. Når du sender en artikel til bladet, så send billeder med direkte til artiklen. Det er jo måden, hvor du selv bestemmer, hvilke billeder, du vil have med til netop din artikel. Eller- På hjemmesiden er der et fotoalbum, der kan man lægge sine gode O-billeder. Så kan jeg vælge dem derfra, og andre fra klubben kan se og nyde dem. Veteranerne, Einar og Ole, sender til hvert blad, artikel og udvalgte billeder. De sender faktisk altid i god tid, og ALTID inden deadline. (hvis nogen forstod sådan en lille én). Tak for det. Det er simpelthen opskriften.

## ALTSÅ:

1. artikel
2. billeder (hvor du selv har valgt dem, hvor man virkelig kan se, at du kæmper - eller du er særlig smuk)

Ja, det var vist bare det jeg gerne ville sige. Nå, ja – og dog. Her er et billede af vores kat- Jodle- og på det næste er vi på grønsagsmarked på Rhodos sidste sommer. Jeg vil nødigt virke truende, men vi har tusindvis af familiebilleder digitalt. Så bladet vil skam ikke komme til at mangle billeder. He he.

## GODT FORÅR TIL ALLE OG MANGE GODE LØB.

Gitte





## KLUBMESTERSKAB I NAT ORIENTERING

Som et nyt arrangement i klubben var der fredag d. 27. februar indbudt til klubmesterskab i nat-orientering i Grund skov. Da jeg så indbydelsen, var jeg ikke i tvivl – hvad kunne være bedre end en tur i skoven sådan en fredag aften.

Jeg mødte op i god tid før start, så jeg lige kunne se mine konkurrenter an og ellers deltage i det hyggelige sociale samvær inden start. For dem der ikke er vant til at løbe natløb, kan jeg fortælle, at stemningen til natløb altid er dejligt afslappet og uformel med en masse sjov og ballade.

De "ældre herrer" (H50+) aftalte, at alle i klassen ikke måtte løbe denne dag, men højst jogge – efterfølgende mente nogle dog, at Bent Vestergaard var set løbende mellem post 8 og 9, hvilket gav ham sejren og et klubmesterskab.

Jeg startede selv ud med en teori om at

løbe stærkt og sikkert til alle poster, men allerede ved post 1 blev jeg forstyrret. 50 meter inden posten hang der et manillamærke i et træ. Jeg stoppede, men kunne ikke se posten. Hvor pokker er den henne. Læse manillamærket nr. 38 – sammenligne med mine definitioner – jeg skulle have nr. 31 – bruge lidt tid til at læse kortet og finde ud af jeg skulle 50 meter længere op i slugten og der stod min post. Jeg fik efterfølgende at vide, at Per Mønster havde været i skoven samme dag og hænge manillamærker op til det Åbne løb, der skal være senere på foråret.

Videre til post 2, som stod præcis hvor jeg ville have det, så nu var jeg ovenpå og videre uden at orientere i retning af post 3 – halvvejs kigger jeg på kompasset, som vender forkert, troede jeg – dette er nemlig den værste fejl at begå til natløb – kompasset har altid ret. Jeg fik dog rettet op lidt senere og bommede kun ca. 45 sek. på posten. Derefter gik det fornuftigt og sikkert,

uden bom frem til næstsidste posten, hvor en hurtig Nicklas Ingwersen kom og løb stærk forbi mig. Dette skulle han dog ikke have lov til, så jeg satte tempoet op mod sidsteposten og vi løb begge uden at kigge på kort eller kompas og stod derfor lige pludselig på en helt forkert sti – dælens også – man skal jo aldrig løbe efter andre om natten. De ved nemlig heller ikke hvor posten er. Vi kom dog i mål – godt svedige, trætte og mudrede, men en oplevelse rigere.

Tak til stævneleder-banelægger-postudsætter-starter-målsvarlig-beregner-væske-postopstiller-parkeringsvagt mm. Karsten

Stald for nogle fantastiske udfordrende baner og en fed tur i skoven. Til alle jer der ikke deltog, I er blevet snydt for en fantastisk oplevelse i skoven., men der er plads til mange flere, så tøv ikke med tilmeldingen til næste år.

På gensyn i skoven

**Carsten Thyssen**

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



Rådhusstorvet 2, 8700 Horsens  
tlf. 75622525 [www.gabop.dk](http://www.gabop.dk)



# KREDS UNGDOMS MATCH

**Kreds Ungdoms Match eller blot KUM, er en årligt tilbagevendende begivenhed, hvor Nordkredsens, Sydkredsens og Østkredsens bedste ungdomsløbere kappes om, hvilken landsdel der er den bedste. Hvad er KUM? Hvorfor skal jeg med til KUM? Hvordan kommer jeg med til KUM? Læs med her og få svarene!**

## Lidt om KUM 2009

KUM afvikles i år den 9. – 10. maj. og arrangeres af Silkeborg OK. Lørdag er der et almindeligt orienteringsløb i Palsgaard, hvor man skal løbe i sin egen aldersklasse. Søndag skal der løbes KUM-stafet, hvilket foregår i Ryekol.

Om lørdagen løber man som sagt i sin sædvanlige aldersklasse mod de andre løbere. Da Horsens Orienteringsklub tilhører Nordkredsen, gælder det derfor om, at samle point ind til denne kreds. Jo højere en placering man opnår i sin klasse, desto flere point får kredsen. Til sidst bliver alle point fra alle klasser talt sammen og den kreds med flest point vinder...

Stafetten om søndagen er en 5-mands stafet, hvor holdet bliver sammensat efter specielle regler på tværs af årgangene.

## Festen

Udover løbene er weekendens højdepunkt festen lørdag, hvor der serveres festmiddag, vinderne hyldes, diskoteket spiller, dansegulvet fyldes osv. Under festen kan der købes sodavand, slik og chips og de ældste løbere (de 17-20 årige) vil kunne købe øl og vin. Desuden vil der i løbet af aftenen være underholdning for de mindste af løberne i form af lege mv.

## Hvordan kommer jeg med til KUM?

For at komme med til KUM skal du løbe udtagelsesløbene og du skal løbe din aldersklassens A-bane, fx H11-12A. Hvis der findes en elitebane i H/D 17-20 skal denne løbes. 3 af de 6 udtagelsesløb er tællende, så selvom man løber et dårligt løb, kan man stadig godt komme til KUM. Man kan godt blive udtaget uden at løbe tre løb.

Der bliver højst udtaget seks løbere i hver af klasserne H/D 11-12, 13-14, 15-16, 17-18 og 19-20.

Nogle løbere kan i de ældste klasser, blive udtaget på skøn (kun de rigtig gode løbere). – Dette skal man ikke satse på!

## Tilmelding til udtagelsesløbene og i gang med træningen

Nu er der ikke andet at gøre end at tilmelde sig udtagelsesløbene og så ellers komme i gang med træningen. Der er seks udtagelsesløb, så man kan enten vælge tre løb og løbe godt til alle løb eller vælge lidt flere så der er plads til bom. Tilmelding sker på sædvanlig vis via O-service.dk, husk blot at tilmelde dig A-banen!

Hvis man ønsker at se mere information om KUM eller resultaterne fra udtagelsesløbene (når disse er afviklet), så kan dette ske på Henrik Dagsbergs hjemmeside: <http://hok.htdata.dk>

Ved tvivl eller yderligere spørgsmål kan man kontakte undertegnede i klubben, pr. mail eller telefon.

