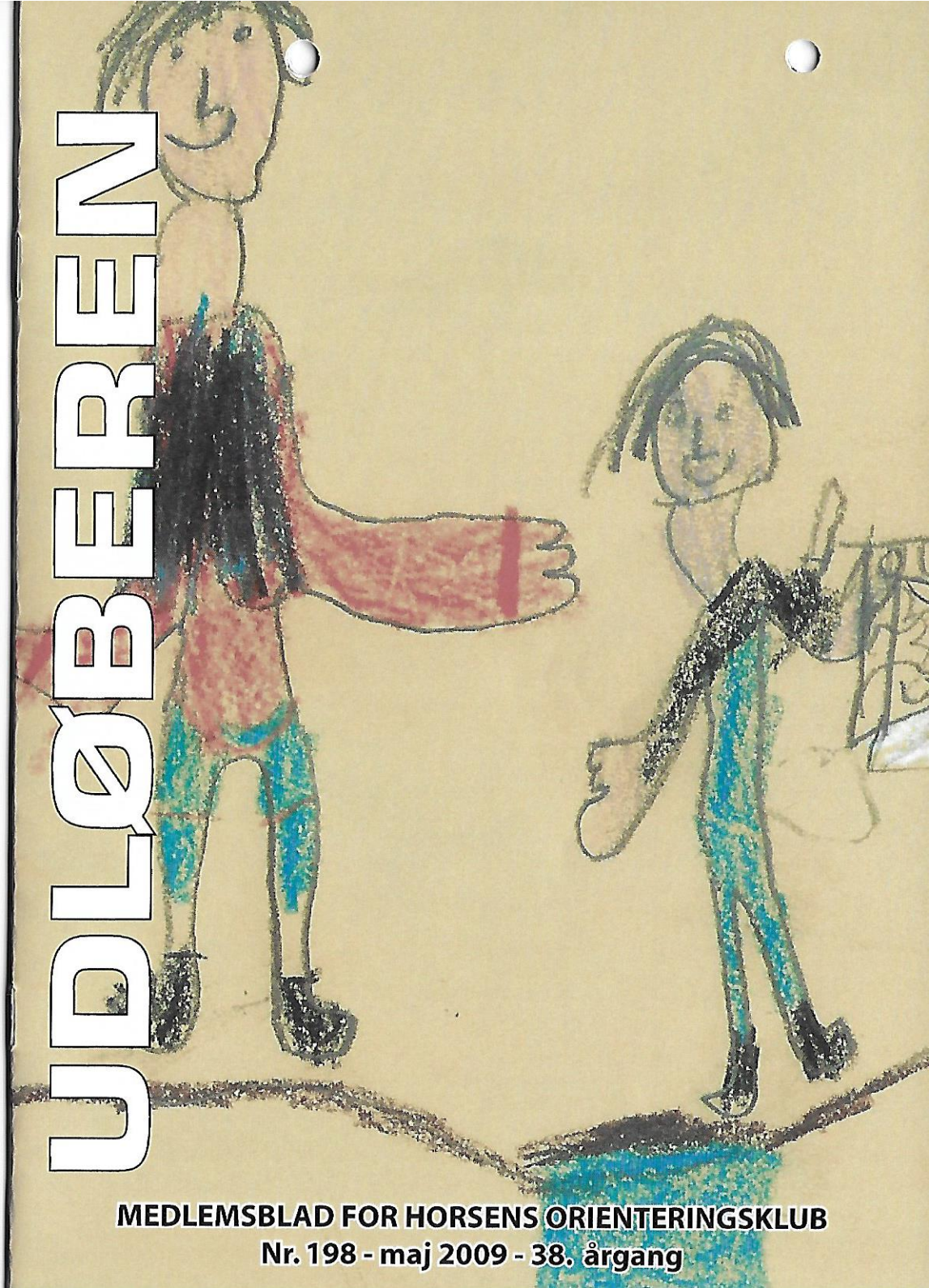


UDLØBEREN



MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB

Nr. 198 - maj 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

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
Netbank. 9877 6305113
Giro 6305113

Tilmelding til åbne løb via

www.o-service.dk

Materielforvalter

Karsten Stald
Østerhøjsvej 16
8700 Horsens
kast@tdcadsl.dk
tlf. 7565 6776

Kort og Sportident

Kai Skoubo Sørensen
Vedbæksallé 84
8700 Horsens
ulla-kai@mail1.stofanet.dk
tlf. 7564 5407

Mail / Hjemmeside

horsok@mail.tele.dk
http://www.horsensok.dk

Udløberen

Redaktør:

Gitte Møller Christensen
Vandmøllevej 10
Hansted
8700 Horsens
gitte.moller.chr@gmail.com
tlf: 75665236

IT supporter:

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

Forside:

Tegnet af Mikkel Holm Nielsen,
forfatter til artikel om Nordjysk
2-dages inde i bladet.

Husk!!

Deadline

septembernummer

- 24. august 2009

FORMANDEN HAR ORDET

Vores åbne løb i Grund er veloverstået med Ole Søgård som en kompetent stævneleder og der var også ros til banelæggeren Per Mønster. Men mange løbere havde hvis en hård og varm dag i bakkerne.

Vi prøver igen med bakkerne i Rosenvold i august, hvor Claudia er stævneleder.

Klubbens løbere er p.t. meget aktive. Mange deltog i Nordjysk 2 dages og påskeløbet. Til divisionsmatchen var opbakningen også stor med 82 deltagere. Det giver heldigvis også nogle gode resultater.

Vi har indtil nu fået 9 medaljer ved de danske mesterskaber i år. Hermed et tillykke til alle. De 2 guldmedaljer er vundet af Astrid Ank Jørgensen og Carsten Thyssen.

Også til lørdagsløbene udenfor Bygholm har deltagerantallet været flot. Vi fik indviet det nye O-Kort over Nim, og nye skove er på vej.

Vi har jo i Steen Frandsen fra Viborg en uvurderlig hjælp ved korttegningen, men også klubbens korttegnere og klubben

får ros for, at vi har fået rigtig godt gang i korttegningen. Så også her stor ros til alle og Bent Vestergård for det store arbejde.

Det nye ungdomsudvalg er kommet godt i gang, og det glæder mig meget.

Glædeligt er det også at 13 ungdomsløbere er udtaget til Kredsungdomsmatchen. Det må være rekord og må vække opsigt.

Forbundet er i gang med en plan frem mod år 2015. Det er ret spændende, bestyrelsen har været med til flere møder og sat vores præg på planen. Mange vigtige områder er til debat, men det er vigtigt at der bliver flere medlemmer og flere aktive, også organisatorisk. Arrangementerne er også et vigtigt område som skal forbedres og udvikles. Ungdomsarbejdet er naturligvis også med i planen. Her er det sociale et vigtigt emne og fastholdelse af de løbere som ikke bliver eliteløbere. Men følg selv med i debatten på forbundets hjemmeside.

Lars Sørensen



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

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



På gensyn på Åboulevarden 32

 **spar Nord**
Horsens *din bank*

www.sparnord.dk/horsens

Orientering fra bestyrelsen

Bestyrelsen i Horsens Orienteringsklub finder anledning til at orientere om situationen vedr. Henrik Dagsbergs frivillige stop som ungdomsformand og medlem af bestyrelsen samt forløbet efter generalforsamlingen.

