

UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

38. årgang • nr. 199 • september 2009



Vigtige adresser...

Formand

Lars Sørensen
Galgehøj 10
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. 6133 3299
kimhojmark@gmail.com

Øvrige medlemmer af bestyrelse

Charlotte Purup-Nielsen
Fruenshave 38
8732 Hovedgård
tlf. 4017 6472
purup@stofanet.dk

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

Mads Mikkelsen
Toftevej 28
8700 Horsens
tlf. 7529 2005
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
Dagnæs Boulevard 52
8700 Horsens
tlf. 7564 7023
tj.skovby@mail1.stofanet.dk

Tilmelding til åbne løb

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tlf. 2529 5636
klubtilmelder@horsensok.dk
Giro: 6305113
Netbank: 9877 6305113

Tilmelding til åbne løb via www.o-service.dk

Materielforvalter

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

Kort og Sportident

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

Mail / Hjemmeside

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

Udløberen

Redaktør
Gitte Møller Christensen
Vandmøllevej 10
Hansted
8700 Horsens
tlf. 7566 5236
gitte.moller.chr@gmail.com

IT supportter

Jonas Christensen
Vandmøllevej 10
Hansted
8700 Horsens
tlf. 6168 0256
zxc_42_hotmail.com

Forside:

Jacob Mikkelsen løber i mål
til Fransk 3-dages

Husk!!

**Deadline Novembernummer
- 26. Oktober 2009**

Formanden har ordet

Vores løb i Rosenvold er veloverstået med Claudia som stævneleder og Susanne Thyssen som banelægger. Løberne fik en hård dag i skoven i et meget svært orienteringsteknisk terræn, hvor underskoven nogle steder er i fuldt flor.

Desværre ser det ud til at sådanne løb ikke tiltrækker så mange løbere. Godt 200 løbere er ikke meget... Der var også løb i Sydkredsen med lidt flere deltagere. Men det er svært at finde ledige løbsdatoer i kalenderen. Jeg har nævnt problematikken for Nordkredsens formand. Historien om, at klubberne også arrangerer løb for at tjene lidt penge holder vist ikke mere. Det er svært at lave et stort overskud med så få løbere. Men vi har som klub gjort vores pligt, for at få løbskabal til at gå op.

Som altid arbejder Henning Hansen og undertegnede med at finde nye skove. Vi tager af og til på ekskursion, og der er stadig muligheder. En af de nye skove kommer i brug til klubmesterskabet nemlig Boller Nederskov, og Højlund skal bruges til DM Mellem til næste år.

Det giver travlhed hos korttegnerne og her har vi også en uvurderlig hjælp fra Steen Frandsen fra Viborg.

Igen i år arrangerer vi Sund Idræt i byen, og alle klubbens medlemmerne er naturligvis velkomne. Det er korte og lette baner, men så kan man jo bare gøre ligesom Jakob Ravn, altså løbe banerne forfra og bagfra.

De faste poster i Bygholm Park bruges meget flittigt og faste poster i Åbjergskoven er på vej.

Desværre har vi haft indbrud i klubhuset og en rude knust. Jeg vil gerne opfordre til, at medlemmerne husker at skrive sig i besøgsbogen. Det er en hjælp til at spore, hvornår et indbrud er sket.

Veteranklubben er også en uundværlig arbejdskraft. Jeg har også set deres program for resten af året, og det ser meget spændende og iderigt ud. Så har du fri en torsdag er du velkommen på prøve.

Vi arrangerer mange løb for skoler og andre. Til dette brug har vi en del informationsmateriale, som er opbevaret i klubhuset (sandsynligvis i kælderen). Materialet er til fri afbenyttelse.

Lars Sørensen

Thylege i piratperspektiv

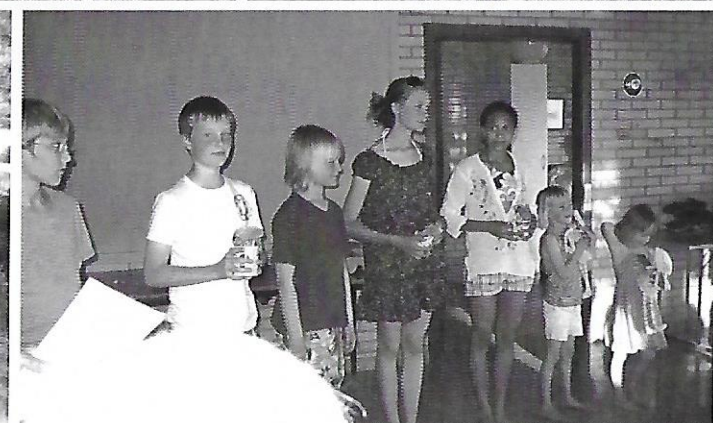
Vi startede med at løbe en rigtig sjov børnebane ude i Trandum klit. Bagefter kørte vi hjem til hytten, hvor vi skulle sove sammen med fætter Rasmus, farmor og farfar og en masse andre. Men først skulle vi jo spise aftensmad og alle vi børn var så heldige at få et fiskenet fyldt med godter.

Næste dag, da de voksne skulle løbe pointløb skulle vi på Piratløb. Vi drog afsted med vores sabel og skattekort og skulle bl.a. drikke saltvand, spise makrel og drikke rom (det var heldigvis bare sodavand)! Vi fandt skatten fyldt med slik, guldpenge og ægte smykker bag de store sten ved hytten.

Tusinde tak for en dejlig weekend til Grete og Jette.

Det var bare rigtig sjovt at være med til Thylege. Vi håber der er flere børn, der har lyst til at tage med næste år.

Kærlig hilsen piraterne Lasse og Eline



Johanne og Ella blev væk

Her kommer endnu en artikel i følgetonen om Johanne og Ella. Nogle vil måske huske Ellas artikel om Johanne, der faldt i floden, men denne gang er historien en smule mere dramatisk.

Familierne Mikkelsen og Skouboe deltog i Fransk 3-dags i starten juli. Stævnet blev afholdt i den smukke Fontainebleau skov syd for Paris, som kendetegnes bl.a. ved de store sten, der befinder sig overalt. Stenene udgør en fantastisk legeplads for børn og barnlige sjæle, hvor man kan muntre sig med at gemme sig under dem, springe fra sten til sten eller bare udforske, hvad der gemmer sig bag den næste, og den næste, og den næste, og den næste...

På stævnets første dag var stævnepladsen placeret i en lysning med sandbund. Til denne ene side var der træer, som grænsede op til en parkeringsplads og til den anden side var der stor skråning med en kombination af underskov, træer og masse store sten. Begge familier havde slået lejr på forfoden af denne skråning, og den blev hurtigt til en spændende og anderledes legeplads for de to familiers børn.