Mvh

**Kim Højmark**

[kimhojmark@gmail.com](mailto:kimhojmark@gmail.com)

Tlf.: 61 33 32 99

## Følgende løb er udtagelsesløb til KUM:

- 14. marts: C-løb i Tornby Klitplantage (Nordjysk 2-dages, 1. etape)
- 15. marts: C-løb i Uggerby Klitplantage (Nordjysk 2-dages, 2. etape)
- 22. marts: B-løb i Ålum (Divisionsmatch for 4. division)
- 28. marts: C-løb i Tisvilde Hegn (SpringCup) - kun for klasserne H/D 17-20 år
- 09. april: C-løb i Stråsø Plantage (Paaskeløbene, 1. etape)
- 10. april: C-løb i Husby Plantage (Paaskeløbene, 2. etape)
- 19. april: B-løb i Grund Skov (Divisionsmatch for 2. division - vi arrangerer!) - kun for klasserne H/D 11-16 år

## VI SES PÅ STÆVNEPLADSEN

**INDV.**

### X-Talon 212

Super let og hurtigt terrænsko! X-Talon 212 besidder sublime terrænegenskaber der får selv de vanskeligste underlag til at føles som en leg. Den tætsiddende pas-form kombineret med et lavt tyngdepunkt, gør at man hele tiden har fuld kontrol over skoen og sin skridtafvikling.

Unisex

Pris kr. **1000,-**



**GARMIN.**

### Forerunner 305

Kraftigt forbedret løbe-GPS. Forerunner 305 fortæller dig hastighed og tilbagelagt distance, samtidig med at den har indbygget pulsmåler. Højsensitiv GPS modtager, som hurtigt fanger satellitter og forbedrer modtagelse under træer og høje bygninger. Ingen kalibrering nødvendig. Bare tænd, få kontakt og løb.

Pris kr.

**1900,-**



Lyngby • Lyngby Torv 10 • 2800 Kgs. Lyngby • Tlf.: 45 93 75 80  
Roskilde • Ringstedgade 15 • 4000 Roskilde • Tlf.: 46 35 41 48  
Vejle • Vestergade 36 • 7100 Vejle • Tlf.: 75 72 09 00  
Aalborg • Vesterbro 89 • 9000 Aalborg • Tlf.: 98 16 41 48  
Århus • Banegårdsgade 4 • 8000 Århus • Tlf.: 86 12 41 48

**LØBEREN**  
• Alt i udstyr til løb  
[www.loberen.dk](http://www.loberen.dk)



# ÅBENT HUS I KLUBHUSET

Traditionen tro har vi igen i år taget initiativ til lave åbent hus i klubben.

Arrangementet havde sin start den første lørdag i januar 09 og sluttede af den sidste lørdag i februar 09. Breddeudvalget stod for at synliggøre arrangementet. Der har været annonceret i den lokale avis, ugeaviser og et hæfte som primært henvendte sig til skolebørn der havde behov for at blive aktiveret i skole- vinterferien. Her var det Horsens Kommune som stod for udgivelsen.

Det er altid spændende hvor mange der har lyst til at prøve kræfter med o-sporten, men det har vist sig endnu engang at der er stor deltagelse. Det største antal blev gjort op til 116 stk. Den lørdag var der tryk på i klubhuset, så udvidelsen har sin berettigelse. Kiosksalget var over al forventning. Alle er meget glade for at kunne afslutte sit løb eller sin gang med en god kop kakao og en bolle.

Mængden af deltagere er svingende, men uanset hvor mange eller få der møder op, er det en

fornøjelse at se den iver og det arrangement som der bliver vist fra alle sider. Jeg har kun hørt positive tilbage- meldinger fra "nye" ud i o-sporten. Et ægtepar fra Nyborg som var på weekend ophold i Horsens, tog også udfordringen op. De havde været på nettet og fundet vores hjemmeside og blev inspireret til at prøve lykken som o-løbere. De var meget begejstret for den modtagelse som de blev mødt med og de opfordrede os til at opretholde den indgangsvinkel, for som de udtrykte det – så vil alle føle sig velkommen.

På vegne af breddeudvalget vil jeg sige alle tak for det store stykke arbejde der bliver udført. Også en tak til alle som har bakket op om arrangementet og ikke mindst til alle de nye ansigter som har ladet sig "lokke" i skoven. Håber vi alle har nydt at kunne vintertræne i hyggelige omgivelser.

**Erna Christensen**

# STAFETTEN

**Her sidder jeg så og tænker tilbage på sidste års generalforsamling, hvor der blev rykket for flere indlæg til klubbet. Kækt foreslog jeg derfor, at vi oprettede en stafet, hvor klubbens medlemmer på skift skrev et valgfrit indlæg. Det har nu ramt mig som en boomerang.**

Orienteringsløb er for mig den ultimative fedeste sport, og jeg glæder mig og ser frem til hvert eneste løb – træning som konkurrence. Jeg elsker udfordringen, naturen, det fysiske element og oplevelserne - både de flotte, de dårlige, de beskidte, de gode og de sjove.

Det er oplevelser, som da jeg til et løb i Norge måtte stoppe op midt under konkurrencen, fordi jeg kom op på et plateau og bare havde den flotteste af alle flotte udsigter. Eller da jeg under et løb i Tjekkiet havde en nær-døds-oplevelse, fordi jeg på tæt hold mødte et stort grimt vredt middags-sovende vildsvin og ærligt troede mine dage var talte. Som da jeg til DM i Munkebjerg for omkring 12 år siden, kom i mål smurt ind i mudder fra top til tå, fordi der var så vådt og mudderet i skoven at man konstant gled rundt og faldt. Eller de gode oplevelser hvor alt klapper og går op i en højre enhed. Som det år til Spring Cup hvor Dorthe Dahl, Tenna Nørgaard og jeg i stafetten, alle tre formåede at løbe op til det bedste vi kunne og endte på en 2. plads, til stor overraskelse for alle og ikke mindst for os selv. Oplevelser som da jeg for første gang mødte en elg, og både elgen og jeg blev så forskrækkede, at vi hoppede en halv meter inden vi febrilsk løb i hver sin retning.

Min indgang til orienteringssporten er jo ganske åbenlys, der var ligesom ingen anden udvej end at overgive sig til sporten, hvis jeg ville være en del af familien Thyssen.

Introduktion til O-sporten giver i starten vel altid en del sjove oplevelser, fordi man er så uerfaren, og mine går da også tilbage til, da jeg stadig var helt grøn på området. Jeg kom jo fra atletik-verdenen og kunne godt løbe både langt og stærkt, så jeg syntes jeg skulle gå på kompromis, når der skulle vælges baner. De lette/mellemsvære var for korte til, at jeg følte, jeg fik noget ud af det, og de baner der havde lidt længde på, var altid svære baner og derfor ofte for udfordrende for mine orienteringsevner. I "samråd" med Carsten fik jeg som oftest valgt de lange svære baner, hvilket resulterede i, at jeg tit ganske uforstående pludselig blev helt, helt væk. Når jeg så stod der fuldstændig lost og helt på afveje og ikke anede om jeg skulle til højre eller venstre, frem eller tilbage, for at finde noget at læse mig ind på, så kom der altid en lille dreng/ pige spurtende af sted meget målrette og med total kontrol. Og her havde jeg ikke haft kontrol over noget som helst de sidste 20-30 min.

Sjovt var det også, da jeg havde mit første møde med et styp / lodret klippevæg. Carsten var dengang talentmiljø-træner og skulle med holdet til Sverige på træningstur. Jeg var taget med og skulle for første gang løbe i svensk terræn. Carsten og jeg var kørt ud til start før de andre, da han skulle stå for starten. Mens de andre fik instruktion om løbet, kunne jeg jo lige så godt starte, sådanne lidt ubemærket, troede jeg.



