

# UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

38. årgang · nr. 200 · november 2009



Nr. 200

# 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](http://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  
Vandmøllevvej 10, Hansted  
8700 Horsens  
tlf. 7566 5236  
gitte.moller.chr@gmail.com

## IT supporter

Jonas Christensen  
Vandmøllevvej 10  
Hansted  
8700 Horsens  
tlf. 6168 0256  
zxc\_42\_hotmail.com

## Forside:

Berit Harfot, Susanne Thyssen  
og Irene Mikkelsen vinder guld i  
D35 ved DM-stafet i Snabegård

## Husk!!

**Deadline Januarnummer  
- 4. Januar 2010**



## Formanden har ordet

Sæsonen er ved at være slut, og heldigvis sluttede det med at vi bliver i 1. division. De 3 løb i år har været spændende, men til sidst var der ikke tvivl om at Horsens og Aalborg bliver i 1. division. Efter at Henrik for over 1 år siden ikke ønskede at fortsætte som indpisker har der fra bestyrelsens side været gjort en indsats for at få klubbens løbere til at være med. Jeg håber vi igen kan finde en person som vil være koordinator for at stille hold.

Efter 34 år uden brug af Boller Nederskov var årets klubmesterskab et gensyn med denne bynære skov. Det er ikke den sværeste skov vi har, men det lykkedes arrangørerne at lave nogle gode baner og få kåret årets klubmestre.

26. Januar 2010 er klubbens 40 års jubilæum. Netop på denne dato er der generalforsamling, og allerede lørdag den 23. Januar vil der være lidt festligheder i klubuset. Der vil også udkomme et særnummer med klubbens gang i de 40 år.

I årets løb har der været mange løb for forskellige skoler. Det er et ret stort antal der stifter bekendtskab med vores sport. Som regel er det Karsten Stald der arrangerer med hjælp fra bl.a. Veteranklubben. Også årets bymesterskaber for skoler med Henrik som primus motor er godt besøgt, men nye medlemmer giver det ikke.

Sund Idræt i byen blev afviklet for 2. gang med 280 deltagere fordelt over de 3 løb. Det er det samme antal som sidste år og jeg er godt tilfreds.

Der bliver også trængsel på Rådhuset, når klubbens jyske og danske mestre skal hædres. Vi har i alt 15 med der, og det er et højere antal end normalt.

Bestyrelsen ønsker at styrke det sociale miljø på klubaftenerne om tirsdagen, og prøver nu med en supertirsdag 1 gang om måneden, hvor aktiviteterne foregår i Klubhuset eller tæt på.

Lars Sørensen



## 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 Stråsø 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, men

posten ser jeg ikke og smider ca. 6 min og så er verdensmesteren igen blevet til lille Jørgen helt nede på jorden. I morgen er der atter et løb . . .

Efter en lidt træls tur på grusveje kom vi til Vildbjerg Centeret og fik en dejlig badetur i svømmehallen. Efter aftensmaden sad vi en 12 – 15 trætte, men afslappede o-løbere ude på terrassen og nød den varme aften. Underholdningen stod de små for, når de soppede i det 15 cm dybe vandbasin og de blev for modige og satte sig på halen — altså med tøj på.

2. dagen var det så Stråsø Plantage vest også kaldet Urfuglereservatet, som er kendt for at være rigtig svært. Selvom stævnet hedder Vestjysk 2-Dages er der tale om 2 selvstændige løb, altså ikke noget med lægge tiderne sammen for de 2 dage. Så vi starter på en frisk. Men, der var altså mange, der var rigtig go' e på den 6 km lange bane, med 18 poster hvoraf de 11 poster var ude i lyngen og indlandsklitterne.

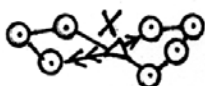
Der var en rigtig hyggelig weekend. Så vi gik hjem om meldte os til Skawdysten!

### Vestjysk 2-dages: Jørgen i lyngen



1cm=125m

## Nytårsløbet 32 år



Banerne til det 32. Nytårsløb den 31. december kl. 10 er lagt. I år bliver postdefinitionen en STEN. For dem er der mange af i Horsens Nord. Og det giver mulighed for gode 0-baner. De er prøveløbet.

LANG 12 km 19 poster kl. 10<sup>00</sup> (24 grønne kort)

MELLEM 8 km 14 poster kl. 10<sup>05</sup> (80 blå kort)

KORT 5 km 8 poster kl. 10<sup>10</sup> (72 gule kort)

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

Kortet: Horsens Nord 2010, 1:12.500 üdl. i plastlomme i startøjeblikket. Posterne er på kortet med bogstaver.