Sidst på eftermiddagen stod Mads og jeg og diskuterede kort, mens ungerne legede omkring benene på os. På et tidspunkt spurgte vi hinanden, hvor Johanne og Ella var, og det umiddelbare svar var, at de leger jo nok i de sten, som havde været deres legeplads hele eftermiddagen. Men nej, Johanne og Ella var ikke der! Vi kaldte på dem, løb langt op ad skråningen og spejdede ud over området, men der var ikke nogen Ella og Johanne at se. Vi ledte også efter ungerne blandt træerne ud mod parkeringspladsen og selvfølgelig også rundt på stævnepladsen, men ingen resultat – uroen spredte sig. I mellemtiden var Irene kommet hjem fra sit løb og deltog også i eftersøgningen, men stadigvæk uden held. Nu begyndte afmagten og

desperationen at brede sig – hvor pokker var de? Til sidst besluttede Irene sig for at efterlyse dem via stævnets speaker, og han efterlyste dem straks på fransk. Efter ganske kort tid henvendte en dame sig, som fortalte, at hun havde set to piger, der passede på beskrivelsen, til højre for det førmtalte "legeområde". Vi blev alle fulde af forhåbning og skyndte os straks i den retning. Efter et par hundrede meters målrettet løb fandt vi de "skarnsunger" i færd med at lede efter en hule – pyha! De hyggede sig og havde det rigtig sjovt og var tydeligvis ikke klar over, at de var blevet væk. Johanne og Ella blev overdænget med både kram og formaninger om, at de næste gang siger til, hvis de skal på eventyr. Herefter traskede de lettede forældre og deres to små eventyrer tilbage til stævnepladsen.

Alt i alt endte historien med en lykkelig genforening og en lærestreg til forældrene om at holde bedre øje med deres børn (hvilket også skete i de efterfølgende dage). Derimod tror jeg ikke, at Johanne og Ella lærte noget, for de var jo ifølge dem selv ikke blevet væk.



Lad os håbe, at næste gang, vi skal skrive et kapitel i følgetonen om Johanne og Ella, så bliver det med udgangspunkt i en lidt mere munter episode.

Allan Skouboe



Ungdomstræning / Trænere

Som de fleste af jer nok allerede har bemærket, så har ungdomsafdelingen fået nye trænere.

Vores to hidtidige og meget afholdte trænere Kim Højmark og Rikke Vide har pga. studier, arbejde m.m. været nødt til at give opgaven videre. Vi vil i den forbindelse gerne sige tusind tak til disse to for det kæmpe stykke arbejde, de har udført med stort engagement for klubbens unge løbere.

I stedet har ungdomsafdelingen været så heldige, at Rasmus Søgaard og Niklas Ingwersen har takket ja til at overtage træningen.

De to trænere er allerede kommet godt i gang og viderefører bl.a. traditionen med, at der inden hver

tirsdagstræning bliver sendt en nyhedsmail med et oplæg ud, ift. hvad det er, der specielt skal være fokus på ved den næste træning, og hvor træningen foregår. Denne mail sendes til alle ungdomsløbere, men andre interesserede er naturligvis også meget velkomne til at blive koblet på. Henvendelse herom rettes til Flemming Thyssen.

Til selve træningen bliver det også fortsat prioriteret at få varmet ordentligt op inden løbet, og Rasmus og Niklas er naturligvis med derude til at instruere, vejlede og guide de unge løbere igennem træningen.

Hjælp os med at tage godt imod disse to nye og yderst kompetente kræfter, som naturligvis også gerne tager imod gode forslag og idéer.

KØB DET I VORES NETBUTIK!

GARMIN Forerunner 310XT HR

Multisportsur som kan bruges lige fra fitness-center til en ironman. Er forsynet med en forstærket og vandtæt urkasse. Af funktioner i uret kan nævnes multisport funktion, vibrationsalarm (til både over og under vandet). Hukommelse, batterilevetid og vandtæthed er markant forbedret. Forbedret pulsmåling, måler og analyserer kalorieforbrug. ANT+ Sport teknologi (trådløs kommunikation mellem Forerunner og computer der er tovejs).

Pris kr. 3000,-



Speed Cross 2

Prisbelønnet, let interval- og konkurrencesko til terræn. En åndbar og stadig vandafvisende, slidstærk overdel. Beskyttende forstærkning yderst ved tæerne. Profileret sål giver godt greb i skov og fedtet føre gennem Winter Conta-Grip teknologi. Fin støddæmpning i hele sålens længde. Tætsiddende pasform for god kontrol ved høj hastighed og med mange retningsskift.

Unisex

Pris kr. 900,-

www.loberen.dk

Esbjerg • Lyngby • Roskilde • Vejle • Aalborg • Århus

LØBEREN
- Alt i udstyr til løb

Ryd kalenderen!

Og sæt X ved lørdag den 14. november 2009

Og hvorfor skal jeg det?

Fordi der afholder Horsens Orienteringsklub klub deres forrygende årlige klubfest.

Igen i år, har det festlige festudvalg formået, at stable et arrangement, af et vist format på benene
— derfor bør du/ støtte op omkring årets begivenhed i klubben.

Kom og få noget godt at spise og drikke, få en swing om til et forrygende band, samt underholdning af høj klasse.

Tag dine/Jeres klubvenner med til en uforglemmelig aften.

Stem på festpartiet!

Sæt dit/Jeres X ved den 14. november 2009

Hilsen det "festlige festudvalg"

PS: yderlig info senere!

SONDRUP BILCENTER A/S

VOLVO - RENAULT

Høegh Guldbergs Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 73 32 - Telefax 75 62 73 32

Tiirsdag d. 15/9 er der børnebaner for de yngste løbere i forbindelse med ungdomstræningen.

Kom og find skovens dyr i Ølsted skov fra kl. 18.00 – 18.30.

Tag mor og far og måske nogle kammerater med.

Vi starter fra parkeringspladsen.

*På gensyn i skoven
Ungdomsudvalget*



**Tiden nærmer sig for årets ungdomsklubfest
Sæt allerede nu x i kalenderen ved fredag d. 13/11 – 09.**

Invitation og nærmere informationer følger senere, men vi kan allerede nu røbe, at der skal spises og festes.

Vi skal hædre klubmestrene og de mest flittige ungdomsløbere.

Der er pakkeleg og andre sjove indslag.

Vi glæder os til at se dig til ungdomsklubfesten.

På festligt gensyn

Ungdomsudvalget

40 år i O-sporten

I november 1969 løb jeg mit første rigtige orienteringsløb, med alle poster indprikket før start og kontrol ved hver post. Dengang havde vi en blyant med til at skrive kontrolbogstaver ned på kontrolkortet, i dag har vi en brik med – forskellen er egentlig ikke særlig stor.