## stafetten forsat...

Startposten stod ved foden af et kæmpe styp, og strækket til post 1 gik tværs over stypet. I min O-naivitet tænkte jeg, at jeg blot kunne tage et udenoms vejvalg, sådan lidt højre om. Stypet måtte jo flade ud på et tidspunkt. Af sted gik det, i god fart langs stypet, der måske nærmest var en kæmpe klippe skråning. Efter 10-12 min. løb, kunne jeg konstatere, at klippen ikke ændrede sig sådan at det var muligt, at komme naturligt til post 1. Jeg blev enig med mig selv om, at løbe tilbage langs stypet, det kunne jo være der dukkede en bedre løsning op på vejen tilbage,

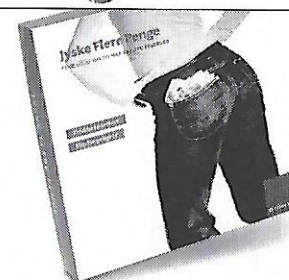
som jeg måske i første omgang havde overset. En lille halv times tid efter jeg var løbet fra start, var jeg nu tilbage ved udgangspunktet, lidt små pinlig over situationen, men mest af alt godt sur på banelæggeren. Dette var da om noget en rigtig dårlig banelægning; man kunne jo ikke en gang komme til den første post. Carsten og de endnu ikke startede løbere kiggede undrende på mig, og spurgte om der var sket noget. "Sket noget, nej her er absolut ikke sket noget, man kan jo ikke engang komme til den første post", vrissede jeg. Specielt Carsten havde svært ved

 **Carl Bæk & Søn**

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

**ELplus**

  
TLF. 75 60 18 88



## 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

at holde masken, gik derefter hen til foden af stypet og begyndte at kravle op, mens han smågrinende sagde noget om, at posten jo lå på toppen, så det gjaldt da bare om at kravle op. Jeg var stadig lidt negativ og vrissede, at jeg skulle f..... ikke kravle op af denne kæmpe klippevæg, og om vi ikke godt kunne blive enige om, at det var o-løb og ikke o-klating vi dyrkede, og at dette her intet havde med løb at gøre.

Jeg kom op af klippevæggen og af sted på min o-bane, mødte flere styks der skulle forceres enten op eller ned, og jeg kom tilbage i god behold en erfaring rigere, men vigtigst af alt, med en følelse af – trods startvanskeligheder – at jeg havde fået rykket mine egne grænser, for hvad jeg troede var muligt.

Dette er netop noget af det bedste ved O-løb, man bliver aldrig færdig uddannet som O-løber.

Dette var min beretning, stafetten vil jeg nu give videre til en, der lige som jeg har giftet sig ind i orienteringsverden, og derfor også først har stiftet bekendtskab med sporten som voksen. Hendes intro til sporten har jeg fået fortalt et par gange, men synes historien passer så fint til denne stafet, at det vil være synd, ikke at dele den med I andre. God fortællerlyst til Irene Mikkelsen.

**O-hilsen Susanne Thyssen**



# DET PERFEKTE O-LØB

Det perfekte o-løb er det bedstmulige vejvalg fra post til post med størst mulig hastighed. Så enkelt er det. Men at opnå det er mere kompliceret. For det perfekte o-løb kræver, at mange faktorer er opfyldt:

- Fuld beherskelse af kortlæsningen med hensyn til signaturforklaring, målestok, ækvidistance og postdefinition.
- Valg af det efter din formåen hurtigste og sikreste delstræk med hensyn til gennemløbelighed. Stier, tætheder, kurver, grov- og finorientering spiller her ind. Det drejer sig ofte om et højre-/venstrevejvalg.
- Det mentale moment, hvor din øjeblikkelige opfattelses- og koncentrationsevne samt din vilje og begejstring for opgaven er afgørende.
- Fysikken i topform. Din hjerte-, lunge- og muskelkapacitet er afgørende for din udholdenhed. Din styrketrænede krop hjælper dig til det hurtige og velafbalancerede løb gennem skoven.
- Kroppen skal være udhvilet, og den tilstrækkelige væske og føde, der indtages op til det perfekte løb, skal have den rigtige sammensætning af kulhydrater, proteiner og vitaminer.
- Din påklædning ( løbedragt og sko ) skal være tilpasset terrænet og vejrliget. Kompas og skridttælling skal give dig tryghed. For det drejer sig kun om retning og afstand.
- Det perfekte o-løb er først afsluttet, når du har indtegnet dit vejvalg på løbskortet og genoplevet det. Kortet dateres og arkiveres.
- Det der gør o-løb til en så spændende og enestående idræt er, at sjældent behersker man alle de nævnte faktorer samtidigt. Men sker det, så er der tale om dit perfekte o-løb. Også selv om du måske ligger langt nede på resultatlisten.



Jakob Ravn



# REFERAT AF GENERALFORSAMLINGEN

## TIRSDAG D. 27.01.09 I HORSENS ORIENTERINGSKLUB

### 1. VALG AF DIRIGENT:

Formand Lars Sørensen bød velkommen, og foreslog Jørn Egeberg som dirigent. Han blev valgt og kunne konstatere, at generalforsamlingen var lovligt varslet og dermed beslutningsdygtig.

### 2. FORMANDENS BERETNING:

Formand Lars Sørensens beretning har været bragt i klubbladet. Formanden havde derudover følgende kommentarer:

- Han vil gerne opfordre klubbens medlemmer til at bruge klubhuset meget og til at støtte op om den ugentlige klubaften.
- Horsens Kommune blev i 2008 eliteidrætskommune under Team Danmark og orienteringsløb blev en af de sportsgrene, man satsede på. HOK har derfor været med fra starten, hvilket har betydet megen mødeaktivitet for Lars Sørensen og Charlotte Purup; men også megen positiv omtale til sporten og klubben. Henrik Dagsberg er blevet koblet på, som træner for de af klubbens ungdomsløbere, der er tilknyttede dette talentmiljø. Formand Lars Sørensen er endvidere blevet valgt ind i kommunens Eliteidrætsråd.
- Mange nye familier har været ude at prøve o-løb. Der ses en tendens til, at orienteringsløb er en familiesport, og det skal klubben have fokus på.
- Irene og Mads Mikkelsen har startet teknisk træning op. Til den første træning mødte mange interesserede løbere op, og der har siden været mange "roser" til dette første arrangement. Egentlig vil klubben gerne tilbyde teknisk træning til alle medlemmer på alle niveauer.





- Ingen løb uden skov, og ingen skov uden kort. Bestyrelsen har besluttet, at der ikke skal løbes på flere sort/hvid kort. Der er derfor øgede krav til tegnerne og ikke mindst behov for flere korttegnere. Bent Vestergård hører meget gerne fra interesserede.
- Der præsenteres snarest en vejledning ifm. lørdagsløb. Kortfiler kan man selv hente via en database v. Carsten Thyssen. Når filen er brugt, skal man huske at slette den. Der var flg. bemærkninger til formandens kommentarer:
- Ole Christensen bakkede op om bestyrelsens beslutning om at løbe på "rigtige" kort. Derudover ville han gerne slå et slag for rekognisering, og foreslog, at der blev lavet kursus for både nye og rutinerede. Endvidere opfordrede han til, at dette arbejde blev værdsat. Han havde i anden forbindelse erfaret, at det har været foreslået, at man betaler udenlandske korttegnere for at tegne klubbens skove. Her syntes han i stedet, at man evt. skal tilbyde de frivillige en form for betaling, samt dække deres benzinudgifter.
- Bent Vestergård foreslog, om det kunne være noget for ungdomsløberne at prøve kræfter med korttegnning – af f.eks. Ussinggård.
- Formand Lars Sørensen bekræftede, at det kan blive nødvendigt at betale for korttegnning, såfremt klubben ikke får nye tegnere på banen.

Formandens beretning blev derefter godkendt.

Ungdomsudvalget:

Formand Henrik Dagsbergs beretning har været bragt i klubbladet. Han havde derudover ingen kommentarer til beretningen.

Ungdomsudvalgsformandens beretning blev derefter godkendt.

### 3. FORELÆGGELSE AF REVIDERET REGNSKAB:

I kasserer Knud Christensens fravær, gennemgik formand Lars Sørensen det udleverede regnskab og redegjorde for de forskellige posteringer i regnskabet. Det må siges at være et superflot regnskab, når det tages i betragtning at der har

## REFERAT FORSAT...



været udgifter til indvielse af klubhus, eliteidræt, manglende divisionsfinale og indkøb og opgradering af SI-brikker.

Der var ingen indsigelser til regnskabet, og det blev godkendt.

### 4. BEHANDLING AF INDKOMNE FORSLAG:

Der var ingen indkomne forslag.