Bestyrelsen ønsker med dette brev at imødekomme den kritik der har været om manglende information til medlemmerne og for at sikre ro i klubben, og dermed sikre at alle føler sig velkomne i vores klub.

I klubbladet i november 2008 og januar 2009 har Henrik helt klart tilkendegivet at han ikke ønskede at fortsætte. Årsagen var også mere tid til familien og mere tid til at løbe. Desuden har Henrik fremført en kritik af bestyrelsen. Bestyrelsen finder det upassende at fremføre en kritik i klubbladet af den bestyrelse som man selv er en del af.

Kort tid før generalforsamlingen meddelte Henrik, at hvis han fik dækket kørselsudgifter til tirsdagstræningen ville han gerne fortsætte.

Dette krav har bestyrelsen afvist. Ikke p.g.a. beløbets størrelse. Men et ja til det ville helt

klart kunne medvirke til at andre ville have betaling for et stykke frivilligt arbejde. Her tænkes ikke kun på kørselsudgifter, også udgifter som tabt arbejdsfortjeneste kunne komme på tale.

Det er ligeledes bestyrelsens mening at bestyrelsesarbejdet skal være frivilligt og ulønnet.

En debat om hvilke udgifter klubben vil betale medvirker vi naturligvis gerne i. Men vi vil ikke på en generalforsamling forhandle om prisen på en bestyrelsespost. Derfor har dette emne ikke været taget op på generalforsamlingen.

Bestyrelsen indkaldte kort tid efter generalforsamlingen til et møde for interesserede i ungdomsarbejdet. Målet med dette møde var at finde en ny ungdomsformand eller sikre at ungdomsarbejdet fortsatte på bedste vis. Desværre lykkedes det ikke på dette møde at finde en ungdomsformand.

Bestyrelsen har derfor besluttet at nedsætte et ungdomsudvalg med Kim Højmark som opstarter. Ligeledes deltager bestyrelsesmedlem Charlotte Purup i udvalget. Der er på nuværende tidspunkt

6 medlemmer i udvalget. Arbejdet er gået i gang, og bestyrelsen bakker naturligvis udvalget op og har stor tiltro til at den gode udvikling i ungdomsarbejdet fortsætter. Bestyrelsen mener derfor at udvise ansvarlighed overfor ungdomsarbejdet.

Efterfølgende har Henrik med henvisning til artikel i det nye klubblad tilbudt at fortsætte som ungdomsformand og medlem af bestyrelsen. Henrik nævner selv at han vil være en slags overgangsfigur i en periode, og ikke er tryk ved at klubben ikke har en ungdomsleder.

Bestyrelsen har naturligvis besvaret denne henvendelse.

Ved fremsættelsen af dette tilbud var Henrik bekendt med at der var nedsat et ungdomsudvalg, og at bestyrelsen ville vælge denne fremgangsmåde.

Udtalelser fra Henrik og Claudia gående på, at enkelte medlemmer af bestyrelsen skulle have nægtet Henrik at udføre ungdomsarbejde i klubben må bestyrelsen tage skarp afstand fra.

Der har i de seneste måneder været fremført flere usandheder mod bestyrelsen og enkelte bestyrelsesmedlemmer, som

bestyrelsen naturligvis igen må tage afstand fra. Udtalelserne har haft en sådan karakter, at bestyrelsen har været nødt til at handle. Derfor har repræsentanter for bestyrelsen afholdt et møde med Henrik og Claudia. På dette møde blev orienteret om, at bestyrelsen havde drøftet om de skulle ekskluderes af klubben, men en enig bestyrelse valgte ikke at tage dette skridt. Henrik og Claudia blev bedt om at stoppe, som bestyrelsen opfatter dette, chikane af bestyrelsens arbejde og enkelt personer i bestyrelsen.

Horsens Orienteringsklub skal være et sted, hvor vi alle kan nyde vores fritid og komme uden at blive chikaneret. Det har ikke været tilfældet i den sidste tid, og derfor har bestyrelsen handlet og udsender nu denne information.

Bestyrelsen finder også anledning til at pointere, at alle beslutninger er truffet af en enig bestyrelse, og ikke af enkelte bestyrelsesmedlemmer alene.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen i Horsens Orienteringsklub



Divisonsturneringen

Første match er afviklet med stor opbakning fra klubbens løbere. 82 deltagere var tilmeldt. Når formanden ikke mødt op, var der naturligvis en forklaring på det. Vores hold var stærkt og bredden god, og resultaterne var gode. Desværre var det ikke nok. Vi tabte til Pan og Silkeborg og slog Aalborg, men endnu værre var det at Pan og Silkeborg endte uafgjort. Det gør det næsten umuligt for os i anden match, men vi gør forsøget den 20. september.

Vi har selv afholdt divisionsmatch for 2. division. Klubberne her mødte ikke ret talstærkt op i forhold til 1. divisionsklubberne, og vi bør derfor have en chance for at bevare vores plads i 1. division i den afgørende nedrykningsmatch.

Men lad os nu ikke tage sorgerne/glæderne på forskud.

Lars Sørensen

Medlemsmøde



TIRSDAG DEN 16. JUNI KL. 19.45 I KLUBHUSET

Dagsorden følger senere ved opslag og på hjemmesiden.

Lars Sørensen

Mod nye mål

Forbundet er i gang med at behandle en ny strategi og politik frem mod år 2015. Der er p.t. en debat i gang og bestyrelsen har deltaget i flere debattmøder. Jeg vil her kort nævne nogle af de tiltag der kan komme på tale, og de trufne beslutninger vil få stor betydning for alle også i Horsens Orienteringsklub.

Vi skal være flere medlemmer, flere aktive medlemmer og flere skal være aktive på det organisatoriske plan.

Vi skal udvikle flere løbstyper. Videreudvikling af de store stævner som eks. Påskeløbet. Flere hverdagsstævner med socialt islæt. Sprintklasser for de yngste løbere. Kortere tilmeldingsfrister til åbne løb. Længere lette baner.

Fastholdelse af de 15-20 årige (socialt sammenhold). Tilbud til de unge som eks. Banelægger, træner, leder. Flere arrangementer kun for ungdomsløbere. Fastholde og videreudvikle skoleorientering. Det sociale i fokus hos ungdommen.

Informationsmateriale fra forbundet målrettet begyndere. Flere begynderarrangementer. Faste poster udbygges. Mentor til nye medlemmer. Begynderkurser i forbundsregi.

Flere projekter i forbundet. Forbundet tilbyder korttegnere til klubberne, evt. professionelle korttegnere.

Ansættelse af fundraiser i forbundet til hjælp også for klubberne. Forbundets hjemmeside forbedres. Oprettelse af en teknisk funktion, hvor der kan hentes hjælp. Database med resultater. Opstart af nye klubber.