Den største udvikling er på kortsiden, og det vil jeg lade alle få chancen for at prøve til træningsløbet den 10. oktober.

Foruden de sædvanlige træningsløbsbaner vil der være mulighed for at løbe på de kort, der har været anvendt til o-løb i Bjerre siden 1969 – alle kan være med.

Startstedet vil som i 1969 være ved den gamle skovfogedbolig.

Peer

Forberedelse til DM

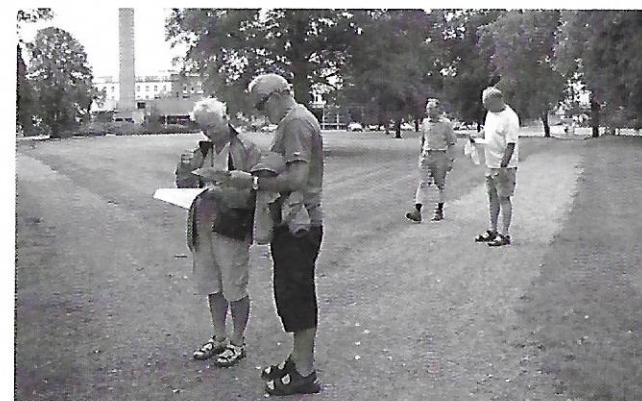
Tirsdag den 8. september kl. 19.30 i klubhuset.

Her vil Troels Nielsen komme forbi og give gode råd om skovene som benyttes til DM.

Skovene er i år :

Velling/Snabegård

Linå Vesterskov



Lauridsen & Nortvig ApS

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

Giv aldrig op - udløberen

Det er aldrig for sent

Ved O-ringen 2009 i Eksjö stødte vi på følgende klip i Smålandstidningen, der dækkede ugens arrangement.

En gubbe på 92 skriver om, hvad 80 års træning har ført til.

Erling Karlsson påstår, at "Vi alle er svenske for Vorherre" så fat mod, der er håb forude om en plads på podiet.

Jag började orientera i början av 80-talet i samband med min anställning på dåvarande I 12. Jag sprang en del tävlingar i skuggan av de stora giganterna här i småland Tjörnemo.

Sture Fredriksson, Berthag Blom-megård och så vidare. När jag 1950 slutade på I 12 och började på Rikets allmänna kartverk fick jag väl den tanken, att nu, när jag på heltid får syssla med karta och kompass, så skall väl mitt orienteringskunnande utvecklas. Men tyvärr, så blev det inte. Jag förblev en medelmått.

Mitt första O-ringen sprang jag här i Eksjö 1972. Vad jag mest minns från den tävlingen, var det myckna regnandet.

Det var det enda O-ringen som jag sprang före min pensionering.

Men efter densamma har det blivit i obruken följt 25 O-ringen. Sammanlagt så har

jag alltså sprungit 130 etapper.

Vad för kväll vid prisutdelningen fick jag stå bland publiken och hylla de lyckliga vinnarna. Men så hände det. På min 107 etapp stod jag där uppe bland de lyckliga.

Nu var det bara att vänta sig en slutseger. Den kom, men först efter att jag sprungit alla 130 etapperna 2006 på Mohed.

Jag var visserligen ensam i min klass (H-90) och många tycker väl, att då är det väl ingen bedrift att vinna. Men betänkt: Mina jämförbara var ju redan före tävlingen besegrade.

Vad vill jag nu ha sagt med denna insändare: Jo, alla ni orienteringsälskare, "Ge aldrig upp, för eller senare så står ni där på podiet och motar folkets hyllning" Till sist. Lycka till på årets O-ringen.

Sven Widman, Eksjö

Hilsen fra Peer

Oringens 5 dagars 2009



Fejl – bum – fejl – bum – en rigtig dårlig dag.

Siden 1974 har jeg ofte deltaget i O-ringens 5-Dagers i Sverige og den 21. juli 2009 startede jeg på etape nr. 93.

Alle tidligere etaper er godkendt, omend tiderne har svinget meget, men det gør jo ikke så meget.

Post 1: de to første etaper dette år var meget svingende, så på tredjedagen starter jeg lidt forsigtig ud, men kan overhovedet ikke få kortet til at stemme med noget. Efter noget roderi dumper jeg ned i posten.

Post 2: meget forsigtig, men ok

Post 3: stort udenomsvejvalg, men jeg roder alligevel noget for at finde posten.

Post 4: en del roderi på delstrækket, men finder fint posten.

Post 5: fint løb på delstrækket, men noget roderi ved posten.

Post 6: kompaskursen går fin, og da jeg er fremme ved posten kontrolleres nr. Med vendt kort læser jeg kontrolnr. på post 9, og så må jeg jo på den igen. Først ved 3. besøg på samme post går det op for mig, at det er post 6 jeg skal have, så kontrollen er alligevel ok.

Post 7: nu skal der satses, kompasset på og efter en del roderi i kratskoven slår jeg ved en post som viser sig at være min post 8. Jeg vender kompasset, og løber 200 m på kompas retur gennem urskoven, skridttallene passer og posten fanges i første hug.

Post 8: retur til post 8 uden problemer.

Post 9: stort udenomsvejvalg og posten rammes i første forsøg.

Post 10: lige på og posten tages i første forsøg.

Post 11: posten er på stævnepladsen, for enden af opløbslusen og findes let, men jeg har åbenbart ikke haft brikken nede i postenheden længe nok, og bliver ikke godkendt. På trods af megen snak med arrangøren blev jeg ikke godkendt.

Sådan en oplevelse skulle lige fordøjes, men det er jo bare om at komme i gang igen.

Ja, grin I bare, men der er nok ikke mange af jer, der ikke har prøvet sådan en ulykkesdag i skoven. På den igen, nye skove, nye kort og nye baner, ud og nyde naturen og ud at møde det herlige o-folk.

Peer

Klar til Midnats-orienteering



Mange forberedelser var gjort hjemmefra, udflugter, indkvarteringen, tilmelding til o-løbene og den 18 juni kunne vi så sætte os til rette i Air Greenlands fly med kurs mod Grønland. 20 forventningsfulde o-løbere (13 fra Horsens, 5 fra Pan og 2 fra Århus1900) havde besluttet at deltage i det årlige og det 10. i rækken af AMO (Artic Midnight Orienteering) og efter 5-6 timers flyvning med skifte i Sdr. Strømfjord landede vi i Ilulissat, Grønlands 3. største by med ca 5000 sjæle og 3000 hunde.