Postdefinitionen: STEN

Start og Mål: Forüm Horsens.

Startafgift: 25 kr. Udfyld kontrolkortet!

Tilmelding: Kun for udenbys løbere på telefon 75 61 20 50 inden 29. december.

Nås max-deltagerantallet, kan der samløbes med ét kort. For afhensyn til en fair kamp er der kun trykt 176 kort.

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

Omkledning og Bad: Forüm Horsens.

I Horsens løber vi Nytåret ind!

Velmódt! Jakob Ravn



# Orienteringsteknisk Træning 2010

Horsens OK tilbyder igen i år et orienteringsteknisk træningsforløb over 4 vinterlørdage. På nuværende tidspunkt er der ingen skovtilladelser eller andet på plads, så i første omgang får i kun datoerne, så i allerede nu kan rydde kalenderen. Send en mail til irene@cfm.dk og kom på mailinglisten og få direkte besked om skove, mødetidspunkter og tekniske momenter.

## Træninger:

Lørdag d. 16. januar

Lørdag d. 6. februar (løbet planlægges lidt længere væk, til gengæld vil der være 2 træninger).

Lørdag d. 27. februar

Lørdag den 20. marts

De tekniske træninger er en mulighed for at forbedre din orienteringsteknik. Det der indøves i træning kan senere bruges i konkurrence. Den gode orienteringsteknik kommer gennem opbygning af erfaringer og viljen til at lære.

*Træningerne vil være målrettet de løbere der kan eller har lyst til at løbe en svær bane, dvs. den kompetente og kyndige løber.*

*Vel mødt*

**Mads Mikkelsen**

**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)**





## Voksen på ungdomstur!

En dag dukkede en tillukkende indbydelse op på hjemmesiden; Klubtur til Moss Norge! Og "alle fra Horsens OK kan deltage" stod der bl.a.. Jeg var straks tændt og Thomas ligeså, og da formalia med at få ferie etc var overstået drog vi glade til Norge. Vi var ialt 7 voksne og 11 unge og DET VAR ALLETIDERS TUR! Turen derop tirsdag var meget smuk, landskabet i Moss kunne vi først rigtigt se onsdag, hvor vi var på to O-løb. De unge trænere kom med gode oplæg hver aften og jeg su-gede til mig af O-viden, man bliver vel aldrig for gammel til at lære af de unge... Og onsdag tog de os med rundt i et stykke typisk norsk skov og viste hvor-dan "stup" m.m. ser ud i virkeligheden (hvilket dog ikke forhindrede mig i at fare vild allerede på vej til post 2). Norsk terræn er virkelig meget anderledes end dansk. Vi fik lov at prøve en masse forskellige typer løb i forskellige skove – på et tidspunkt var jeg kørt så træet at jeg sagde "nej tak" til et godt tilbud arrangeret af Moss OK!

Vi havde egentligt regnet med at der ville være en masse praktisk arbejde med mad-lavning osv., men det viste sig at Susanne havde lavet det meste af arbejdet hjemmefra så vi næsten kun skulle hente maden i traileren og varme den op – så det var en ren svir og virkelig ferie for os der ikke havde arbejdet med forberedelserne. Stor stor tak til alle der knoklede for at få arrangementet op at stå.

Vi havde medbragt diverse spil for alle aldersgrupper, men de unge havde jo deres egen afdeling så den stod på "bezzewisser" for de voksne hver aften – og det var sjovt. Utroligt så forskellige emner folk har detaljeret viden om!

Der blev lavet hold til Pigestafetten og pludseligt var der hviske-tisken i krogene og masser af forberedelse i gang. Det var en temmeligt besynderlig flok der stillede op i skoven fredag eftermiddag og udstødte nøje indstuderede kampråb. Så fik vi neglelak på, på tid selvfølgelig, og var klar



til at sende første løber afsted. Og mens jeg stædigt ledte efter poster jeg ikke kunne finde slap jeg for at indtage bol-ler med utraditionelt pålæg.

Lørdag skulle vi prøve kræfter med Blodslitet – heldigvis havde jeg fulgt Karstens råd og meldt mig på en kortere bane end D45 (8.9 km). D åben (7 km) gav under-holdning til næsten 3 timer så det var en passende distance. Det var sjovt at prøve sådan et stort løb og den fælles start. Måske kan jeg gøre det hurtigere til næste år?

Søndag var alle aktive med rengøring og vi kom afsted så der var god tid til at handle i Godisfabrikken – mærkeligt nok var der appetit til frokosten en times tid senere.