### 5. FASTSÆTTELSE AF KONTINGENT:

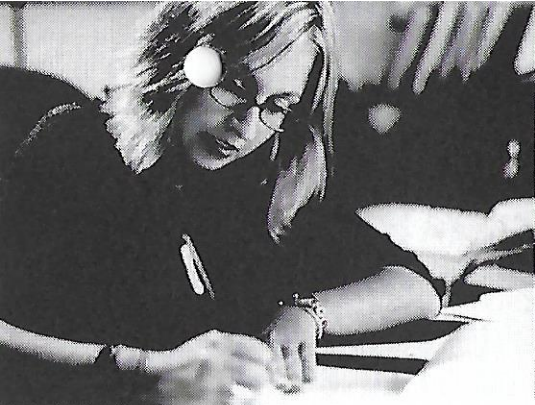
Bestyrelsens forslag om ændret kontingent blev vedtaget.

Der blev gjort opmærksom på, at en stor del af kontingentet går til DOF, og at dette beløb bliver index-reguleret.

### 6. VALG TIL BESTYRELSEN:

- |                         |                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| a. Formand              | Lars Sørensen blev genvalgt.                                                                                                                                                                                |
| b. Ungdomsformand       | Henrik Dagsberg ønskede ikke genvalg.<br>Der blev ikke fundet en anden kandidat, og der vil derfor blive indkaldt til forældremøde torsdag d. 05.02.09.                                                     |
| c. Bestyrelsesmedlemmer | Alex Lund Nielsen blev genvalgt<br>Pia Højmark ønskede ikke genvalg.<br>Der blev ikke fundet en anden kandidat, og bestyrelsen fik derfor bemyndigelse til at vælge et yderligere bestyrelsesmedlem senere. |
| d. Revisor              | Karin Karlsson ønskede ikke genvalg.<br>I stedet blev Nicolaj Nielsen valgt.                                                                                                                                |
| e. Revisorsuppleant     | Jørgen Christoffersen ønskede ikke genvalg.<br>I stedet blev Jørn Egeberg valgt.                                                                                                                            |





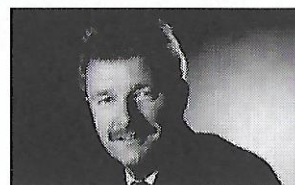
Formanden takkede Pia Højmark og Henrik Dagsberg for deres arbejde i bestyrelsen de sidste 4 år og hilste de nyvalgte velkommen. Derudover takkede han også Karin Karlsson for 12 års arbejde som revisor for klubben, og Jørgen Christoffersen som revisorsuppleant.

#### 7. EVENTUELT:

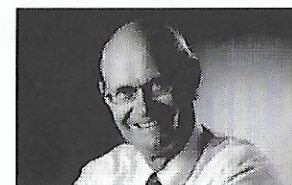
- Henrik Dagsberg takkede for støtten til ungdomsarbejdet. Han fortsætter med at lave night-champ.
- Rikke Vide, Johannes Poulsen og Carsten Thyssen har dannet et branding-udvalg, som vil forsøge at strømline HOK med ens klubbetøj. Dette gav anledning til en generel debat om sponsering, forsyningssikkerhed, farvevalg og meget andet. Udvalget arbejder videre.
- Carsten Thyssen ønskede at vide, om HOK er medlem af Dansk Atletik Forbund. Det er klubben; men mangler egentlig en kontaktperson ift. DAF. Carsten Thyssen gjorde endvidere opmærksom på, at DAF arrangerer en række cross-løb, som er ganske velegnede som vinter-/løbetræning for o-løbere. Der afholdes desuden DM i cross i marts.
- Karsten Knudsen gjorde opmærksom på, at forberedelserne til de kommende Thy-Lege er i fuld gang, og opfordrede alle til at deltage. Tilmeldingslisten hænger i klubhuset.
- Britta Ank gjorde opmærksom på muligheden for at deltage i klubbetur til både Nordjysk 2-dages og Påskeløb.
- Mads Mikkelsen oplyste, at var teknisk træning igen d. 31.01.

Herefter takkede formanden for god ro og orden og Jørn Egeberg for at lede generalforsamlingen.

## Tættere på ... kunderne



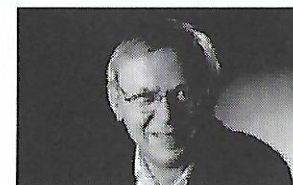
Kaj Blom  
Partner  
Tlf. 79 29 56 02 / 25 29 56 02  
Fax 72 29 56 02  
Mail: kblom@kpmg.dk



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](http://www.kpmg.dk)

## Rådgivning og revision





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

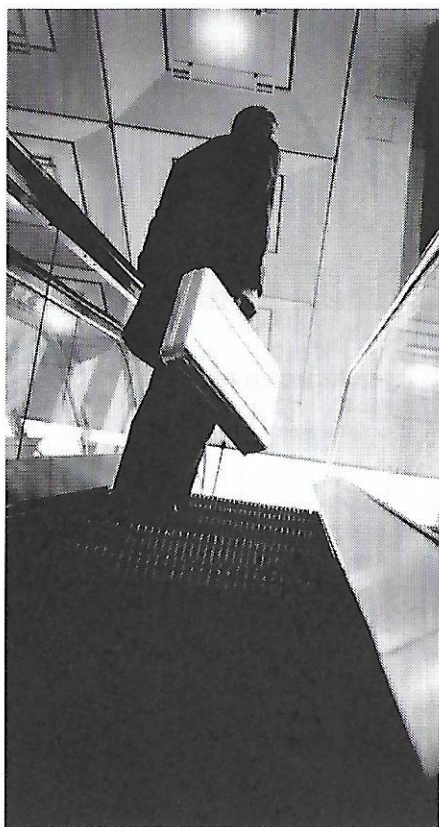


spar nord

**Horsens** *din bank*

[www.sparnord.dk/horsens](http://www.sparnord.dk/horsens)

## HVOR GÅR VI HEN, DU?



Flere af klubbens medlemmer har siden generalforsamlingen spurgt mig om "den egentlige grund" til at jeg stoppede med mit engagement i klubbens ledelse. Om ikke det ville være ærgerligt, at jeg trak mig ud af bestyrelsesarbejdet. Og mit svar har kort været en henvisning til de artikler, jeg har skrevet i de seneste numre af Udløberen.

Alligevel har spørgsmålene fået mig i tænkeboks, og jeg har nu gennemdiskuteret situationen med min familie - og vendt og drejet argumenter for og imod bestyrelsesarbejdet og den tid, det lægger beslag på. Samtidig har det været tydeligt, at ingen er sprunget til for at overtage arbejdet med ungdommen i klubben:

Hjemmesiden, 19.2.: "Bestyrelsen søger fortsat efter en kandidat til ungdomsformandsposten."  
(Knud)

Hjemmesiden, 9.2.: "På mødet i torsdags lykkedes det ikke at få udpeget en ny ungdomsformand til bestyrelsen" – og

– "Vi håber på, at et medlem melder sig."  
(Lars)

Hjemmesiden, 1.2.: "I forbindelse med at Henrik Dagsberg efter 4 års meget engageret og aktivt arbejde, som ungdomsformand i Horsens Orienteringsklub, har valgt at stoppe, og der på generalforsamlingen d. 27.01.09 ikke blev fundet en afløser for ham, vil vi gerne indkalde til et møde:

**TORS DAG D. 5. FEBRUAR  
KL. 18.00 – 20.00 i klubhuset."**

(Charlotte)

Dette har fået mig til at revurdere situationen, og jeg har derfor d. 3.3. kontaktet bestyrelsen pr. mail med følgende ordlyd:

Hej Lars/den resterende bestyrelse  
Jeg har fra sidelinjen fulgt med i den proces, der er i gang for at skaffe en ny ungdomsudvalgsformand i klubben, og jeg er da i den forbindelse opmærksom

på, at det nu – godt en måned efter generalforsamlingen – endnu ikke er lykkedes at finde et egnet emne, der vil være interesseret i at overtage hvervet. Da jeg imidlertid ikke er tryk ved, at et blomstrende børne- og ungdomsarbejde i klubben står uden leder, tilbyder jeg hermed at fortsætte på den nævnte post. Om det skal være i hele valgperioden på to år – eller blot et år frem, ja, det må tiden vise.