Vi havde "booket" os ind på et kollegium tilhørende Socialpædagogerne seminarium i byen, og med "tilskud" af ekstra madrasser og ekstra bestik boede vi efter omstændighederne ganske udmærket, selvom kollegiet kun er beregnet til 12 elever. Der blev hurtigt gjort storindkøb og det første madhold kunne gå i gang med kulinariske herligheder og dem ventede der flere af i dagene fremover.

Vi var tilmeldt 4 orienteringsløb, et løb med faste poster, et pointløb, Grønlandsmesterskaberne, og så et af turens højdepunkter, midnatsløbet med samlet start kl. 24 og med solen dansene i horisonten. Det var ganske spændende at løbe "ovenpå træerne", idet vegetationen ingen steder er højere end lyng og lignende bevoksninger. Derimod masser af klipper, som til tider voldte os en del besvær, og vi måtte da også lade os nøje med diplom for gennemførelse af midnatsløbet, men glæden ved at prøve kræfter med den grønlandske natur var en stor oplevelse i sig selv. Orienteringsdagene blev afsluttet med en stor festmiddag med mange grønlandske lækkerier og med afsluttende dans. Festen foregik i det lokale forsamlingshus. AMO er med sine 150 deltagere i øvrigt Grønlands største internationale idrætsbegivenhed.

Ind i mellem orienteringen var der plads til traveture i den storslåede natur i omegnen af Ilulissat, hvortil

kom flere sejlture, blandt andet til Eqi-gletcheren, også kaldet Den kælvende Bræ. Enkelte var på helikoptertur til indlandsisen og så var vi alle på en heldagstur til Godhavn på Diskøen, der ligger godt 4 timers sejlads fra Ilulissat. Det er utroligt fascinerende med disse sejlture i Diskobugten. Overalt er der små og store drivende isbjerger, som kommer fra Jakobshavn isbræ, som ligger tæt på byen og som er den nordlige halvkugles mest isproducerende bræ. Isbjergene driver med vinden og man skal være vågen ved sejlads i disse områder, idet man ofte kommer helt tæt på kolosserne.

Vi var også med til festlighederne i anledning af Grønlands grundlovsdag, den 21 juni. Grønlænderne kunne i år også fejre, at det var dagen, hvor selvstændigheden kunne tage sin begyndelse og dagen, hvor det at klare sig selv som nation,

var blevet til alvor. Festsdagen begyndte med taler og morgenkaffe på pladsen foran Rådhuset, derefter gudstjeneste i byens smukke kirke og om eftermiddagen udflugt til fjeldet, hvor man parterede og fordelte dele af en hval. Til højtalermusik af bl. a. danske Kandis, stegte og fortærede man hvalen på stedet. Ganske hyggeligt i det smukke vejr.

Efter 11 dage med store og spændende oplevelser og med det grønlandske vejr i hopla stort set alle dagene kunne vi igen sætte kurs mod lille Danmark.

Skulle andre få den tanke at tilmelde sig AMO på et tidspunkt, måske til næste år, så tag blot af sted. Det vil du ikke fortryde.

Ole C



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

Vestjysk 2-dages

Efter et veloverstået Thylege med masse af glade O-løbere var tiden så inde til at se fremad, efter nærmere drøftelse ved spisebordet blev Jette så enig om at Vestjysk 2-dages var værd at satse på. Vi ringede til Mads Mikkelsen som fiksede et værelse på Vildbjerg Centeret sammen med mange andre fra klubben. Rigtig fint sted med fri adgang til svømmehal. Lørdag skulle vi løbe i Stråse Plantage Øst. En spændende skov med svært område i midten.

Stævnepladsen og starten var placeret på en lille hyggelig plads inde i skoven, og der var en

usædvanlig ro over hele pladsen, ingen stress eller panik ved toiletterne, da der var fri starttidspunkt.

Efter en rolig omgang opvarmning i det varme vejr gik jeg til startboksen, der var startmulighed hvert hele minut og der var nedtælling med de velkendte bip - bip - bip - bip – BIP. Af sted det gik, post 1 sad lige i øjet, fint så er det bare om at koncentrere sig i det svære område med lav uoverskuelig bevoksning – YES, du fik alle de 4 poster uden tids stab – så skal du bare gå på kompasset 200 m og krydse en sti midtvejs og tælle 100 m ind til en lille lavning



Grund den 19. april 2009

Ved starten i Grund udbryder denne løber fra Århus 1900:

"Hvilken service! – Får alle løbere en brik, der matcher deres klubdragter?"

Klubmesterskab 2009

Hermed indbydes i til årets klubmesterskab som i år foregår

i Boller Nederskov, på et nytegnet 0-kort 1:10000

Datoen for afvikling af løbet er lørdag d. 26. september

Sidste frist for tilmelding er tirsdag d. 22. september enten på tilmelding listen i klubhuset eller på E-mail: hha@surfpost.dk

Husk at opgive navn og alder.

Startlisten er klar torsdag d. 24. september på Horsens OK's hjemmeside.

Første start er kl. 12.30 og start interval pr. bane er 5 min.

Mødested er P-pladsen i den vestlige del af skoven. Afmærkning fra Gludvej.

Startgebyr -20 er 20 kr. og 21- er 30 kr.

Banerne bliver på de sædvanlige længder og sværhedsgrader.

Vi ses i skoven

Arrangørerne: Claus Jensen, Torben Sørensen, Henning Hansen.

P.S. De der blev klubmester i 2008 bedes afleverer deres pokal, enten ovre i klubhuset eller ved det forestående klubmesterskab. Senest d. 20. oktober.

**ta os for
pengenes
skyld®**



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

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



På gensyn på Åboulevarden 52

sparnord
Horsens
din bank

www.sparnord.dk/horsens

Fransk 3-dages

Mandshøje sten, 2 m høje bregner og pludselig et område med sand, så man skulle tro man var kommet til en dansk strand. Sådan var virkeligheden i den smukke Fontainebleau skov i Frankrig ca. 60 km syd for Paris. Familien Mikkelsen og Skouboe var draget til fransk 3-dages i sommerferien sammen med godt 1000 andre O-løbs-glade mennesker fra 20 nationer. Det blev en forrygende oplevelse med et terræn og en skov, som formentlig ikke findes tilsvarende. Skoven vokser på sandbund, og derfor var der ind i mellem varierende størrelser af sandområder med det fineste strandsand, andre steder lå store "bløde" sten, som var de drysset ned fra himlen. En følelse af at være et miniputmenneske kunne ikke undgå at strejfe ens tanker, når man løb rundt i bregner, som var 2 m høje og ikke kunne se en hånd for sig! Generelt var gennemløbeligheden dog god, og det var muligt at løbe hurtigt på de store sten.