Mange spændende ideer, hvor der lægges op til at forbundet kan hjælpe klubberne, men rekrutteringen af nye medlemmer skal ske i klubberne. Noget af det har vi allerede her i klubben eller har ønsket det, men for at gennemføre det, kræver det endnu flere til at hjælpe med gennemførelsen. Vi har jo medlemmerne her i klubben og mange hjælper i forvejen, men vi har også medlemmer som vi måske kunne få gjort mere løbsaktive ved at fortælle mere om hvad vi kan tilbyde. Det er noget vi har talt om i klubbens breddeudvalg, og vi arbejder på det, og her kunne man starte med at gå medlemslisten igennem og kontakte de ikke aktive. Det har man haft succes med i andre klubber. Men vi skal naturligvis fortsætte med at få flere nye medlemmer til klubben og forbundet.

Men det kan naturligvis drøftes på medlemsmødet. Jeg håber da, at medlemmerne har en mening om det. Det har været spændende at deltage i møderne, hvor Alex og Charlotte også har deltaget.

Lars Sørensen





DM Sprint 2009

Fredag aften gik turen til Sjælland så vi kunne løbe DM sprint lørdag. Tkc'erne overnattede i en gammel ØB spejderhytte. Vi var der ved 21.00 tiden, og efter vi havde fået pakket ud, var der oplæg om sprint af Claus Bloch (bronze ved VM 2006).

Lørdag formiddag kørte vi til Vordingborg. Inden vi tog ud på stævnepladsen, løb vi fortræning, så vi kunne få en fornemmelse af hvad vi skulle ud i, og at det var 1:4000 kort der skulle løbes på.

På stævnepladsen var der god stemning, midt i Vordingborg, sidstepost ved Gåsetårnet, høj solskin og det var meget publikumsvenligt. Man kunne se alle løberne løbe ved ruinerne, nogle mere forvirrede end andre.

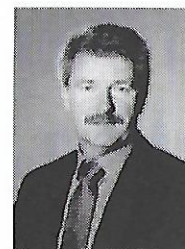
Man skulle kigge godt på definitionerne,

for der var mange impassable mure og man måtte ikke løbe på ruinerne. Men det var der tydeligvis nogen der ikke tjekkede definitionerne, da mange, især i H-20, blev disket. p.g.a. fejlklip fordi der var placeret en post ovenfor en trappe og en nedenfor.

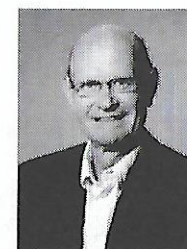
Så hårdt var det!

Björg Gandrup

Tættere på ... kunderne



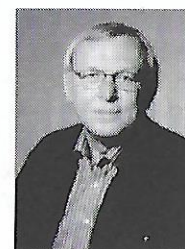
Kaj Blom
Partner
Tlf. 79 29 56 02 / 25 29 56 02
Fax 72 29 56 02
Mail: kblom@kpmg.dk



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



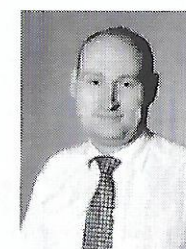
Helle Lorenzen
Director
Tlf. 79 29 56 05 / 25 29 56 05
Fax 72 29 56 05
Mail: hlorenzen@kpmg.dk



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: fsteenfeldt@kpmg.dk



Morten Klarskov Larsen
Senior Manager
Tlf. 79 29 56 08 / 25 29 56 08
Fax 72 29 56 08
Mail: mklarsen@kpmg.dk

KPMG
Holmboes Allé 1,6. etage
8700 Horsens



www.kpmg.dk

Rådgivning og revision



Ungdomsklubtur til SpringCup d. 27 – 29 marts.

Skodaen var godt læsset fredag eftermiddag med to cykler, og 5 personer, turen gik til Nordssjælland, nærmere Vejlbj Strand, hvor Henrik havde sørget for det mest fantastiske sommerhus til os, lånt af en bekendt fra en nordsjællandsk klub.

Fredag aften var der "løs" spisning af de medbragte madvarer som Lene Vide havde været så sød at stå for indkøb af. Ved 21.00 tiden kom de sidste, dvs også dem der havde løbet natsprint, de var noget mudrede og beskidte. Aftenen gik med TV, spil og nørden kort, spise lækker kage som Sophia's mor havde bagt.

Lørdag tidligt op, morgenmad og madpakkesmøring, og af sted til stævnepladsen, for familien Gandrup's vedkommende var vi ekstra spændte, da det var første gang at vi skulle prøve at løbe i en nordsjællandsk skov.

Vejret var perfekt forårsvejr, stævnepladsen lækker, god stemning, - det kunne ikke gå galt, alle var opsatte på at gøre sig gældende, i hvert fald i top 30. Skoven var lækker, banerne gode med enkeltstarts rampe for eliteklasserne

og hurtige, lige på og ramme posten første gang, ellers kunne det blive meget vanskeligt at læse sig ind igen, men alle kom igennem i fin stil, og Dagsberg blev set løbe, men der var usikkerhed om om det var til toilettet.

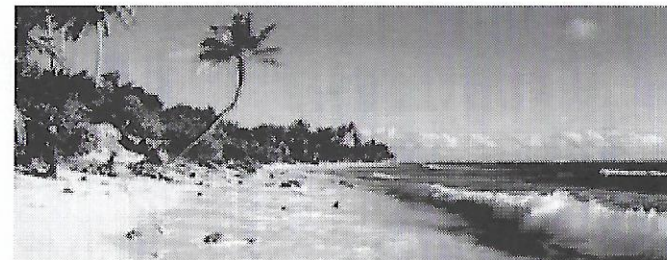
Vi var tilbage i sommerhuset ved 16.00 tiden hvor der var nogen der lavede varm kakao (Mikkel). Efter lidt boldspil, en gåtur på stranden og en lur tog vi i samlet trop til Hillerød på pizzeria, Henrik viste vejen, for han havde været der før (det ville være godt for ham, hvis han løb lige så hurtigt som har kører). Lørdag aften var der igen spredt hygge, TV og kortspil, tidligt i seng, for vi skulle ekstra tidligt op søndag morgen – sommertid, selvom det blev nævnt cirka 125 gange lørdag aften, kom det bag på nogen søndag morgen, bl.a. Kristian der så olmt på mig da jeg vækkende ham kl. 05.30 – på hans ur!!

Tidligt af sted søndag morgen, ikke alle, de sent startende blev tilbage og gjorde huset rent. Vejret var som om lørdagen, stævnepladsen den samme, så der var lagt på til en god stafet, igen må man sige at det var hurtige baner og lige på, hvis man er interesseret i resultaterne kan man se dem på O-service.

Alt i alt havde vi en dejlig tur og godt socialt samvær, trætte og beskidte, men alligevel ladet op til en ny uge på jobbet.

Udsigten fra sommerhuset!