På denne måde kan jeg sørge for, at der skabes ro omkring en proces, der har til formål at få kørt en anden formand i position, så der kan laves en overleveringsforretning, der kan skabe kontinuitet i ungdomsarbejdet i årene fremover.

Jeg har ikke efterfølgende fået nogen respons fra bestyrelsen.

**Henrik**



# LANG NÆSE



Det er altid med en vis forventning at jeg møder op til klubbens generalforsamlinger. Der er tit livlige diskussioner om stort og småt og det er både, sjovt, rart og interessant at høre andres meninger og synspunkter. Formanden har også altid nogle ekstra kommentarer til sin årlige beretning. Der er som regel også 1 eller 2 på valg til bestyrelsen og det er spændende at høre hvem bestyrelsen har fået talt med og dermed indstiller til valg og det kunne jo også være at der var andre indstillinger eller en, der af egen fri vilje ville lade sig opstille (det har jeg dog ikke oplevet endnu). De samme spændte forventninger havde jeg også i år og især var jeg spændt på valget til ungdomsformand, idet Henrik Dagsberg i de sidste 2 udgaver af udløberen havde bebudet sin afgang. Normalt skal der ikke så meget til at indfri mine forventninger, men kors hvor var det dog en skuffende og passiv generalforsamling i år, der ud over en udmærket debat om klubbetøj, ikke bød på andet end en masse irriterende og forstyrrende snak ved de enkelte borde og selvfølgelig skal jeg ikke glemme Åse og Jørgens fine fransbrødsadder (tak for den fine service). Det mest skuffende for mig var valget til ungdomsformand, især efter Henriks 1'ste indlæg (der stod i Udløberen nr. 195 fra november 2008) havde jeg forventet en

debat, men den blev kun kommenteret med en enkelt bemærkning fra ordstyrer Jørn Egeberg.

Jeg havde inden generalforsamlingen læst indlægget gang på gang for at finde en mening med det. Hvad mente Henrik med, især formandens snævre rammer, når han tidligere i indlægget har remset en række skibe op, som han har sat i vandet? Var det manglende anerkendelse af sit arbejde, der lå til grund for indlægget eller lå der helt andre skjulte budskaber i artiklen. De 2 første kunne jeg ikke få til at stemme, man kan simpelthen ikke sætte så mange skibe i vandet, under snævre rammer og jeg syntes heller ikke at klubbens medlemmer eller den øvrige bestyrelse ikke har påskønnet og påtalt Henriks arbejde og at vi ligefrem skulle til at knæle når guruen nærmede sig, tror jeg heller ikke Henrik mente og ønsker. Der måtte altså ligge noget andet til grund for det bitre indlæg, men hvad kunne det være?

Det havde jeg håbet at generalforsamlingen ville afsløre, når vi kom til valggrunden. Men det blev til en lang næse for mig. Hvor var Henrik, han måtte da have noget på hjertet? Hvor var den øvrige bestyrelse, hvor kun en halv syg formand sagde et par ligegyldige ord? Hvor var jeg selv, jeg havde gået og undret mig i 2 måneder,

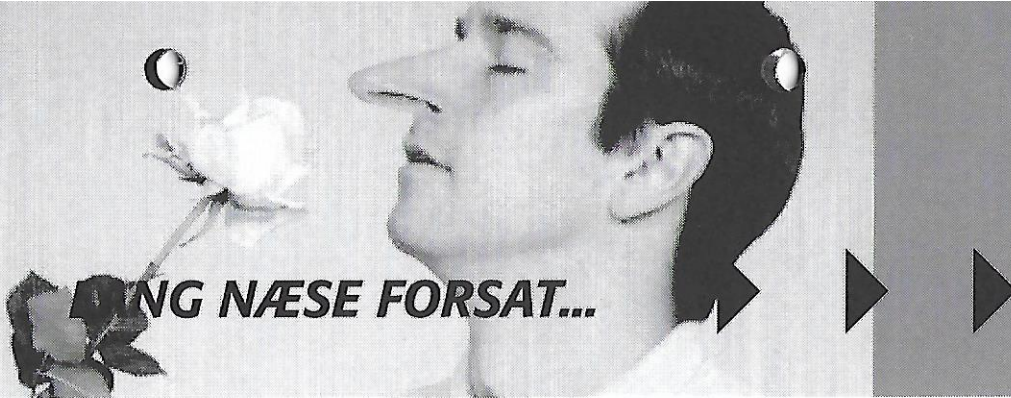
hvorfor spurgte jeg ikke ind til emnet? Hvor var resten af forsamlingen? Er alle ligeglade (det ved jeg godt ikke passer) med ungdomsafdelingen eller har vi med årene fået så god tiltro til bestyrelsen, at vi næsten uden videre accepterer og giver dem lov til at klare denne post på et senere tidspunkt. I spørgsmålet om "Hvor var resten af generalforsamlingen?" har jeg senere undret mig meget over, især når jeg i tiden efter generalforsamlingen har kunne fornemme, at der var nogle der var bekendte med den reelle grund til at Henrik havde valgt at stoppe som ungdomsformand og at de samme personer, var meget fortørnede over at bestyrelsen havde afvist Henriks krav, hvilket især er kommet frem efter det møde, bestyrelsen efterfølgende havde indbudt til, som aftalt på generalforsamlingen.

Det har nemlig vist sig at de snævre rammer Henrik nævner i sit novemberindlæg, var et krav til den øvrige bestyrelse, om at få godtgørelse for i sit arbejde i afdelingen i form af kørepenge. Og for at gøre en lang historie kort springer jeg direkte over til min mening med dette krav.

Jeg kan godt forstå bestyrelsen afslag og er også glad for at de valgte at lade Henrik gå, frem for at imødekomme hans

økonomiske krav. Glad fordi, at uanset hvilke argumenter Henrik har haft, er det et krav der strider direkte imod min opfattelse af frivilligt klub- og bestyrelsesarbejde. For hvornår skal vi stoppe, skal Henning Hansen og vi andre også have kørepenge, når vi tirsdag efter tirsdag kører ud og sætter poster op til tirsdagstræningen eller hvad med evt. tabt arbejdsfortjeneste, når vi engang imellem tager fri fra arbejde for at få det til at hænge sammen? Skal arrangørerne af lørdagsløbene have kørepenge og hvor mange gange må de køre ud og rekognoscere i skoven på klubbens regning? Skal vi til at lønne Knud for hans job som kasserer i klubben, evt. med egen sekretær, når han skal til at virke som et lille lønningskontor? Spørgsmålene og mulighederne for delvis eller helt betalt arbejde for klubben, er vist kun begrænset af den enkeltes fantasi og moral. Jeg ved godt at der er nogle der bliver betalt for noget af det arbejde de udfører for klubben bl.a. rekognocenterne til vores kort ligesom vores fotograf vist også får noget materielt betalt, men det er i mine øjne en helt anden snak, som jeg ikke vil komme nærmere ind på her, men selvfølgelig gerne uddybe, hvis der er nogen der ønsker dette. Jeg mener at det klubben har brug for er frivillige og omkostningsfrie medlemmer, der vil yde et stykke arbejde og selv siger





## NETOP HJEMVENDT FRA RÅDHUSET...

fra, når de syntes at det bliver for meget for dem, både tidsmæssigt og økonomisk. Derimod mener jeg ikke, at klubben har brug for medlemmer, der stiller krav, når et stykke arbejde skal gøres. Der er efter min mening ingen i det frivillige arbejde der er så uundværlig, at det ligefrem kræver betaling, for at han/hun skal være med hver gang.

Jeg tror heller ikke at kontingentet og den smule bruger betaling klubben har, kan bære at klubben skal til at betale eller refundere for alle de udgifter de enkelte har i forbindelse med de ydelser han eller hun yder.