Dagen inden stævnet kunne man deltage i træningsløb, så Allan og jeg fik en forsmag på det anderledes terræn. En kæmpe fordel, da det viste sig, at B-baner i Frankrig blot er et udtryk for at distancen er forkortet, og ikke at sværhedsgraden er mellemsvær, som kender det fra Danmark! Dette fortrød vi dog ikke, da det viste sig, at vi begge fandt tilpas udfordring. Faktisk lykkedes det Allan at slå Irene på 1. dagen med en margin på ca. 10 min, og for mit vedkommende endte jeg som nr. 8 blandt 29 deltagere. Desværre forhindrede et ærgerligt og unødvendigt bum på sidste-dagen, at jeg kunne have endt med en placering som nr. 5.

Allan endte på 6. pladsen med 12 deltagere i H35B, Mads på en 27. plads blandt 54 deltagere i H 35A, Irene blev nr. 9 ud af 19 i D35A og Jakob (6 år) blev nr. 8. på banen for nybegyndere, hvor der deltog hele 54 løbere. Dette nybegynderløb adskilte sig en del fra de løb vi kender i Danmark. De var snitzlede,

men den markerede rute var ikke den hurtigste rute. Således var det muligt for den kløgtige løber at vælge en mere hensigtsmæssig og formentlig også hurtigere tur.

Børnebanen var også noget speciel. Her havde man lagt en lang snor ud i skovbunden, så selv de allermindste børn kunne finde vej. Ruten var kun mellem 200-800 m lang. Som vi kender det, var der præmier til alle deltagere.

Familien Mikkelsen havde desuden valgt at deltage i et ekstra stævne kaldet "la 77", som lå dagen efter 3-dages stævnet. Dette stævne udmærker sig ved at have en bane med 77 poster fordelt over 15,4 km. Her fik Irene sat Horsens OK på verdenskortet ved at blive den bedst placerede dameløber og nr. 2 på banen i en afkortet model af "la 77" på 4,7 km.



Stævnet var velorganiseret ned til mindste detalje, måske ind i mellem lidt for velorganiseret. Således krævede børnepasningen 4 underskifter og tydelig navn med blokbogstaver – noget der var så tidskrævende, at vi var lige ved at komme for sent til start! Startnumrene var udstyret med en fiks lille detalje, idet vores starttider til alle dage var påtrykt. Samtidig var forplejningen på stævnepladsen var fremragende. Masser af forskellige sunde og nærende sandwiches i bedste franske madstil. Her må man desværre konstatere, at vi i Danmark er bagud – tænk at franskmændene skal overhale os indenom med at servere kolde fadøl på stævnepladsen!

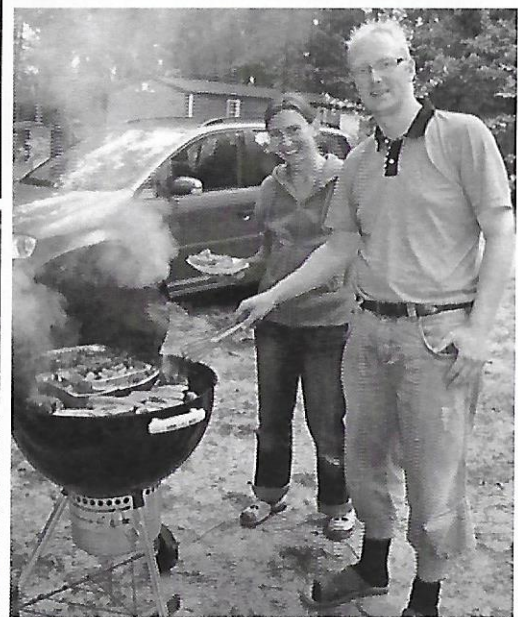
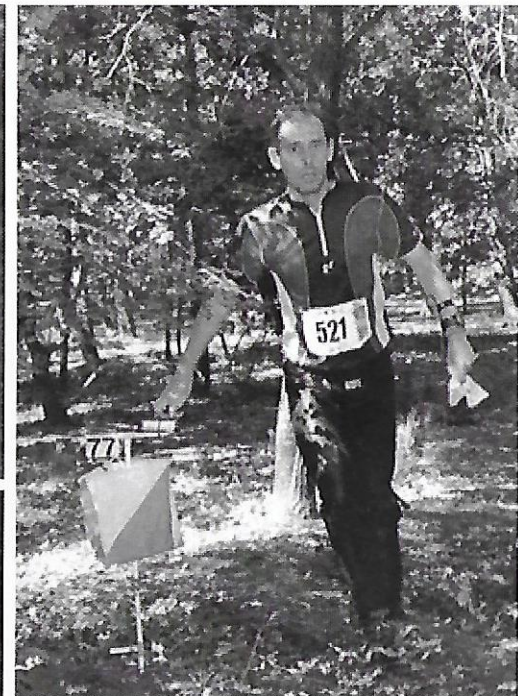
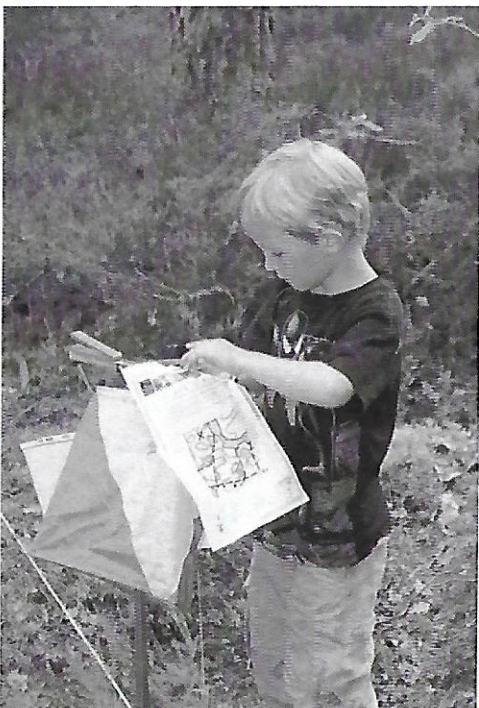
Stævnepladser, stævnecenter og træningsbane lå indenfor en radius af ca. 15 km. Begge familier havde valgt at bosætte sig på en campingplads midt i skoven og meget tæt på alle løbsfaciliteter, dermed mindskede vi transporttiden til et minimum. Dermed var rigelig tid til at komme i poolen efter løbene.

Vi havde en dejlig tur med et godt sammenhold blandt både børn og voksne. Vi fik drukket rødvin, diskuteret kort, fik forfrrysninger i poolen (det var jo ikke Sydfrankrig) og nød den smukke Fontainebleau skov, som varmt kan anbefales at besøge. Vi håber virkelig, at der er flere familier, som har lyst til at drage af sted på O-løbssommerferie - og hvem ved, måske ses vi næste år i Frankrig.