På hele turen var vi velsignet med det mest fantastiske vejr, næsten konstant solskin i dagtimerne og dejlig klar luft over de smukke landskaber vi boltrede os i. Vi var sammen med nogle rigtigt dejlige mennesker i alle aldre og jeg ved helt klart, hvad jeg gerne vil lave i uge 42 til næste år!

Karen Sieg



## Min første DM Guldmedalje

DM stafet 2009. Jeg skulle løbe første tur, 4,5 km i Silkeborgs bakker. Efter mig ventede den usvigeligt sikre Berit Harfot og stafetdöderen, Susanne Thyssen. Samme konstellation som sidste år, men da rakte det kun til en bronze medalje, til dels pga et knapt så optimalt løb fra min side. Så hellere tænke tilbage på forrige år på Møn, hvor jeg kom i mål som nummer to efter første turen. Her blev det til sølv sammen med Berit Harfot og Anne Boye-Møller. Nej, det var måske for høje forventninger at lægge på sig selv.

Jeg fik øje på Jeanette Finnerup fra OK Pan. Hun leverer altid en god dyst. Jeg vidste, at jeg kunne slå hende på en god dag. Det havde jeg gjort sidste år til JFM lang (guld til mig), og i år til DM nat, hvor jeg vandt med få minutter men ikke fik nogen guldmedalje, fordi vi kun var to i klassen, øv. Jeg følte at i dag, havde jeg chancen for at få min guldmedalje;

og jeg havde en ekstra grund til at ønske den. Jeg ville nemlig rigtig gerne have Berit med til Borgmesteren: årets JFM/DM guldmedaljetagere bliver hædret hos borgmesteren, og jeg havde på det skammeligste sprunget en post over ved JFM, så vi gik glip af stafetguldet.

Så var startøjeblikket nært. Det indre kompas var orienteret efter det i hånden. Der var taget bestik af terrænet. BANG, så gik starten, væk med tankerne, fokus på løbet, koncentration, hvad er min plan lige nu. Der var gaffing på de første poster. Den første tager jeg sammen med Jeanette, men vi skal hurtigt hver sin vej. Senere løber jeg lidt sammen med Heidi Hinge, Silkeborg, men vælger et noget langt udenomsvejvalg, og så er hun væk. Det går egentlig meget godt, med godt gang i benene op og ned ad bakkerne. Så ved publikumsposten ligger jeg nummer

## ALLE TIDERS JULEGAVE ØNSKER



### Lupine Tesla X

Tesla er en lampe, som fungerer rigtig godt, både til cykling og løb. Den har en lav vægt på kun 320 g og en fleksibel hovedsele. Den bruger en såkaldt High Power LED (diode). Den har tre lysstyrker, samt en blinkefunktion. Batterilevetiden er op til 24 timers (3 timer ved 12W, 9 timer ved 4W og 24 timer ved 1.5W).



Pris kr. 3000,-

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

Esbjerg · Lyngby · Roskilde · Vejle · Aalborg · Århus



TRIMTEX

### Original Landsholdstrøje

En original "landsholds" løbetrøje til orienteringsløb. Er udstyret med stort "Danmark" på fronten, dansk flag og logoer fra landsholdssponsorerne. En lækker nylon trøje med 1/2 lynlås og store mesh paneler på ryggen.

Herre + dame

Pris kr. 350,-

**LØBEREN**



- Alt i udstyr til løb





3 – efter Heidi Hinge og Helle Wildfang, Farum, men foran Jeanette Finderup.

Desværre går det helt galt ved næst-sidste posten, banens sværeste post. Jeg kan ikke umiddelbart se posten i det tætte grønne og konkluderer derfor fejlagtigt, at jeg er i den forkerte slugt. Det koster mig flere minutter at gennemsnøge den næste slugt og finde tilbage. Jeg kommer i mål som nummer 5, - 15 minutter efter Farum, 10 minutter efter Silkeborg, 2 minutter efter OK Pan, og knapt et minut efter Viborg OK. Berit har noget at arbejde med!

Berit har et formidabelt løb. Hun løber den hurtigste 2. tur. Viborg er væk. OK Pan er væk. Farums 2. turs løber har et større bom end jeg, så det er nu Silkeborg, der fører stafetten, 6 minutter foran os, og Farum ligger 3 minutter foran os. Det er ikke en umulighed for Susanne.

Så er det tid til en børnebane (antiklimaks)! Dvs, Ella fik ikke mange poster den dag, og Jacob fik hjælp af venner fra Ballerup. Jeg måtte tilbage og se, hvordan det gik for Susanne ved publikumsposten.