Mikkel og Anne-Mette



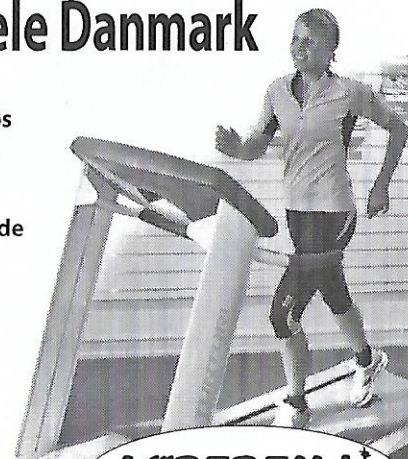
God rådgivning til hele Danmark

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



Esbjerg • Borgergade 56 • 6700 Esbjerg • Tlf.: 7514 4148 • esbjerg@loberen.dk
Lyngby • Lyngby Torv 10 • 2800 Kgs. Lyngby • Tlf.: 4593 7580 • lyngby@loberen.dk
Roskilde • Ringstedgade 15 • 4000 Roskilde • Tlf.: 4635 4148 • roskilde@loberen.dk
Vejle • Vestergade 36 • 7100 Vejle • Tlf.: 7572 0900 • vejle@loberen.dk
Aalborg • Vesterbro 89 • 9000 Aalborg • Tlf.: 9816 4148 • aalborg@loberen.dk
Århus • Banegårdsgade 4 • 8000 Århus • Tlf.: 8612 4148 • aarhus@loberen.dk

LØBEREN 
- Alt i udstyr til løb

www.loberen.dk





Min tur til Nordjysk 2-dages den 14 - 15 marts

Min mormor og morfar hente os i Nim og holte Lauras fødselsdag. Og så kørte vi op til løb.

Da vi var der ope var jeg klar til at løbe med min far da han var farti med at klæde om.

Resten har jeg skevet sammen med min mor - for det er meget at skrive når man går i 1. klasse.

Løbet var i Tornby Klitplantage. Jeg løb 2 km. og brugte 14,41 min. Jeg blev nr 3 i H10B og fik en præmie, det var et håndklæde.

Vi skulle bo i en hytte sammen med andre fra klubben. Her spillede jeg fodbold og spiste kage. Om aftenen efter aftensmad fik vi en kagekone med masser af slik på og sang fødselsdagssang for min lillesøster. Hun blev 6 år.

Næste dag skulle vi løbe i Uggerby Klitplantage. Jeg løb igen 2 km og brugte 13,03 min. Det var min far der skyggede mig. Jeg blev nr 6 og fik igen en præmie, det var et refleksbånd.

Jeg var hver dag hurtigere end min mormor og morfar fra sidste posten til mål. Jeg løb også børnebane hver dag sammen med min lillesøster. Her fik jeg også præmier og det var en slikpose. Fordi jeg havde været så dygtig fik jeg en stolrygsæk. Den er jeg glad for.

Da vi kørte hjem sammen med mormor og morfar sov vi. Vi var blevet trætte efter alt det motion og frisk luft.

Venlig hilsen

Mikkel Holm Nielsen

Orientering i lovjunglen

Kent Kragh
Advokat



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

ADVODAN Horsens

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



et netværk til forskel
ADVODAN



På skolebænken igen

Sådan tænkte jeg og mindedes gamle dage på ungdomskurserne. Det var tider med o-tekniske udfordringer, men også meget socialt fokus.. hormonerne styrede jo vildt dengang. Der må dog være noget som satte sig fast – for ellers havde jeg vel ikke kunnet vende tilbage til o-løb med rimelige resultater efter en pause på 20 år?

Nå spøg til side.. jeg tænkte at det kunne være sjovt at få genopfrisket den teoretiske del af orienteringsløbet og meldte mig derfor til klubbens tilbud om teknisk træning. For mig talte det selvfølgelig også lidt, at jeg 4 lørdage i januar-marts måned kunne skifte løb i Åbjergskoven ud med o-løb i Silkeborg-skovene. Irene og Mads Mikkelsen havde taget

initiativ til en række tekniske træningskurser og fik undervejs hjælp af Erik Bobach fra Silkeborg Orienteringsklub. Kurserne var en kombination af teori og orienteringsløb, hvor hvert kursus havde sit speciale.

Kurver

Det første kursus havde fokus på kurver og det var sjovt og lærerigt at skulle gå en tur i terrænet og bemærke kurverne og læse landskabet. Bagefter var tiden kommet til undervisningen, hvor vi blandt andet skulle prøve at forestille os kurvebilledet efter et landskabsfoto og tegne det. Hu.. det var svært! Men nu, når jeg løber, prøver jeg at være mere omhyggelig med at læse kurverne og bruge det i planlægningen af min orientering.

SONDRUP BILCENTER A/S

VOLVO - RENAULT

Høegh Guldbergs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 73 32 - Telefax 75 62 73 32



2 gennemløb

Næste kursusdag var i slutningen af januar. Øvelsen vi skulle igennem bestod af gennemløb af samme bane to gange for at lære noget om egen orienteringsteknik. Denne øvelse var svær at blive klog på. Vi skulle løbe banen igennem to gange og det var vigtigt ikke at ændre vejvalg mellem 1. og 2. gang for at kunne lære noget. Jeg var 10 minutter hurtigere 2. gang, men havde alligevel bommet.. så jeg er lidt usikker på, hvad jeg lærte.

Farttilpasning

Denne gang skulle vi prøve at tænke i at opdele strækkene i høj, mellem eller lav fart – afhængig af orienteringskravene. Nogle kan måske huske denne øvelse, når jeg siger "stoplys-metoden", hvor vi brugte farverne rød, gul, grøn til at markere hastighed. I hvert fald har dette kursus fået mig til at presse mig selv lidt på de ukomplicerede stræk og undlade alt for mange gå-pauser... men jeg må nu stadig gå for at få vejret efter bakkerne – uanset om det er svært eller ej.

Vejvalg

Så nåede vi til det foreløbig sidste kursus den 21. marts. Her blev der sat fokus på "lige på" eller "uden om"-vejvalg. Og her kom Erik Bobach med flere gode pointer. Blandt andet skal man ikke ombestemme sig undervejs i et planlagt vejvalg – det kan koste tid. Det er heller ikke nogen god ide, at vejvalget betyder at man krydser fugleflugtslinjen mellem de to poster. Og så kan det være et godt vejvalg at løbe udenom på tydelige veje, da man kan spare tid ved ikke at skulle nærorientere – også selv om man skal løbe noget længere. Jeg syntes, at det var spændende og har da også siden været mere omhyggelig med mine vejvalg, taget mig tid til at vurdere gennemløbelighed og kurvebillede, før jeg besluttede mit vejvalg.

Altså nu lyder det jo, som om jeg har fået fuld styr på orienteringen og går efter medaljerne.. men det er jo som med så meget andet, at vanen ofte vinder. Jeg kommer stadig til at gøre som jeg plejer – tage chancer og hovedet under armen, når jeg aner en konkurrent i nærheden.

Jeg vil slutte med at sige mange tak. Til klubben for at gøre det muligt, at vi (både unge og gamle) kan komme på kursus og få mulighed for at forbedre vores orientering. Til Irene og Mads, som jeg håber har mod på flere seancer.

Trine Ravn



TRÆNING

TRÆNING

Træningen er idrættens dybere mening
Konkurrencerne krydderiet
Min uge (2x styrketræning) + (2x skov- og løb-træning):

I CYKLING



lår (10 min + 5 min.)

II LØB



lår-læg (10 min + 5 min.)

III RØNING



ryg-lår-arm (2 km + 500 m)

1.



skulder (25 gange)

2.



bryst (25 gange)

3.



overarm-forside (12 gange)

4.