Runa Iversen



Billeder fra Fransk 3-dages



Stafetten

Så er det blevet en veteran tur til give et indlæg i stafetten, og Irene har valgt mig og tak for det.

Men hvad skal man nu skrive om når jeg har været medlem af klubben siden 1974.

Det bliver om vores klubbetur til oo cup i Slovenien som er den 15. gang vi tager til udlandet for at løbe o – løb, denne gang sammen med Henrik, Claudia, Silas, Henning Vide, Lene og Rikke.

Vi kørte en uges tid i forvejen og var nogle dage i Østrig på en campingplads ved St. Wolfgang See hvor vi sidst var for 25 år siden og til Bled søen før vi kom til Logatec i Slovenien om lørdagen hvor stævne centeret var. Løbet var et 5 dages med ca. 1000 deltager hvor omkring 100 var fra Danmark. Vi havde tilmeldt os stævnet campingplads sammen med 156 andre og som lå i udkanten af Logatec

Campingpladsen var i et park i et meget smukt område hvor der også var en cafe/bar som var et samlingspunkt for byens indbygger samt en volley bane, bagved var campingpladsen som var på størrelse med en til to fodboldbane hvor de havde opstillet en badekabine med 5 brusere samt først 1 lokum det viste sig hurtigt at det ikke kunne klare opgaven så dagen efter kom der et mere således det i alt var adgang til 6 brusere og 2 lokummer, 2 toiletter med dem i cafeen og en vandhane til 156 personer og man stod sjældent i kø.

Tirsdag eftermiddag kom de andre fra klubben forbi før de skulle ud til byen Idrija hvor de skulle bo på et vandrehjem.

Stævnepladsen til etape 1,2,3 som var i et område 20 km nord fra Logatec. Mine baner var på 2.5 – 3.0 km og etape 1 og 2 var i et terræn som jeg aldrig har løbet i før der var dybe huller og store

sten overgroet med mos overalt og det var næsten umuligt at gå kompas og stierne var nogle steder meget svære at finde. 3 etape var på den anden side af grusvejen til de 2 andre løb lignede meget skovene omkring Silkeborg. Etape 4,5 var i et område tæt på campingpladsen.

Efter anden etape tog vi til Ljubljana for at spise til aften hvor Henrik viste os rundt i den indre del af byen.

Lene havde lovet Silas at hun en aften vil lave hans livret "boller i karry" men nu var der gået over 14 dage så han var begyndt at blive lidt utålmodig da der heller ikke var nogen mulighed hvor de boede i Idrija talte vi om hun kunne tilberede det i vores campingvogn.

Fredag aften efter 3. etape fik vi alle boller i karry.

Terrænet ved etape 4 og 5 var en blanding af de 3 første etaper, huller og kraftige stigninger et rimelig stinet og det lykkedes mig at løbe 2,7 km på 62 min.

Resultater, tjaa, mit har jeg glemt men Silas var i top 10 på alle etaperne og sluttede med en flot 4. plads

Søndag aften efter 5. etape kørte vi til Idrija for at se hvor de andre boede og finde et sted at spise.



Vandrehjemmet som de boede på lå i et boligkvarter op af en stejl vej med udsigt over en del af byen. Mandag morgen kørte vi til Alsace til vores sædvanlige campingplads hvor vi mødte Allan og Rune som havde været i Frankrig lidt syd for Paris til et 3 dages løb.

Det var så mit bidrag til stafetten, og jeg har valgt at sende den videre til Palle Møller Nielsen der har løbet o-løb over det meste af jorden og sikkert gerne vil fortælle en historie et eller andet sted fra.

Finn Grynderup



Divisionsmatch

Så går det løs med divisionsmatchen igen. Vi skal løbe.

Søndag den 20. september i Uhrehøj/ Myrhøj.

Husk tilmelding og er der spørgsmål til hvilken bane du skal løbe, må du endelig spørge.

Tilmelding som sædvanlig via O-Service.

Lars Sørensen

U1 - sommerlejr

Jeg var på U1-sommerlejr 5 dage i sommerferien. Det var en rigtig sjov og god lejr, så den måtte gerne have været lidt længere.

På lejren spillede vi pool, bowlede, spiste slik og løb en masse o-løb + et natløb, hvor vi først startede kl. 23.30.

Vi boede på en idrætsefterskole i nærheden af Ålborg, og vi fik lov til at bruge gymnastiksalen til boldspil. En af vores ledere havde gået på skolen.

Jeg glæder mig meget til næste sommerlejr.

Hilsen David Purup

GULDSMED LIND
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 62 54 77 · SØNDERGADE 36 · DK 8700 HORSSENS



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

Orientering i lovjunglen

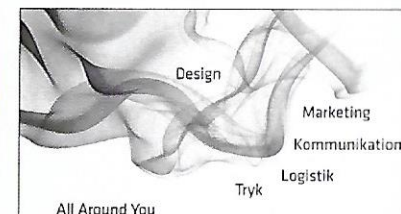
Kent Kragh
Advokat



ADVODAN er Danmarks største advokatlaade 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



grafisk forum a/s
kommunikation der skaber opmærksomhed

En stærk partner

på grafiske kommunikationsløsninger

Sparring om produktion af tryksager over til web

Vi skaber den røde tråd i din kommunikation
– på tværs af medier

Telefon 7561 3344

Ormhojgårdvej 12 · 8700 Horsens
www.grafiskforum.com
grafiskforum@grafiskforum.com

U2 sommerlejr

I år gik U2 sommerlejren til Lerum 29 km fra Göteborg i Sverige.

Vi var ca. 30 løbere der skulle afsted, hvor af der kom 4 af mandag nat, efter at være kommet hjem fra EM.

Så stod der ellers bare løb, løb, og endnu mere løb på programmet.

Tirsdag løb vi sprint i Göteborg, det var lidt underligt at løbe rundt inde i byen.

Onsdag skulle vi løbe krigerløb, hvor vi først blev fulgt ud til et kæmpemoseområde hvor vi så skulle stilles op på en række, hvor vi så skulle smører madkulør i ansigtet og putte grene i håret, for at kamuflere sig i naturen, derefter fik vi at vide vi skulle følge ballonerne rundt og undervejs, var der et sted hvor vi skulle helt ned på maven og krybe afsted, derefter kom vi hen hvor vi så skulle drikke sådan noget ulækkert saftedvands lignende noget, der smagte ret dårligt! Da vi så kom over dertil hvor vi skulle have

vores kort skulle vi først lave nogen armbøjninger og nogen andre ting, da vi havde gjort det fik vi vores kort og blev så sendt ud på den... km lange krigerløbs bane.