Hun førte!! Berit og jeg hoppede op og ned. "Heja Susanne, pas nu på næst-sidsten. God tid, vi kan ikke se konkurrenterne endnu". Og Susanne gennemførte i fin stil. Suverænt hurtigst på banen. 12 minutter hurtigere end Bodil Karlsmose Klim fra Farum og 15 minutter hurtigere end Anneli Sandbæk, Silkeborg, som kun netop sikrede Silkeborg sølvet med 33 sekunder ned til Farum.

Efter jubelseancer og krammere, kunne vi gå på podiet og modtage guldmedaljer og folks hyldest. Det var en rigtig dejlig oplevelse, sammen med to gode veninder. Også tak til D35-extended og resten af klubben for dejligt miljø i klubben. Det er det, der gør det sjovt at løbe o-løb, mange o-løb. Så hvad skal der til for at få DM guld: godt klubliv, løb, løb, løb og vigtigst: gode holdkammerater 😊.

Vi er klar til de røde pølser, så får vi se, hvem der er borgmester.

"... holdt så meget af den, sov med den om natten ..."

**Irene K. Mikkelsen**



# SUPERTIRSDAG

Horsens OK introducerer et nyt begreb kaldet SUPERTIRSDAG.

SUPERTIRSDAG foregår i klubhuset den første tirsdag i hver måned (dog ikke i juli og august).

Hjørnestenen i arrangementet er mættende aftensmad for 20 kr.

- Dertil kommer træningsløb i Åbjergskoven eller en anden skov tæt på klubhuset, således at også ungdomsløberne har mulighed for at være med.
- Anden aktivitet fx. et o-relevant foredrag.
- Velkomst og information til nye medlemmer.

Målet er at alle klubbens medlemmer kan mødes på tværs af alder og o-teknisk kunnen for dermed at styrke fællesskabet i klubben. En af vore værdier i Horsens OK er det sociale, det kommer jo ikke af sig selv, derfor har bestyrelsen taget dette initiativ, som vi håber alle vil bakke op om.

For at kunne holde styr på maden er det nødvendigt at tilmelde sig spisningen, det skal være senest fredagen inden. Tilmeldingen er bindende.

Tilmelding til irene@cfm.dk, skriv gerne Supertirsdag i emnet.

Vi tyvstarter med den første supertirsdag den 3. November i år (med 53 tilmeldte) og starter derefter rigtigt op efter nytår.

På bestyrelsens vegne  
Mads Mikkelsen

## SONDRUP BILCENTER A/S

### VOLVO - RENAULT

---

Høegh Gulbergsgade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 73 32 - Telefax 75 62 73 32





## 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



### Lauridsen & Nortvig ApS

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

**GULDSMED LIND**  
GRUNDLAGT 1867



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

## Kim blev væk?

Inspireret af sidste nummers historie om Johanne og Ella kommer her historien om hvordan Kim forsvandt fra Danmark og Horsens OK.

Det hele startede for godt et år siden, da min kæreste og jeg ansøgte det Juridiske Fakultet om en ERASMUS plads ved National University of Ireland, Galway. ERASMUS er et udvekslingsprogram i Europa, hvor studerende så at sige bytter pladser på de forskellige universiteter.

Vi blev begge tildelt en plads på universitetet i Irland, hvilket har betydet at jeg fra 1/8 2009 ikke har været i klubben. Jeg har så at sige forladt både trænergerning, bestyrelsespost, lejlighed mm. og har forladt Danmark.

Som de fleste nok har bemærket, har min afgang ikke betydet, at tirsdagstræningen er stoppet.

Niklas Ingwersen og Rasmus Søgaard har taget over og med stor dygtighed (har jeg hørt) videreført træningerne. Dette er rigtig dejligt og jeg glæder mig faktisk til at komme tilbage og prøve at være "med" til en tirsdagstræning.

Livet i Irland er lidt noget andet end jeg er vant til derhjemme. Irerne er meget festglade og de fleste går i byen mandag til lørdag, begge dage inklusiv... Da vi bor lige ovenpå et diskotek + en pub kan dette godt være lidt irriterende nogle gange, men man må jo tilpasse sig de lokales vaner... Pubs og pints er i hvert fald to af grundstenene i det irske samfund.

Desuden starter man tidligt på universitetet herovre, hvilket betyder at jeg er 5-8 år ældre end de andre studerende! Det er næsten som at gå i gymnasiet igen. Til gengæld er irerne også en smule dovne (måske fordi de har tømmermænd?),



hvilket selvfølgelig gør det at læse på universitetet lidt lettere☺

Sproget er selvfølgelig også en udfordring. Den irske accent er en smule sjov og hvis de taler hurtigt, kan det godt lyde lidt som russisk. Det har dog ikke været så svært som jeg havde forventet at have undervisning og i øvrigt at begå sig på engelsk konstant. Man lærer hurtigt at "tænke" engelsk og ikke først finde på de danske sætninger, inden man så oversætter dem til engelsk.