Jeg vil afslutte mit lange indlæg her, selv om jeg godt ved at der er nogle at tingene, der godt kunne være uddybet lidt mere og at tingene ikke bare kan puttes ned i snævre firkantede kasser, men jeg tror godt, at I som læsere kan forstå meningen med indlægget og forstår min holdning til frivillig foreningsarbejde og at jeg af den grund selvfølgelig bakker 100 % op om bestyrelsens valg i denne sag, man skal også huske på, at det også i sidste ende, ene og alene er Henriks egen beslutning om at holde som ungdomsformand og at man respekterer dette, kan man vel ikke laste nogen for. Jeg håber at mit indlæg vil sætte gang i en fremadrettet debat for ungdomsafdelingen, således at vi ikke

blive hængende i beskyldninger og intriger mod hinanden. Jeg håber også, at både bestyrelsen og de evt. involverede personer fremover vil tale mere åbent og ærligt ud om tingene og ikke gå og skjule sager og realiteter for klubbens medlemmer. Det letter tit tingene en del og det bør stadigvæk fremover være en fornøjelse for alle, at komme i Horsens Orienteringsklub.

**Karsten Stald**

Jeg er netop hjemvendt fra rådhuset, hvor jeg sammen med de øvrige medaljetagere og Formanden var til den årlige fejring af Jysk-Fynske samt Danske og Internationale Mestre. Det var meget stort for mig, da jeg ikke tidligere har modtaget et sådan hædersbevis.

Det var sjovt at opleve den store variation i idrætslivet i Horsens. Fra De glade vindere i Handicap-Boccia, over brydere, boksere, cykelryttere, basketballspillere, sejlere, atletikfolk, dansere, til verdensmesteren i Bridge!

Jacob Ravn modtog hæder for sin guldmedalje i halvmaraton. Susanne Thyssen, Berit Harfot og jeg for vores JF

mesterskab i stafet, D35, samt Susannes individuelle JFM i Sprint, og mit i JFM klassisk. Vi var nogle af de første, der blev kaldt op og fik håndtryk og en rose af borgmester Jan Trøjborg. Vi fik og så et flot billede, imens musikskolens big-band spillede en fanfare.

Efterfølgende var der pølser og sodavand! Og vi fik lokket Borgmesteren med på et billede til klubblade

Med håb om at vi(?) bliver flere til næste år, ønsker jeg god sæson til alle!

**Irene Mikkelsen**

**GULDSMED LIND**  
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 625477 · SØNDERGADE 36 · DK-8700 HORSENS





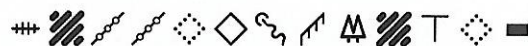
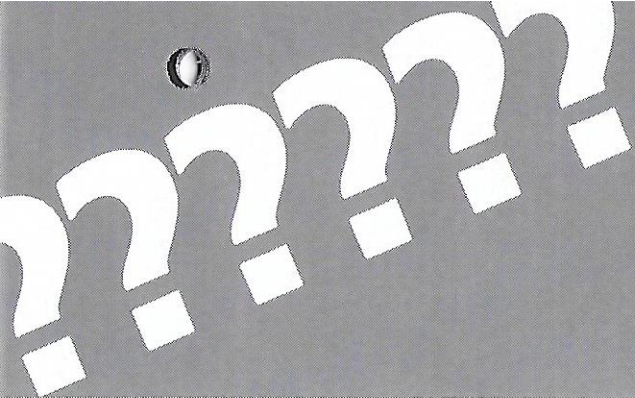
## HVORDAN BRUGER MAN ET KOMPAS?

Vi startede med at blive hentet af Uffe på Horsens Banegård lørdag kl. 10.00. Vi skulle køre til Skørping skole. Vi var Maria, Morten, David og jeg fra Horsens OK. Vi var i alt 21 børn og 5 voksne. Vi spiste vores madpakker da vi kom til skolen. Så fik vi at vide hvilke grupper vi var inddelt i. Efter dette skulle vi have løbetøj på. Da vi havde fået det skulle vi mødes i køkkenet, hvor vi fik noget at vide om kompaskurs. Vi skulle alle aflevere vores punge, da der var andre på skolen denne dag. Derefter skulle vi løbe ud til skoven. Vi startede med at lave nogle lege og så skulle vi i gang med selve løbet. Jeg startede allerførst og kom først i mål. Da vi var færdige skulle vi løbe tilbage til skolen og i bad. Der var en gruppe som skulle lave aftensmad. Den gruppe var jeg ikke i. Da maden var lavet skulle vi spise. Efter maden blev der ryddet op, vi tog hver især vores egne ting og vaskede dem op. Og herefter skulle vi ud at købe slik m.m. Det gjorde vi på en tankstation. Så da vi kom hjem spillede vi fodbold indenfor. Det var pigerne mod drengene. Pigerne fik Uffe og Svend på holdet. Drengene vandt nu alligevel. Da det var overstået skulle vi alle i seng.

Næste morgen skulle vi starte med morgenmad. Bagefter skulle vi høre mere om kompaskurs. Vi skulle have løbetøj på igen og ud i den samme skov. Vi begyndte med lege igen og bagefter skulle vi jo løbe igen. Denne gang startede jeg ikke først. Da vi var færdige løb vi tilbage til skolen igen og fik bad. Nu var det tid til frokost. Bagefter skulle hvert hold rydde op hver sit sted på skolen. Mit hold skulle rydde op hos pigerne. Da vi var færdige med oprydning brugte vi resten af tiden inden vi skulle køre hjem ude på legepladsen. Inden vi satte os ind i bussen for at køre hjem fortalte lederne hvornår næste kursus er. Det er i Maj at næste kursus holdes. Vi fik også at vide hvornår der er sommerlejr. Det er der i uge 28. Vi satte vores ting ind i bussen og kørte hjemad mod Horsens igen. Vi var hjemme ca. kl. 15.40. Det har været en rigtig god tur og jeg glæder mig til vi skal af sted igen.

**Mathias Mønster Jørgensen**





Hvad står der mon der???

Alle kan se, at det er definitioner til postplaceringer i skoven. Jeg har lagt dem ind som font, og når jeg aktiverer fonten og skriver Billedarkivet ser det ud som overskriften. Fikst – ikke? Hvad kan det så bruges til – ærligt talt IN-TET©

I forbindelse med klubfesten stod jeg og manglede nogle billeder til at bruge i vores slideshow om klubbens historie.

Jeg søgte uden held i klubhuset. Alle album var pist væk. Jeg blev lettere panisk. Hvor var alle vores billeder, og hvordan fik jeg fat i dem i ”al diskretion”, så ingen opdagede, hvad billederne skulle bruges til?

Jeg ringede til formanden, som fortalte, at de var hos Karsten Stald. Jeg fornemmede en stor glæde og lettelse hos ham. Det undrede mig godt nok en hel del, at han ikke var nysgerrig nok til at spørge, hvad i alverden jeg skulle bruge billederne til! Glæden og lettelsen var dog ikke til at tage fejl af.

Mysteriet blev opklaret i samme øjeblik formanden meget opstemt udbrød: ”Vil du ordne vores billedarkiv?”. – Øh ja, det ville jeg vel egentlig godt.

Jeg har endnu ikke fundet ud af, hvordan de færdige album skal se ud. Dog er det meningen, at billederne skal være fulgt op af noget tekst med personnavne og/eller situationer.

Det jeg egentlig vil fortælle med det her er, at man skal tænke sig om inden man ringer og spørger formanden om noget. Der er altid arbejde i farvandet.

Endelig vil jeg blot fortælle, at hele arkivet står hos mig, hvis I skal bruge billederne i en eller anden forbindelse.

Hånden på hjertet: ”Jeg glæder mig til opgaven”.

Tove



## Orientering i lovjunglen

Kent Kragh  
Advokat



ADVODAN er Danmarks største advokat kæde med mere end 50 kontorer. [ADVODAN.dk](http://ADVODAN.dk)

ADVODAN Horsens

Rædersgade 3, 2. sal

8700 Horsens

Telefon 75 62 16 44

[www.advodan.dk](http://www.advodan.dk)

[horsens@advodan.dk](mailto:horsens@advodan.dk)



et netværk til forskel  
**ADVODAN**



## VIL DU HJÆLPE?

Har du/I lyst og tid til at hjælpe Ungdomsafdelingen med at sætte poster ud, vil vi gerne høre fra dig/er. Opgaven består i at sætte 25 – 30 poster ud til tirsdagstræningen, således at de er klar kl. ca. 17.30. Der kan også blive tale om at hjælpe med indsamlingen efter træningen. Sportidentudstyret med skærm og stativ anvendes, hvis der ikke er aftalt andet. Tag alene ud eller find en makker (en god ide), skriv dig/er på listen, der hænger på opslagstavlen i klubhuset eller kontakt Karsten, der også kan besvare evt. spørgsmål, på tlf. 75656776 eller [kast@tdcadsl.dk](mailto:kast@tdcadsl.dk).