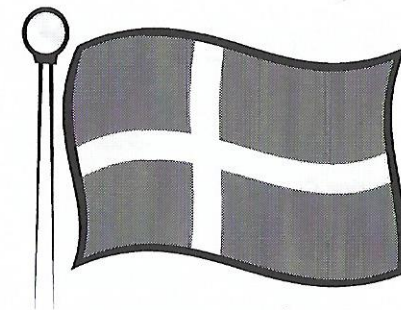
overarm-bagside (25 gange)

5.



krop-forside (12 gange)

De 5 styrketræninger udføres hver gang mellem cykling, løb og roning, ialt 5 gange.
Jo større din muskelmasse er i forhold til din krops fedtmasse, jo større er din fysiske formåen og dit immunforsvar over for sygdom.
Så styrk alsidigheden i din træning! Jakob Ravn



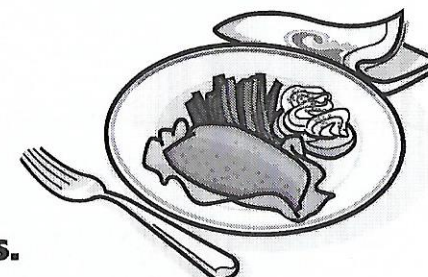
Grundlovsfest

Traditionen tro, vil vi fejre **GRUNDLOVSDAGEN**
d. 5. juni 2009 med fælles spisning i klubhuset.

Kl. ca. 17.00

Vi vil også i år tænde for grillen hvor til vi serverer
lidt kød og pølser, der vil være salat og flutes til.

Prisen: – billigt!



Evt. drikkevarer medbringes.

Der er hængt en tilmeldingsliste op i klubhuset.

vi kan også kontaktes på 2340 3953.

Sidste tilmelding er tirsdag den 25. maj 2009.

Hilsen

Festudvalget.



Klubdag ved Knøsgården:

Sprint Cup:

Fra Knøsen (129 m.o.h.) løbes korte orienteringsbaner ned ad bakke mod Sletten. Der løbes indledende heat og efterfølgende finaler. Antallet af runder afhænger af deltagerantallet, du kan løbe op til 4 baner afhængig af hvor meget du orker. Det bliver spændende, højintensivt og teknisk krævende kurveorientering. Dermed bliver Sprint Cup orienteringsteknisk træning under konkurrence forhold. Vinterens tekniske træninger har vist at alle fra 13-70 kan være med, så meld dig til et anderledes orienteringsløb.

Der arrangeres børnebane for de mindste.

Tag madkurven med og nyd en dag i det grønne.

Hvornår:

**mandag den 1. juni kl. 11.00 – 15.00
(2. pinsedag)**

Hvem:

Horsens Orienteringsklub

Hvor: Knøsgården ved Himmelbjergegnens Natur og Idræts efterskole. Fra Ry køres der mod Rodelund af hovedvej 445. Lige efter den store rastepads i Glarbo drejes der mod nord af Tønningsletvej ca. 1 km. Drej mod øst ad Knøsvej ca. 1 km. og følg skiltene til Himmelbjergegnens Friluftsgård.

Tilmelding til:

madsmikkelsen@yahoo.dk, senest onsdag den 27. maj

Tilbud om bagning af kage eller andet modtages gerne.

Vel mødt!



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSSENS

Klubaften med juniorlandstræner Lars Lindstrøm

onsdag den 3. juni kl. 19.00 – 21.00 i klubhuset

Lars Lindstrøm har været juniorlandstræner i en for dansk junior orientering historisk god periode, hvor der er vundet medaljer til hvert mesterskab. Han er også manden bag visionen: Verdens bedste Junior landshold!

Aftenens emne er:

- Mental træning og konkurrence forberedelse
- Udvikl din egen metode!

Med denne klubaften bygger vi oven på de tekniske træninger og kommer ind på hvordan man præsterer optimalt. Med juniorlandsholdets succes er Lars Lindstrøm den helt rigtige til den opgave.

Der serveres kaffe og kage.

Alle er velkomne, vel mødt!

Tilmeldning senest den 1. juni;
madsmikkelsen@yahoo.dk



Lauridsen & Nortvig ApS

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



Grathe Hede

Den 3. maj 2009 løb vi 1. div. match på kortet Kompedal Øst Grathe Hede. Et meget vigtigt område i Danmarks historie. En mindepæl står, hvor Svend Grathe blev dræbt. Her er historien:
Svend Grathe (1125 - 1157). Forældre Erik Emune og frillen Thunne. Han valgtes 1147 til konge af sjællænderne og skåningerne, men kunne i længden ikke stå sig mod den af jyderne valgte modkonge Knud Magnussen. 1157 sluttedes et forlig, hvorved han delte riget med Knud og Valdemar (den Store). Ved et derpå følgende gæstebud i Roskilde, hvortil Svend havde indbudt disse to, lykkedes det ham at få myrdet Knud, mens Valdemar undslap til Jylland og her samlede en hær, hvormed han overvandt og fældede Svend på Grathe Hede.

Saxo Grammaticus Danmarks Riges Krønike (Bind 10 s. 173 - 177):
Der Valdemars hær var opstillet på Valpladsen, kvad en skjald den velkendte vise om Svends forræderske troløshed i Roskilde og opflammede mandskabet til med kraft at svinge hævn-sværdet, og jeg tør ej fortie, at ravnene flokkevis omsvævede Valdemars krigshær så tæt, at man med spydstager ramte adskillige af dem.



Svend Grathe efter matchen 1157

Og så gik striden løs, som varede ej længe, før Svends tilhængere tog flugten og måtte nu højlig beklage, at de om natten havde ladet deres heste foræde sig; thi de var så tunge, at de kom ingen vej. Imidlertid kom den flygtende Svend med et lidet følge til en mose, hvor han, for hænge-dyndets skyld, måtte lade hesten fare. Også rustningen måtte han kaste, men blev desuagtet så træt, at han, end ikke ved hjælp af to, som holdt ham under armene, kunne flytte en fod.

Da satte han sig ned ved roden ad et enligt stående træ, og aftakkede sit følge, hvorpå de og alle forlod ham, så nær som en eneste, der heller ville lide den bitreste død, end som en kryster forlade sin herre, og lagde sig derfor ned ved hans fødder, hvor han blev fundet og dræbt af rovgjærrige

bønder. De same greb da også Svend, der gav sig ud for Kongens håndskriver, og satte ham, da de så, hvem det var, ærbødigt til hest; men just som han, enten blot af dødsfrygt, eller vel endog i håb om nåde, bad og besvor dem føre sig til Valdemar, fløj en af bønderne til med sin øxe og huggede hovedet af ham.

Hans lig blev derpå uden mindste højtidelighed til æres-bevisning, puttet i jorden af bønder, og fik således et hul for en grav!

Jacob

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



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



I gang med o-løb igen

På opfordring af Tove

Man hører så meget om nytårsforsætter omkring starten af det nye år. Man har så mange gode ideer til hvad man burde gøre bedre.

Det var nu ikke lige efter at dronningen havde holdt sin traditionsrige nytårstale at tanken strejfede mig. Det var derimod da Per og mine børn skulle melde sig til de første åbne løb. Det kunne nu være helt sjovt at prøve om man ikke synes om det igen. Der gik noget tid med overvejelser inden jeg tænkte, sørme jo du prøver at melde dig til nordjysk 2-dages. Helt galt kunne det vel ikke gå. Jeg kunne vel altid slutte feltet af som jeg plejer.