Nu er halvdelen af min tid herovre allerede gået. Jeg kommer hjem igen 21. december ,og håber på at være med til årets sidste tirsdagstræning. Samtidig træder jeg ind i bestyrelsen igen.

Min mor og far har endnu ikke fundet mig, de er åbenbart ikke helt så bekymrede for mig som Ella og Johannes forældre. De skulle dog snart være på vej for at se hvordan deres førstefødte klarer sig på den grønne ø.

#### **Til sidst en lille advarsel:**

Jeg er begyndt at træne igen... Så til alle der forventer at deltage i Nytårsløbet, lørdagsløb i Bygholm, tirsdagstræninger eller måske Påskeløbene: Pas på!

Vi ses i klubben.

**Mvh Kim Højmarkz**

kimhojmark@gmail.com



# Det sårbare Menneske

Mange folkesygdomme opstår, fordi mennesket ikke mere lever i ligevægt med sin biologiske arv.

## ØJNE

Stærk belastning i nærområdet, som f. eks. ved læsning, svækker synsevnen.

## TÆNDER

Tænderne er beregnet på altid at tygge fast føde. Vore bløde levnedsmidler fører til skæve tandstillinger. Hvis kæben ikke kan male og kvase, bliver den for lille og giver ikke plads til visdomstænderne.

## MUSKELMASSE

Ved manglende motion forringes ikke kun muskel-, men også hjerte- og lungekapaciteten.

## BLOD

På grund af dovenskab og for megen mad stiger blodsukkerspejlet - det fører til type-2-diabetes.

## NEDERSTE LÆNDEHVIRVEL

Den er lavet til den oprejste gang og ikke til at sidde - følgen er lændesmerter: hekseskud, diskus prolaps, iskiás.

## KNOGLEMASSE

Ved manglende bevægelse aftager med alderen knoglernes massefylde mere end normalt.

## KNÆ

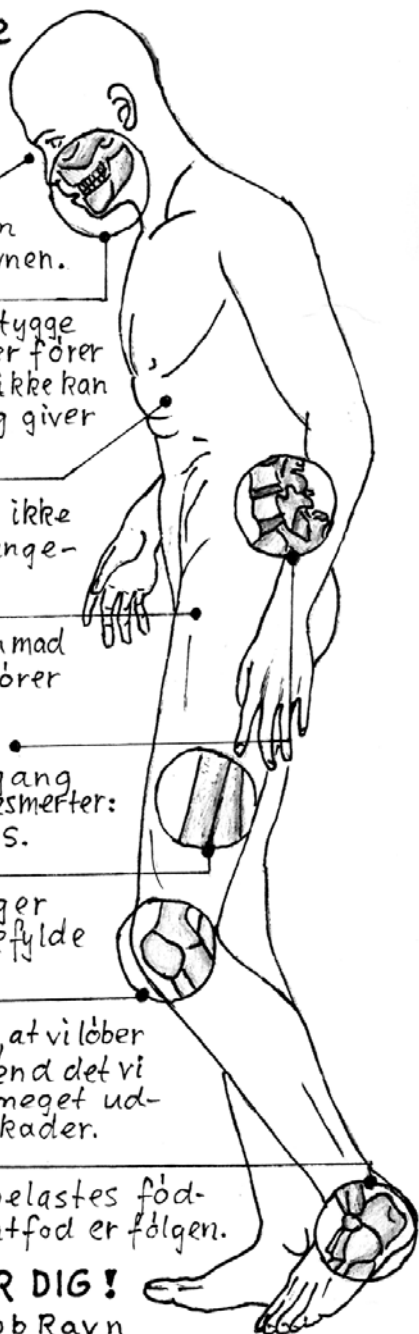
Benenes anatomi er beregnet på, at vi løber barfodet på blødere underlag, end det vi i dag møder. Løb på asfalt og den meget udbredte overvægt fører til knæskader.

## FOD

Ved brugen af for snævre sko belastes føddernes muskler ikke nok - platfod er følgen.

Derfor **BEVÆG DIG-BEVAR DIG!**

Jakob Ravn







### Mødested for mountainbikere

Nu bliver det nemmere for mountainbikeryttere i Horsens og omegn at finde sammen til træning og få inspiration fra andre. Og for nye interesserede at komme i gang.

René Christensen har nemlig taget initiativ til at oprette et samlingssted på nettet for mtb'ryttere i Horsens og omegn.