Det er meget lærerigt orienteringsmæssigt at sætte poster ud, idet banerne ofte er lavet hjemmefra uden rekognoscering og det er ikke altid lige nemt at finde det rigtige sted, der er jo hverken manilamærke, stativ

eller skærm at se efter. Det er derfor ofte en god ide at afsætte rigelig tid til opgaven tirsdag eftermiddag. Håber at I vil støtte op om arbejdet i ungdomsafdelingen og give et nap med, tøv ikke med at skrive dig på listen, selv om du ikke lige kan finde en makker, mange af dagene kan enten Henning Hansen eller Karsten hjælpe.

På forhånd tak

| DATO         | SKOV                    | NAVN    |
|--------------|-------------------------|---------|
| 31 MARTS     | BYGHOLM                 |         |
| 7 APRIL      | STAGSRØDE               |         |
| 14 APRIL     | BJERRE                  |         |
| 21 APRIL     | NØRRESTRAND (PARK TOUR) | Karsten |
| 28 APRIL     | VEJLE                   | SNAP    |
| 5 MAJ        | JUEL SMINDE (PARK TOUR) | Karsten |
| 12 MAJ       | HANSTED                 |         |
| 19 MAJ       | ØLSTED                  |         |
| 26 MAJ       | HEDENSTED (PARK TOUR)   | Karsten |
| 2 JUNI       | ROLD                    |         |
| 9 JUNI       | HOVEDGÅRD (PARK TOUR)   | Karsten |
| 16 JUNI      | GRUND                   |         |
| 23 JUNI      | USSINGGÅRD              |         |
| 11 AUGUST    | BARRIT SØNDERSKOV       |         |
| 18 AUGUST    | NIM                     |         |
| 25 AUGUST    | BERINGSSTAFETTEN        | Fri     |
| 1 SEPTEMBER  | VEJLE                   | SNAP    |
| 8 SEPTEMBER  | BJERRE                  |         |
| 15 SEPTEMBER | ØLSTED                  |         |
| 22 SEPTEMBER | SKANDERBORG             |         |
| 29 SEPTEMBER | NØRRESTRAND             |         |
| 6 OKTOBER    | BYGHOLM (NATLØB)        |         |

## SONDRUP BILCENTER A/S

### VOLVO - RENAULT

Høegh Guldbergs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 73 32 - Telefax 75 62 73 32



# Besøg hos Polycom



## NYT FRA VETERANKLUBBEN

### BESØG PÅ POLYCOM

Torsdag den 22. januar havde Ole arrangeret virksomhedsbesøg på Polycom - det tidligere Kirk.

Polycom er et verdensomspændende firma og førende inden for samlede kommunikationsløsninger, der understøtter samarbejde på tværs af organisationer og landegrænser. Polycom tilbyder et bredt udvalg af HD video, fastnet og trådløse telefoniløsninger, samt applikationsløsninger. Derfor er polycom et intelligent valg for organisationer der bevidst ønsker at være konkurrencedygtige inden for ultimative samarbejdsoplevelser på

tværs af afdelinger og geografi.

Polycom har 114 års erfaring med telefoni, og udvikler, producerer og markedsfører trådløse kommunikationsløsninger.

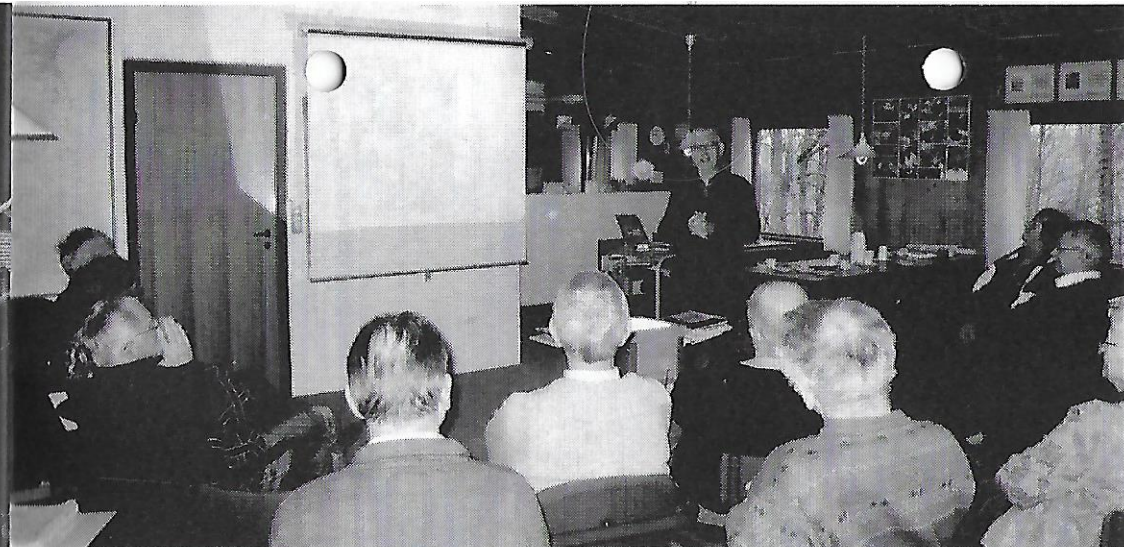
Vi blev vist rundt i virksomhedens forskellige afdelinger og fik en orientering om arbejdet i afdelingerne.

Efter rundvisningen blev vi budt på en vand og chokolade.

Vi var 21 deltagere.

### O-LØB I UDLANDET

Hyggeligt samvær i klubhuset. Knud Erik gav en genstand til kaffen i anledning af sin fødselsdag i december.



Palle fortalte om sine mange o-løb i udlandet og viste o-kort fra disse. Han begyndte at løbe o-løb for 51 år siden og har løbet o-løb i 28 lande i Europa, USA, New Zealand, Australien og Grønland. Sidste år deltog han i en svensk arrangeret busrundrejse for o-løbere til 10 forskellige lande. På turen, som varede 18 dage, deltog man i 22 o-løb. Det var 42. gang turen blev afviklet.

Udover en meget interessant beretning om sine mange oplevelser som o-løber, viste

han effekter fra o-løb, som man brugte for 50 år siden.

Vi var 24 deltagere.