Jeg blev helt grebet af at det skulle være nu eller aldrig - jeg ville bare i gang igen. Det skal lige siges, at jeg ikke rigtig har deltaget i et o-løb siden vi fik børnene. Mathias er den mindste og han er i dag 12 år, så det må vel siges, at det var ved at være på tide at komme op af stolen, i stedet for kun at være med på en kigger. Der gik ikke lang tid før jeg også havde meldt mig til påskeløbet. Sejt nu skulle det være.

En ny tanke rumsterede oppe i hovedet. Måske skulle jeg prøve om der var nogen som kunne give mig et skub så jeg måske også kunne komme til at løbe og ikke kun gå. Ind på nettet og her var et utal af muligheder for hvordan man ville kunne gå fra nulpunktet hvor jeg befinder mig til at kunne løbe 5 km.

Desværre så gik det sådan at inden vi skulle af sted til nordjysk 2-dages fik jeg konstateret, at jeg har hælspore på begge fødder. Særlig slemt er det på højre fod. Dette er meget smertefuldt og jeg har måttet halte mig igennem foråret med indlæg i skoene. Det blev kun til én gennemført bane ved nordjysk. Inden påske fik jeg binyrebarkhormon sprøjtet ind i hælen, hvilket hjalp mig til 2 gennemførte baner ved påskeløbene. Det med løbetræningen nåede jeg aldrig at komme i gang med. Så meget fik jeg ud af at sætte mig op til at nu skulle det være.

Jeg håber med tiden at jeg kan komme så meget over det, at jeg kan prøve om ikke det kunne lykkes at komme til at løbe o-løb igen.

Vi ved jo alle at o-løb er en fantastisk sport både for den enkelte men absolut også for hele familier. Om det er som eliteløber eller som motionist så kommer vi ud i den dejlige natur og ser steder af Danmark vi ellers ikke ville have set. Sammenholdet i HOK er ligeledes noget særligt. Jeg og min familie synes det er dejligt at være en del af dette.

Så sådan kom jeg i gang med o-løb igen og sådan kom jeg så til at holde pause igen.

Mange o-hilsener

Gitte Mønster Jørgensen

Horsens Løbet

Grundlovsdag d. 5. juni

Børneløb

5 km

10 km

½ Marathon



Kære venner i Horsens OK.

Så er der tid for tilmelding til et af årets store begivenheder— nemlig HORSENSLØBET. Når du/I har løbet en lille rask tur i skoven, vil der senere på dagen, blive mulighed for at deltage i klubbens traditionsrige GRUNDLOVSFEST, der vil i år være en overraskelse!

PS: de som ikke løber er også velkommen til festen!

Hilsen: Festudvalget.

Indbydelse til de 38. Thylege d. 13.-14. juni 2009

Stævnecenter: Cimblerborg
Gl. Møllevej 9, Trend
9640 Farsø

- Afmærkning:** Fra vej 533, Gl. Møllevej
- Overnatning:** Der er 50 sovepladser i hytten. Desuden er der begrænset mulighed for at campere med campingvogn, tag kontakt til stævneledelsen.
- Åbningstid:** 12.06.09 kl. 16:00 til 14.06.09 kl. 15:00
- Løbsområde:** Lørdag, Tranum Klitplantage, afmærkning syd i skoven
Søndag, Thylege overraskelse
- Kort:** Thylege kort (sort/hvid) og O-kort

Baner lørdag:

Bane 1: ca. 9800 m	Svær	Thylege kort
Bane 2: ca. 6400 m	Svær	Thylege kort
Bane 3: ca. 4200 m	Svær	Thylege kort
Bane 4: ca. 5500 m	Mell. svær	O-kort
Bane 5: ca. 3000 m	Let	O-kort
Bane 6: ca. 1000 m	Snitzlet	O-kort

Baner søndag: Pointløb

Start tidspunkt: Lørdag 1. start kl. 13:00
Søndag Fælles start kl. 10:00

Præmier: Ja

Afstande: Lørdag fra stævnecenter til parkering ca. 40 km
Søndag fra stævnecenter til parkering ca. 0 km

Andet: Vi laver fælles aftensmad (vi foretager indkøb)

Tilmelding: Senest tirsdag den 2. juni 2009 på liste i klubhuset eller på telefon 2011 6964 eller 6177 0332

Startafgift: Børn under 7 år ca. 100 kr.
Børn og unge fra 7 år til og med 24 år ca. 150 kr.
Voksne fra og med 25 år ca. 200 kr.
Startafgiften dækker to løb, aftensmad lørdag og overnatning.

Medbring: Lagen, dyne/sovepose og pude, hvis du overnatter i hytten.
Mad (dog ikke til lørdag aften) og diverse drikkevarer.
Huset har ikke vinglas

Mvh. Knudsen og Christoffersen



Stafetten

Jeg, Irene Klærke Mikkelsen, mor til Jacob og Ella og gift med Mads Mikkelsen (ja dén Mads Mikkelsen som I alle kender, fordi han er med i Horsens OKs bestyrelse) og i øvrigt ingeniør og forsker af titel, sværger herved, at hvert eneste ord i det efterfølgende er den rene skinbarlige sandhed...

Det var den 18. april 1999. Mads havde nøje udvalgt denne dag, for hvilken dag kunne være bedre til at introducere sin kæreste til den sport som optog ham mere end noget andet? En forårsdag på Møns Klint med nyudsprungne bøge og den smukke hvide klint? Men...

Klokken var 7. Det var buldermørkt udenfor - og vinden hylede og regnen stod vandret ind mod ruden. Jeg og Nordmanden Arent, som vi havde på besøg, kikkede på ruden, kikkede på hinanden, og lagde os så for at sove videre. Men ikke Mads, han sprang op og sagde: "Så står vi op. Vi skal til orienteringsløb!"

Alle vores protester blev fejlet til side, og snart fandt vi os selv i Mads' røde Honda Civic med kurs fra Amager mod Møn. To timer med silende regn senere, nåede vi bestemmelsesstedet. Vinden var ikke mindre barsk på Møn, og jeg glædede mig over min Helly Hansen Jakke.

Arent og jeg købte hvert vores kort. En mellemsvær bane, - man har vel været spejder. I starten løb vi sammen, men snart begyndte vi at vælge hver vores vej til posten.

Selvom Susanne Thyssen og jeg har en del til fælles med vores introduktion til sporten,

så var min baggrund en ganske anden. Jeg havde aldrig løbet noget som helst. Jeg havde dyrket en del håndbold, fodbold, badminton, volley ball, dans, spejder, porcelænsmalning, kunstskejt, men altså aldrig nogensinde løbet et motionsløb endstige løbet en tur bare for fornøjelsens skyld. Og det betød jo, at mit udstyr ikke var i orden. Mine løbesko havde jeg købt i Brugsen 10 år tidligere, og der var ingen såler tilbage. Dette var ikke nogen god kombination med Møns mudrede og bakkede stier. Snart var Helly Hansen uigenkendeligt dækket af mudder.

Men netop som jeg syntes, at alt var noget være, så kom der en fra Ballerup orienteringsklub og spurgte mig om vej. MIG!! Det var ret vildt. (Jeg ved ikke, om Mads havde arrangeret det!). Arent og jeg dystede nu for alvor. Det handlede bare om at sætte den anden af. Vi skiftedes til at komme først til posterne. Men pludselig kunne jeg ikke se ham mere, og til min store overraskelse og triumf, så kom jeg først i mål af os to.