Af: Britta Ank Pedersen

### Horsens-mtb

Ideen med denne side er at lave et fælles samlingssted for mtb'ryttere i Horsens, ligesom det findes i Vejle, Århus, København osv.

Igennem denne side kan der oprettes træningspas, som andre kan deltage i, hvis man har lyst til at få nogle nye med i skoven, eller selv prøve at deltage i en tur, andre har oprettet. Man kan herigennem måske prøve mtb på en ny måde eller se dele af skovene, som man ikke selv før havde tænkt at køre i.

Jeg håber, der vil komme tilslutning omkring sitet, så vi kan få stablet noget godt træning på benene.

Siden ligger på følgende adresse:

<http://www.horsens-mtb.wep.dk/>

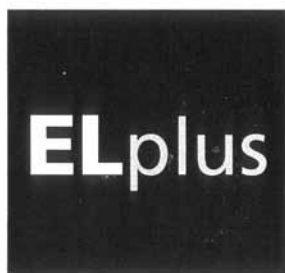
Af: René Christensen



# Carl Bæk & Søn

VESTERGADE 31-33 · 8700 HORSSENS

TLF 75 62 18 88 · FAX 75 62 21 25 · E-MAIL [horsens@elplus.dk](mailto:horsens@elplus.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: hllorenzen@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](http://www.kpmg.dk)

Rådgivning og revision

ta os for  
pengenes  
skyld®



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

Jan  
TH  
jrs@

## Wild Midt West. – Det vilde midt vest

De kendte Preben og Axel, har længe arrangeret det her løb "Wild Midt West" hvor det hele går ud på at få løberen til at blive forvirret, mere væk end væk og have det mest muligt svært ud i skoven. Men hvem synes ikke også at det er fedt? For mig var det første gang jeg skulle med. Min mor hentede mig meget tidligt ude på efterskolen lørdag morgen, så vi kunne komme ud og løbe. Jeg havde været sådan lidt om jeg skulle tage med, det var jo begyndt at være koldt, det var lange baner, og man skulle jo løbe på sort hvid kort.. Men undskyldninger har man jo altid nok af, og min far ville blive rigtig glad hvis jeg kom, og hvem vil ikke gerne gøre sin far glad?

Og tænk hvis jeg ikke var taget af sted, for det var jo vildt fedt! Man kunne ikke finde ud af noget, og selv når man tænkte man var helt rigtig på den så kunne man være helt forkert på den, og så var der ikke meget at gøre. Man følte sig rigtig hardcore når man løb rundt på et kort som man ikke fattede en brik af, men alligevel fandt man de der poster, uden helt at vide hvordan man dog kunne være så heldig. Men man kan jo desværre heller ikke være heldig hver gang, og jeg blev væk nogen gange, for ikke at sige MEGET væk. Så var det bare med at finde noget som rent faktisk var på kortet, og så prøve igen.

Kvindebanen blev vundet Troels Jensen, men så vidt vi alle ved så er han ikke et hunkøn. 4½ minut efter Troels, kom jeg så, som den bedste kvinde/pige. Troels Nielsen var hurtigst på den 18,1 km lange bane. Traditionen for Wild Midt West er at vinderne skal have en bog, et horn, et kram fra Axel og så skal man drikke en meget stærk snaps af en art. Men hvis man kan klare 8,8 på et sort hvidt kort i det terræn, så kan man klare lidt af hvert. Jeg vil helt klart anbefale folk at tage af sted næste gang, det er virkelig en oplevelse.

Astrid Ank Jørgenen



nsen

n Rasmussen  
Direktør  
F. 76 28 61 02  
sparnord.dk



På gensyn på Åboulevarden 52



spar nord

Horsens

*din bank*

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



# 50 års orienteringsjubilæums-turne HØST-ØST 2008

*Finn skrev sidst at det var en veterans tur, men det blev da værre da han valgte mig til at skrive denne gang.*

Det er nu over 50 år siden jeg startede som orienteringsløber, nærmere betegnet i O.O's og Fyns Stiftidendes skattejagt i Åløkkeskoven, det foregik i træskostøvler, da min moder mente og bestemte at det var det bedste fodtøj til sådan en skovtur, selv med de "klodser" om benene blev jeg nummer 7 ud af de ca. 300 deltagere. Det blev altså min sport og det er blevet til flere tusinde løb i 27 forskellige lande. Jeg har da også været medlem her i klubben i ca. 20 år, siden jeg kom på Vejlefjord.