**Med venlig o-hilsen**

**Einar**

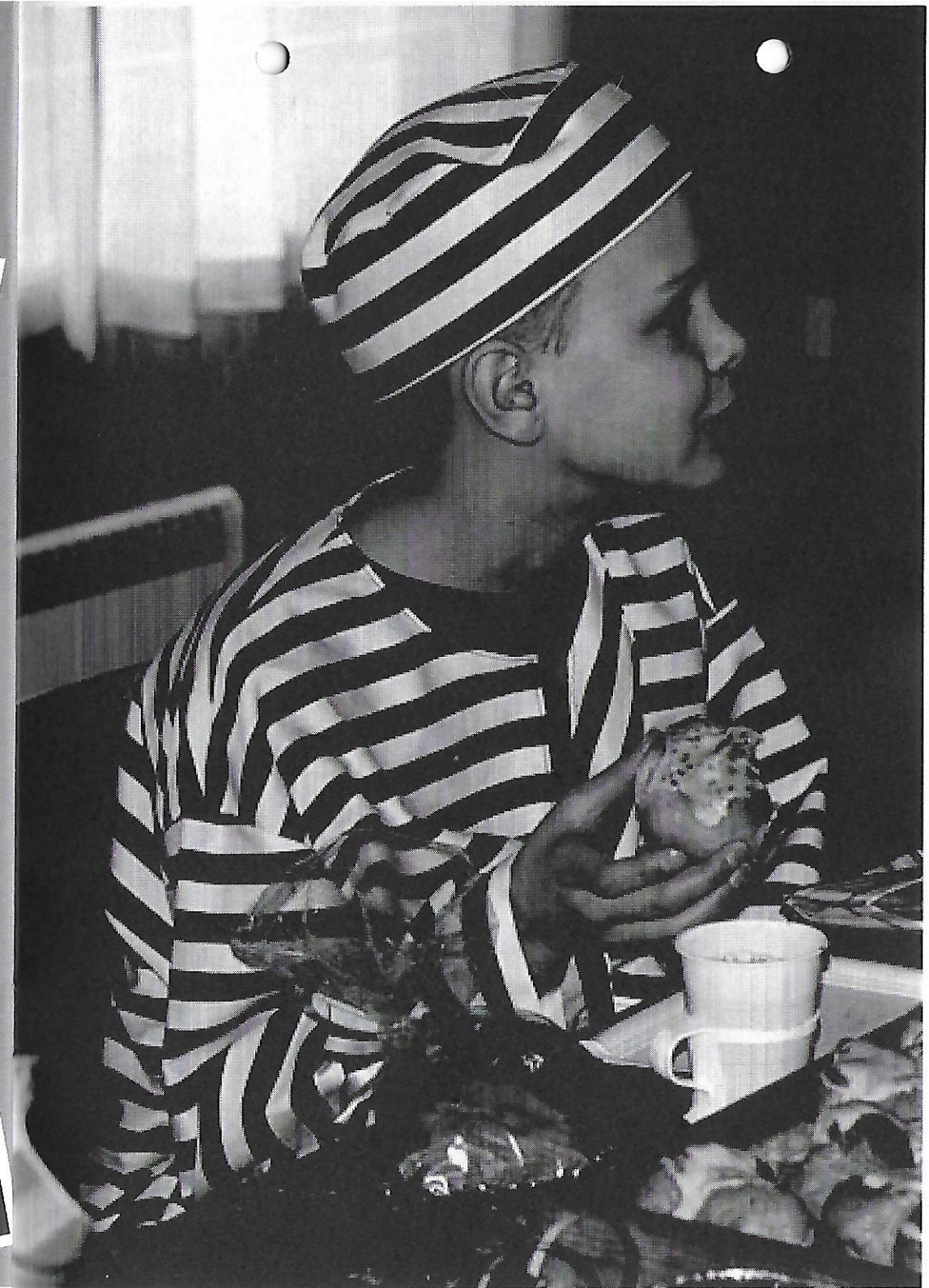
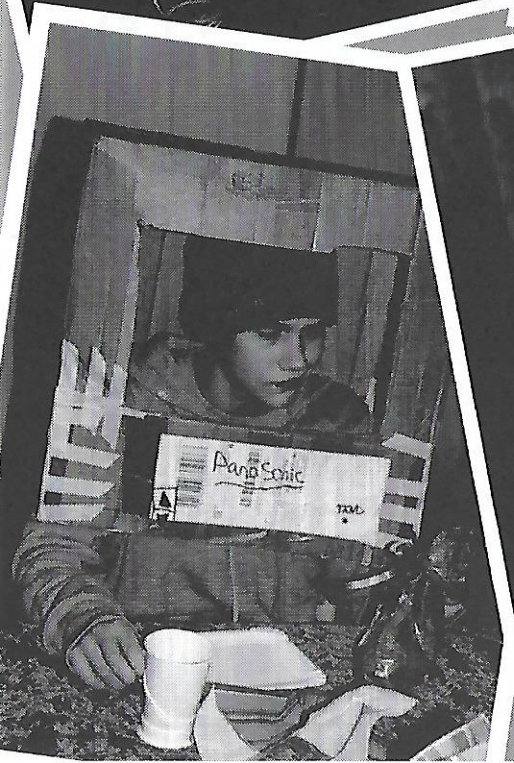
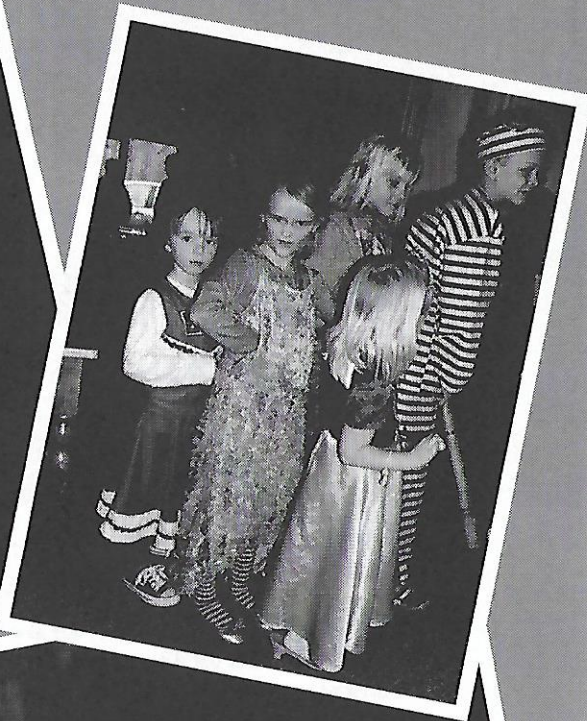
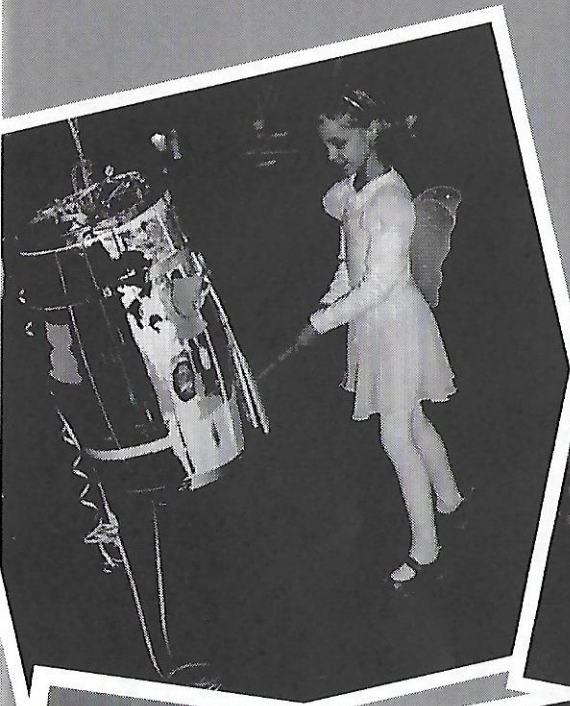


## Lauridsen & Nortvig ApS

Knudsgade 37, 8700 Horsens

Mads 23 71 81 17 - Thomas 23 49 51 03

# FASTELAVN ER MIT NAVN...





# Kalenderfyren



## DATO

## AKTIVITET

- |                  |                                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>02. marts</b> | <b>Møde for nye interesserede i klubhuset</b><br>Arrangør: Lars Sørensen       |
| <b>17. marts</b> | <b>Møde om DOF Strategi 2015 i Århus</b><br>Deltagere: Alex – Charlotte – Lars |
| <b>24. marts</b> | <b>Repræsentantskabsmøde i Sportssammenslutningen</b><br>Deltagere: Lars + ?   |
| <b>25. marts</b> | <b>Møde i Horsens Kommunes Eliteidrætsråd</b><br>Deltager: Lars Sørensen       |
| <b>15. april</b> | <b>Bestyrelsesmøde</b>                                                         |
| <b>28. maj</b>   | <b>Bestyrelsesmøde</b>                                                         |



**Der står en  
håndværker bag**

**Hvad skal du lave efter sommerferien?**

**Få dog en erhvervsuddannelse!**

**Ansøgningsfrist**

Peer Straarup  
Sydvestvej 8  
8700 Horsens

**NYT: Hotel og Restaurantskole**

Læs mere på  
[www.viaerhvervsuddannelser.dk](http://www.viaerhvervsuddannelser.dk)

**VIA**   
ERHVERVSUDDANNELSER