Om torsdagen var der så lejr stafet, hvor vi var 6 hold. Hvor man skulle lave forskellige opgaver når man havde løbet en sløjfe, ved den første opgave skulle man løse en rebus, og så skulle man løbe en sløjfe mere og efter den skulle holdet så spise en agurk og et knækbrød, derefter skulle man så løbe den sidste sløjfe.

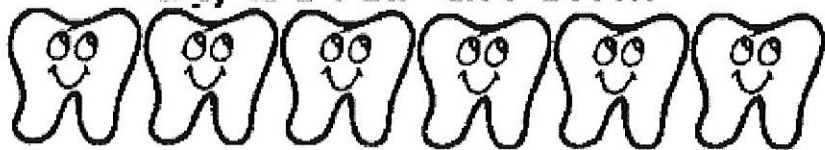
Samme dag havde vi også lejr stafet hvor det var Niklas (fra klubben) der tog sejren.

Fredag stod den så på rengøring, oprydning og hjemrejse.

Det var rigtig hyggelig og lærerig tur.

Sophia

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

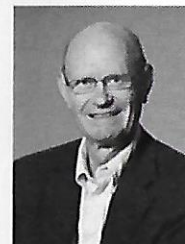


**Rådhusstorvet 2, 8700 Horsens
tlf. 75622525 www.gabop.dk**

Tættere på ... kunderne



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



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



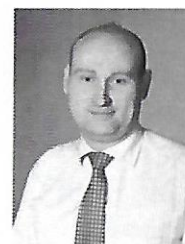
Helle Lorenzen
Director
Tlf. 79 29 56 05 / 25 29 56 05
Fax 72 29 56 05
Mail: hlorenzen@kpmg.dk



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



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



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

Toftehøj



Frokost på Toftehøj



Det jyske flag vajer over Toftehøj

Torsdag den 30. april havde Ole arrangeret tur til Toftehøj.

Efter kaffen kørte vi en lille omvej til Katstrup, for at nyde den flotte udsigt over de landskaber vi kom forbi.

Vi kørte til Hansted Kirke, hvor vi blev samlet og videre derfra til Gedved, Tolstrup Mølle, Hovedgård, Grumstrup og Katstrup. Vi parkerede ved det gamle markante transformatorårn, på vejen ned til gården Gammeltoft.

Toftehøj, som ligger ved transformatorårnet, har hidtil ikke haft noget navn, men foreningen BestigBjerget besluttede at højen skulle navngives og inkluderes i

samlingen af høje punkter, som man kan bestige.

Navngivningen fandt sted torsdag den 13. november 2008, ved en større ceremoni, hvor borgmester Jan Trøjborg afslørede navnet. Ifølge arrangørerne var det første gang i danmarkshistorien, at et bjerg (eller en bakke) officielt blev navngivet.

Vi gik den markerede rundtur på 6,1 km. En væsentlig del af ruten følger asfalterede veje, fordi området er et intensivt landbrugsområde med en mindre grad af naturarealer.

Ole havde aftalt med Maj, som bor på gården Gammeltoft, at vi kunne spise vor medbragte madpakke på gården.

Da vi ankom efter vandreturen viste det sig til vores store overraskelse, at vi fik en ualmindelig flot modtagelse. Da Maj havde fået at vide hvor mange vi kom, havde hun i forvejen lånt borde og stole hos naboen og dækket med kaffe, øl, cola og sprite til alle.

En dejlig tur i pragtfuldt vejr og en fin afslutning. *Vi var 21 deltagere.*

Fredericia

Torsdag den 7. maj havde Aase og Jørgen arrangeret tur til Fredericia.

Vi fik morgenkaffe kl. 8,30 og kørte kl. 9,15 til Fredericia, hvor vi skulle besøge Christianskirken og se Bjørn Nørgaards alterudsmykning, samt gå en tur på Fredericias volde.

En lokalguide fortalte om det fantastiske kunstværk, "Du skal elske din fjende", som billedkunstner Bjørn Nørgaard har skabt til Christianskirken. 32 glasmosaikruder komponeret over det gamle og det nye testamente, et gyldent alterrelief og to store sølvlysestager. Desuden gav hun et rids af kirkens historie, og baggrunden for igangsætning af projektet, udvælgelsen af kunstner til opgaven, og tilblivelsen af kunstværket. Desuden gennemgik hun kort, hvilke bibelske beretninger, der ligger til grund for hvert af billederne i glasmosaikkene: relieffet og de to lysestager.

Efter kirkebesøget kørte vi til parkeringspladsen ved Østre Voldgade. Vi gik en tur på Volden, frem til det hvide vandtårn, hvor vi blev samlet. Vi gik lidt længere frem hvor der var en plads med borde og bænke, hvor vi spiste vor medbragte madpakke.

Efter frokosten kom turistfører Ernst Bojsen, som fortalte os om Fredericias tilblivelse, og tog os med på en vandretur på Volden, hvor han fortalte om fæstningens tilblivelse og de udstillede kanoner, formålet med fæstningen og dens betydning for byen og det øvrige land.

Vi var en tur i vandtårnet for at nyde den pragtfulde udsigt over Fredericia og omegn. Han fortalte om seværdighederne i byen nedenfor Volden. Vi sluttede ved Landsoldaten.

Det var en rigtig dejlig og lærerig tur.

Vi var 18 deltagere.

Låsby

Torsdag den 28. maj havde Anne og Svend Aage arrangeret tur til en gård, Randersvej 121, syd for Låsby.

Gårdens ejer Niels Søndergaard er mangeårig naturvejleder.

Der afholdes mange aktiviteter på gården og i den tilhørende skov.

Vi startede med en tur i hestevogn. Vi kørte ind i skoven og gjorde holdt ved et nybygget bjælkehus på 100 m², som kan lejes. Der er 3 soverum og hems. På teltpladsen overfor er der shelter til dem der vil sove udendørs.

Vi kørte videre i skoven op på en høj med god udsigt. Vi stod af vognen og gik en tur i skoven, hvor Niels fortalte om skovdrift og om skovens dyr og planter.

Efter hjemkomsten til gården var vi inde i haven, hvor Niels fortalte om podning af træer.

Vi spiste vor medbragte madpakke i laden, som er indrettet som et naturlokale.

Efter frokosten gik vi rundt i et lokale med en samling af gamle redskaber og maskiner.

Niels demonstrerede gamle håndbetjente såmaskiner til grøntsager. Til slut fandt han 20 gamle ting fra museet frem, som vi skulle fortælle hvad de havde

Fortsættelse - Nyt fra veteranklubben

været brugt til. Vi havde 11 rigtige. Normalen var 2 -3 stykker. Niels mente det var vor fremskredne alder der gjorde, at vi kunne huske ting fra gamle dage.