Da jeg nu er blevet folkepensionist er der blevet endnu bedre tid til at løbe orienteringsløb, det blev i år 2008 foruden de sædvanlige løb herhjemme til en større svensk turne i løbet af sommeren bestående af 22 løb. Men årets højdepunkt blev HØST-ØST, hvad er nu så det for en størrelse, ja det er et arrangement der er løbet af stabelen i 41 år, opfundet og lavet i alle årene af Peo Bengtson, PAN Kristianstad, 2 til 3 uger, igennem mange lande især østeuropæiske, dette havde jeg i mange år gerne ville deltage i, men p.g.a. arbejdet havde det ikke kunnet lade sig gøre. Jeg kendte også til Peo og hans måde at lave o-ture på, da jeg havde været med ham i både USA, Australien og New Zealand. Der er mellem 50 og 100 deltagere med på disse ture, størstedelen svenskere, så det var nu meget rart at Knud Erik Thomsen og Herluf Jensen fra Svendborg OK også var tilmeldt, så der var et par jeg sprogligt kunne forstå. ( Undskyld Erling.)

Rejsen tog sin begyndelse den 31. Oktober på Odense Banegård kl. 17,46, hvor mine sydfynske rejsefæller stod klar, turen gik til Malmø Centralstation, hvor

todækkerbussen ankom fra Gøteborg og kørte til Trelleborg, hvor vi skulle med natfærgen til Rostock, efter en god nats søvn og et hurtigt morgenmåltid kørte vi til det første løb, 50 km. VSV for Berlin, et militærområde der mindede om områder i Holland og Belgien, kuperet med mange sandområder og mange skyttegrave. Efter frokost videre gennem Leipzig, Dresden, Prag og Brno til Olomouc i Czekiet, hvor der havde været WM i 2008, efter en laaang køretur aftensmad kl. 00.30 og så til ro. Søndag den 2. Nov. 40 km. Vest for Olomouc på et af WM kortene, lidt kuperet, nogle steder meget tæt bevoksning, meget flot start og målplads, den samme som til WM. Næste dag tidlig op første start kl. 08.00 til Sprintløb i byens parkområde brugt til WM, om eftermiddagen 15 km. Nord for byen dagens andet løb i et noget mere kuperet terræn, også WM kort. Før vi skulle have aftensmad fik vi besøg af en fra Czekiet som har verdens eneste orienteringsmuseum, med alt fra orienteringens start til nu. Tirsdag den 4. Nov. begav vi os nu mod Slovakiet, dagens løb i Dominol ved Zvolen tæt ved motorvejen, omklædning ved bussen eller i hotellets have, langt



til start noget kuperet, gullachsuppe til alle ved mål. Så gik turen til Ungarn hvor der er WM i 2009 i Miskolc, så vi fik afprøvet de første udkast til kortene 2 gange i løbet af onsdagen, om formiddagen ved de største huler i Ungarn (Baradla-cave) meget kuperet og lang tid undervejs, så efter middagsmad og køretur til næste område var det så småt ved at blive mørkt, jeg startede kl. 15.16 og det var helt mørkt kl. ca. 16.00, så med den sværhedsgrad og den stigning på banen måtte jeg opgive at fuldføre (ØV). Torsdag den 6. Nov igen tidlig op, første start kl. 08.00 Sprint i byens park og skovområde, derefter morgenmad og lidt afslapning inden turen til eftermiddagens løb med lokale busser, idet vores todækkerbus ikke kunne komme under de broer der var undervejs til start, igen et løb i formodet WM terræn, noget kuperet men meget åbent, havde både i morges og nu et par gode løb, var også tiltrængt efter gårdsdagens udgåen. Turen gik nu til Rumænien, hvor vi fredag løb i et område hvor der var løsgående grise, køer og heste, samtidig var løbet lavet til skoleorientering, ikke det sværeste terræn. Videre igen mod Ungarn, hvor Dem med hang til det våde element,

var på besøg i nogle termiske bade, efter overnatning var vi så klar til weekendens åbne løb: Spartacus Cup, samtidig WRE løb, og jeg kan også love for at vi fik noget at bestille, både lørdag og søndag stigninger på over 200 meter på en 4 km. Bane, desværre var det øsende regnvejr hele lørdagen, det tager noget af stemningen i målområdet, og i øvrigt var der 3,7 km. Fra busholdepladsen til målområdet og det samme retur, og det samme igen om søndagen. Vi var nu mandag den 10. Nov nået til Serbien, løbet foregik i et stort skiområde Bajina Basta i 1600 meters højde, meget smukt med en blanding af helt åbent område og skovområde og ned mod mål kom vi igennem et