Mads og jeg skylder Arent en stor tak. Havde han ikke været der den dag, havde jeg måske ikke set sportens spændingsmoment og forstået, at der er mere i det end blot at vælte rundt i skoven. I stedet har jeg nu igennem 10 år haft fantastiske o-løbs-oplevelser. Klubture til Sverige med Ballerup OK, hvor vi var en del unge. Senere fik vi børn og havde o-løbs-mødregruppe. Dejlige weekendture med familien rundt om i landet. Men den største oplevelse var forrige år, da vi i

Horsens OK fik sølv til DM i D35. Jeg havde fået lov at være med på hold sammen med Anne Boye-Møller og Berit Harfot, og jeg havde tilmed fået første-turen. Selvom jeg var bagud på publikumsposten, så lykkedes det mig at komme rigtigt ud af en ko-indhegning, og jeg kom dermed i mål som 2'er (efter et hold som udgik). Det var fedt. De andre klarede det som bekendt også rigtigt godt, så vi kunne få overrakt sølvet. Min første DM medalje. Fantastisk fornemmelse. JFM guld-medaljen sidste år i klassisk er jeg også rigtigt stolt af (+ 4. Plads til DM). Slutteligt vil jeg opfordre alle til at spurte i mål: En gang slog jeg selveste Susanne Thyssen med 2 sekunder, heraf 5 sekunder i opløbet, tih!

Endelig vil jeg takke medlemmerne af Horsens OK for at have taget så vel i mod mig og min familie. I foråret arrangerede Mads og jeg teknisk træning. Vi var glade for de mange deltagere. Lidt overraskede var vi nok over at også de ældre deltagere var mødt op (hvad skulle vi kunne lære dem), men som Finn Grynderup sagde: "Man bliver aldrig for gammel til at lære nyt". Rigtig god holdning. Han får hermed stafetten!

 **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



Suverænne Susanne

I weekendens opgør i Nord-Jysk 2-dages var Susanne Thyssen suveræn i D35A. Lørdag sejrede hun i tiden 54:12, 3 minutter foran nærmeste konkurrent på de 5.8km. Og søndag, hvor de orienteringsmæssige udfordringer var i højsædet i det barske klit-terræn, slog hun til igen, nu 5 minutter foran nærmeste konkurrent. Vinterens hårde træninger gav gevinst. Rikke Holm og Irene Mikkelsen deltog anderledes jævnbyrdigt, men Rikke trak det længste strå begge dage. Horsens OK kan glæde sig over 3 top 5 placeringer begge dage.

v. Irene

Johanne Faldt i Floden

Rapportage fra Nord-jysk 2-dages.

Johanne og jeg var på børnebanen sammen med mor. Johanne løb lidt foran. Jeg holdt kortet. Først fandt vi pære-posten. Vi kunne godt nå de orange og blå (snizliningerne). Vi kastede pinde i søen. Der var en bro. Vi fandt bananen (posten). Vi gik langs med en flod. Vi fandt mange pinde. Min knækkede. Vi fandt blomsten. Så skulle vi over floden. Jeg skulle blive stående sagde mor, men Johanne var allerede klar til at hoppe over. Johanne landede fint på den anden side af floden, men kanten var meget stejl, og så faldt Johanne bagover og landede på rumpen midt i floden. Mor hev hende hurtigt op. Johanne var forskrækket, kold og våd og meget

ked af det. Mor tog min flyverdragt af, og alt Johannes våde tøj. Johanne fik min flyverdragt på, og så sagde mor, at hun nu havde to Ella'er. Johanne fik et kram, og så var hun glad igen. Så fandt vi nye pinde og råbte "mudderpøl", imens vi slog dem i jorden. Vi fandt posten med en fugl. Så sagde mor, at nu skulle vi i mål. Johanne brokkede sig lidt. Hun syntes, at vi skulle finde nogle flere poster, Egern posten, f.eks. På vej til mål legede vi, at vi hoppede over nogle flere floder. Vi fik en ballon og en nøglering.

Ella

Fastelavnsfest

Lørdag d. 21/2 var jeg til fastelavnsfest i klubhuset.

Jeg var klædt ud som en fe, fordi der er feer på mit nye sengetøj. Heldigvis havde jeg fetøj i min kurv med udklædningstøj.

Der var rigtig fint fastelavnspynt i klubhuset. Der var balloner og fastelavnskatte. Vi legede i laaaaang tid først, fordi de voksne skulle løbe.

Endelig skulle vi slå katten af tønden, men jeg nåede kun at slå til tønden en gang. Det var en rigtig dum tønde, den faldt ned med det samme. ØV, ØV, ØV. Det var en turbo tønde, eller også var de store drenge for stærke.

Bagefter spiste vi masser af lækre

fastelavnsboller. Vi fik slikposer, kakao og saftvand.

Teresa, Jakob og Johanna vandt præmier for bedste, sjoveste og fineste udklædning. Silas blev kattedronning. Han kunne bare ikke have kronen på inde i sit TV. David blev kattekonge.

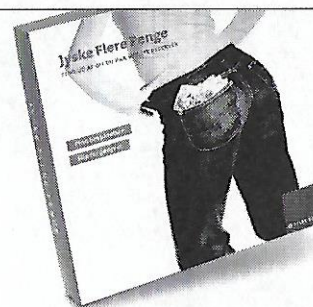
Vi havde lakridsspisningskonkurrence. Nogle var rigtig hurtige til det og andre tog lang tid.

Jeg glæder mig til næste fastelavnsfest. Så skal jeg være

Anne Sofie



Flere penge til dig selv



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

- Guide til flere penge
- Forbrugstjek
- Budgettjek
- Spareråd

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

SØNDERGADE 42 • HORSSENS • TLF. 89 89 85 00

GØR EN FORSKEL

JYSKE BANK



NYT FRA VETERANKLUBBEN

Besøg i Hatting

Torsdag den 5. marts havde Aase og Jørgen arrangeret besøg i Hatting, som startede med at de gav kaffe med hjemmebagte boller.

Efter kaffen gik vi over i Hattingcentret, hvor centerlederen orienterede om centret. Videre ned i kælderen til Hatting Lokalhistoriske Arkiv, hvor vi så de mange spændende udstillede ting og billeder, så vi kunne opleve Hatting i gamle dage. Vi gik derefter over i kirken hvor graver Gert Petersen orienterede om Hatting kirke, som

er ret enestående derved, at den er fra en periode, hvor der kun blev bygget meget få kirker i Danmark, nemlig slutningen af 1700-tallet.

Bygningen der består af kor og skib med tårn i vest og våbenhuset ved nordsiden, er i sin udførelse et fint udtryk for sin opførelsestid.

Kirken blev i årene 1786-87 opført af etatsråd Lars de Thygeson til Bygholm og hans hustru Abel Marie Lichtenberg med Horsens-bygmesteren Anders Kruuse som arkitekt.



Det var en spændende og oplevelsesrig tur. Vi var 20 deltagere.