En dejlig oplevelsesrig tur i fint vejr.

Vi var 17 deltagere.

Vilholt Mølle



Jørgen S. ved Vilholt Mølle

Torsdag den 4. juni havde Harvy arrangeret tur til Vilholt Mølle

Harvy gav en enkelt til kaffen i anledning af sin fødselsdag.

Efter kaffen kørte vi til parkeringspladsen ved Vorvadsbro Kro. Herfra startede vi på vandreturen, som var planlagt til 7 km. Da vi havde tilbagelagt 5 km og de sidste 2 km i øsende regnvejr, blev vi enige om at det var nok for idag.

Det var planlagt at vi skulle spise vor medbragte madpakke på kanorastepladsen ved Vorvadsbro. På grund af regnvejr spiste vi i laden ved Klostermølle.

Skov- og Naturstyrelsen og Horsens Kommune har arbejdet på at genoprette Gudenåen ved Vilholt Mølle, der udgjorde den sidste spærring i vandløbet syd for Silkeborg.

Nedrivningen af det gamle stemmeværk ved Vilholt Mølle fandt sted torsdag den 30 oktober 2008. Knap 300 mennesker var mødt op for at se stemmeplankerne blive hævet en allersidste gang og opleve Gudenåen blive sluppet fri.

Vi var 23 deltagere til kaffe og 20 ved Vilholt Mølle.

Forårsafslutning

Torsdag den 11. juni havde Aase og Jørgen Thyssen arrangeret forårsafslutning i Åbjergskoven. Jørgen Skovby gav en enkelt og Gl. Dansk til kaffen i anledning af sin fødselsdag.

Efter kaffen var der o-løb i skoven, der var lavet som et bingo-løb. Man fik udleveret kort med vedhæftet bingoplade. Der skulle klip i alle 15 felter med tal.

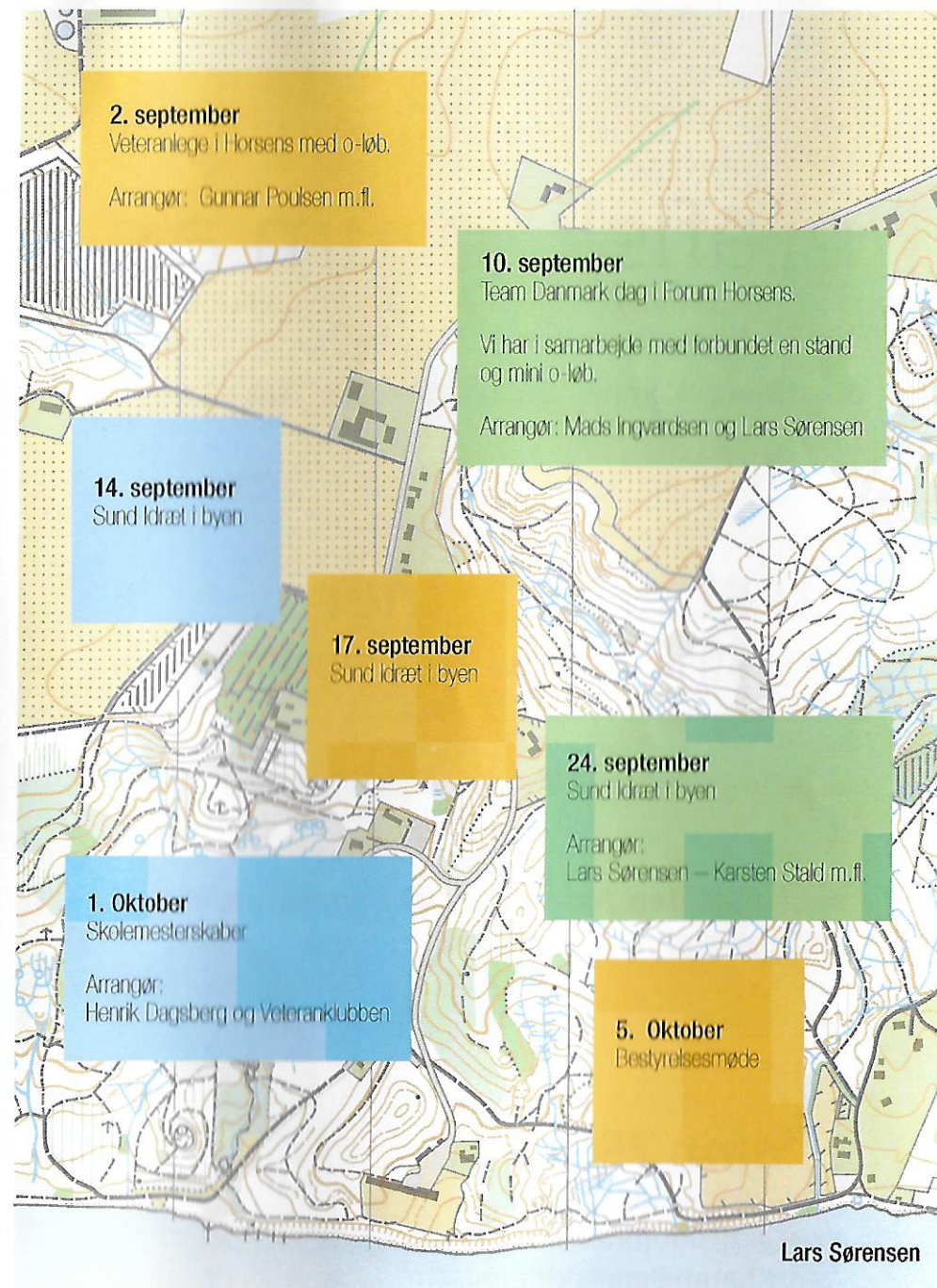
Aage Dahl var hurtigst med alle klip rigtige. Halvdelen af deltagerne udgik på grund af manglende klip.

Efter løbet var Aase og Jørgen værter ved en lækker frokost, som afslutning på et hyggeligt og godt arrangement.

Vi var 24 deltagere i skoven og 29 til frokost.

Med venlig o-hilsen
Einar

KALENDER



Peer Søgaard
Sydvestvej 8
8700 Horsens

grafisk forum a/s

kommunikation der skaber opmærksomhed

Marketing · Kommunikation · Design · Tryk · Logistik

En stærk partner på grafisk kommunikationsløsninger

Sparring om produktion af tryksager over til web

Vi skaber den røde tråd i din kommunikation
- på træs af medier

Telefon 7561 3344

Ormhøjgårdvej 12 · 8700 Horsens
www.grafiskforum.com
grafiskforum@grafiskforum.com