Stensballegaard Golf

Torsdag den 19. marts havde Jørgen Jensen arrangeret tur til Stensballegaard Golf. Vi mødtes ved det nye klubhus. Direktør Peter Bjerremand Jensen orienterede om færdiggørelsen af golfbanen. klubhuset og starttidspunkter. Vi fik oplyst hvad det ville koste, hvis man ville igang med at spille golf. Der var flere muligheder.

Træner Claus Valter orienterede om et tre timers arrangement for uøvede, der begynder med introduktion til sporten, udlevering af udstyr, praktiske lektioner i trænings området og afsluttende med en golfturnering på par-3 banen. Derefter gik vi en tur i skoven. Vi var 26 deltagere til kaffe og 24 med på golfbanen.



Silkeborg OK

Torsdag den 26. marts havde Ole arrangeret tur til Silkeborg, hvor vi skulle besøge O-klubbens seniorafdeling. Efter kaffen kørte vi til Silkeborg OK's klubhus Vejlsø-Skovhus, hvor vi blev modtaget af Lars Ole Larsen, som fortalte om klubben og dens seniorafdeling. Derefter viste han os rundt i området omkring klubhuset. Vi var 21 deltagere til kaffe og 20 i Silkeborg.

Sondrup

Torsdag den 23. april havde Erling arrangeret travetur i Sondrup Bakker. Det startede med at Karin og Erling bød på kaffe med hjemmebagte boller og en Gl. Dansk.

Efter kaffen gik vi over i kirken, hvor præsten Annie Kyed Jensen bød os velkommen. Hun fortalte at hun har været præst i

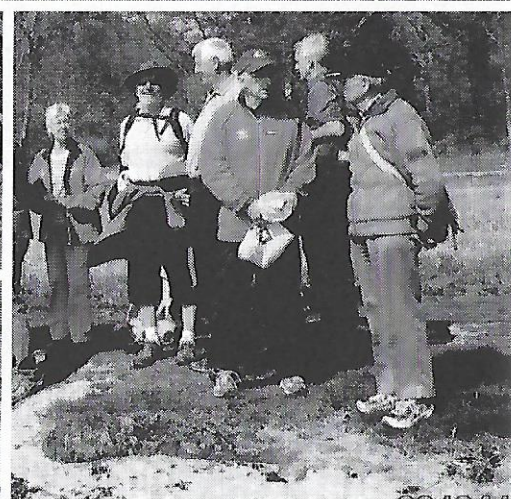
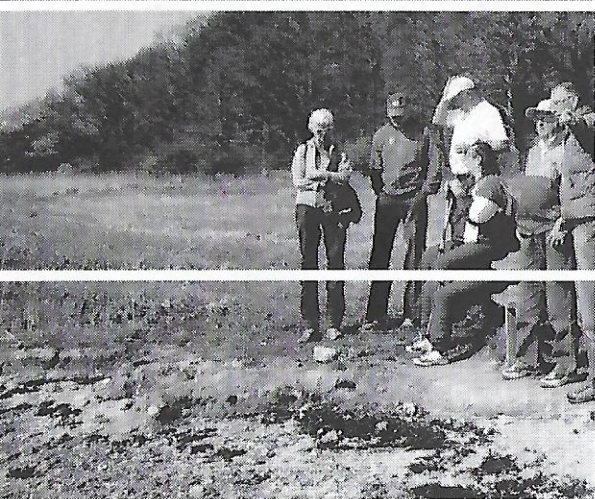
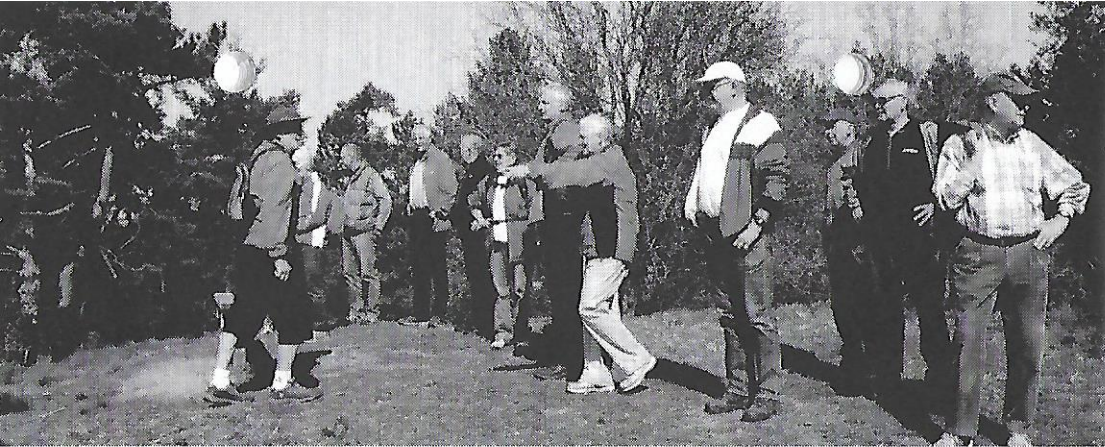
Hundslund kirke i 22 år.

Hun startede med at fortælle om vildtbanestenen ved indgangen til kirkegården der har været brugt til at afgrænse den kongelige vildtbane i

Skanderborg, kronens jagtområde. Inden for kirkegårdsålen ligger et bindingsværkshus med kapel. Det fungerede tidligere som sognets fattighus. På våbenhuset og tårnet er indmuret fire romanske gravsten.

Alterpartiet udgør en meget smuk helhed med alterbordets figurmaleri af Kristus og apostlene, der fortsættes på altersidepanelerne. På prædikestolen er der forneden nogle særegne englehoveder med høje pander, hvorom der er anbragt frugt og blomsterkrans. Den romanske døbefont har løvemotiver og tovsnoninger og har tidligere været bemalet.





I 1993 blev kirken omfattende restaureret. Ved denne restaurering fandt man et stort gravkammer under kirkens gulv, dette er dækket til igen.

Efter rundvisningen kørte vi til parkeringspladsen syd for Sondrup. Derfra gik vi en tur gennem Sondrup Plantage og øst på til Uldrup Bakker og ned til vandet. Vi spiste vor medbragte madpakke på en skråning overfor Kanalhuset. Efter frokost gik vi op på udsigtspunktet Blakshøj og videre

til det næste udsigtspunkt og derfra tilbage til parkeringspladsen.

En dejlig tur i stille vejr og solskin. Vi var 20 deltagere til kaffe og i kirken og 18 i bakkerne.

Med venlig o-hilsen

Einar.

Kalenderfyren



DATO

AKTIVITET

28. maj

Bestyrelsesmøde

11. juni

Møde i Nordkredsen

16. juni

Medlemsmøde

11. august

Bestyrelsesmøde





**Har du hjernen og hænderne
der kan holde fremtiden på
vingerne?**

**– start karrieren som
flymekaniker i Horsens!**

Peer Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens

**Opstart
3. august 2009**

Titel: Flymekaniker
Type: Erhvervsuddannelse
Længde: 4 år + 5 måneder
Sted: Horsens & Hvidovre
Økonomi: SU/elevløn
Adgangskrav: 9 års undervisning

Læs mere på www.viaerhvervsuddannelser.dk
Yderligere information: SMS "VIA flymekaniker" til 1272 - Alm. SMS takst

VIA 
ERHVERVSUDDANNELSER