område med fritidshuse, efter middagsmad en køretur langs den bosniske grænse (vi skulle have løbet i Bosnien, men den pågældende grænseovergang var lukket) det var et noget makabert syn at se over på al det bombede, der var ikke et helt hus eller gård, alt var ødelagt, sidst på eftermiddag var der så lige et lille sprintbyløb i Bajina Basta. Tirsdag den 11. Nov begyndte uden de store problemer, vi stod op og fik morgenmad, men så var resten af dagen til gengæld også med problemer, først snoede bjergveje med meget vejarbejde, så meget emsige toldere og politi på grænsen til Montenegro (hvor vi skulle have løbet) 3 timer for at komme igennem grænseovergangen og mørket begyndte at sænke sig (løbet blev aflyst) så nu skulle vi have frokost, da var kl. 18.00, hurtigt videre for vi skulle nå færgen over til Italien, som skulle sejle kl. 22.00, samme komers med politi og toldere, så da vi blev "frigivet" var kl. 22.45, men heldigvis ventede færgen på os (De har sikkert prøvet det før) Efter en rolig nat på færgen fortsatte vi om onsdagen ad de nu noget bedre Italienske landeveje, men vi skulle køre meget langt til Piglio, ca. 2 timers kørsel fra Rom, og det var noget sent på eftermiddagen vi var til start, og selvfølgelig gik det galt på banen, i et meget stenet og med meget stikkende buskefyldt område, og da Herluf



og jeg synes mørket var begyndt at sænke sig, begav vi os til mål (2.gang at udgå, DOBBELT ØV) nu rask videre til Rom, som skulle være vort kvarter de næste 3 dage, ankom kl. 21.30, men det viste sig at der var ingen strøm på vores værelse (Knud Erik, Herluf og jeg) men det lykkedes at skaffe en håndværker omkring midnat. Torsdag den 13.nov blev en uvejrsdag, regn, regn, torden og lyn, vi kom til start på Venusbjerget 50 km. NV for Rom, men regnen var så voldsom at veje og slugter blev omdannet til rivende floder, så efter 2 poster vendte jeg om og "sejlede" til mål, også et syn for guder at se folk klæde om i bussens skikasse, som på vores tur blev brugt til bagage. Dagen efter var alt glemt og solen skinnede, så tidlig op og ud at løbe sprintparkløb i Ville Pamphij Park i nærheden af vores hotel, derefter hjem til bad og morgenmad og fri til et "lille løb" i Vatikanet, d.v.s. der var ingen poster sat op, kun markeret på kortet og så nogle spørgsmål som man kunne se svarene på hvis man var de rigtige steder. Så af sted til eftermiddagens løb i La Molar, 25 km. SØ for Rom, trafikken var tæt, så vi kom ikke til at starte før kl. 15.20, så det var med bange anelser at jeg kom af sted kl. 15.49, og ganske rigtig allerede et born ved post 1, men så gik det ganske fint resten af turen, terrænet var bakket (175 m. stigning) med flere hundrede kulmiler. Næste dag lørdag den 15.Nov skulle vi forlade Rom og køre mod San Marino hvor der skulle løbes et bysprint, det skulle vise sig at det blev det mest spændende byløb jeg nogensinde har løbet, byen er beliggende på et bjerg, så det blev til mange trapper og skråninger. Efter løbet begav vi os mod Venedig, hvor vi næste skulle løbe det berømte gadeløb i Venedig, det blev løbet for 26. Gang og der var ca. 4.000 deltagere fra 15 forskellige nationer. I går synes jeg at have deltaget i det mest spændende byløb, det blev endnu mere spændende i dag. Så var turen ved at synges på sidste vers, så af sted mod Kufstein i Østrig hvor vi havde vores sidste overnatning. Tidlig op mandag den 17. Nov og mod Tyskland hvor vi skulle løbe det sidste løb på turen i Oberpfammern, ikke noget at skive hjem om, vi var vist nok "lidt mætte" af o-løb, så efter omklædning og bad i det lokale klubhus vendte vi næsen mod Puttgarden, hvor vi efter beregning skulle med en færgе sådan at vi kunne nå det sidste



tog mod Fyn , men det nåede vi ikke, så vi måtte med til København, hvor vi så ventede i lufthavnen til næste morgen kl. 04.40 hvor det første tog gik mod Fyn.

En fantastisk tur var til ende, med mange hårde og spændende dage, jeg kan varmt anbefale O-folk at tage med på sådan en tur.

*Jeg giver stafetten videre til Preben Straarup, som sikkert gerne vil fortælle om det eneste løb han er tvangsindlagt til at deltage i, nemlig nytårsløbet. (Eller noget andet).*

**Palle Møller Nielsen**

## Nordjysk 2-dages 2010

Huset Tannisbugt er igen i 2010 reserveret til overnatning for Horsens OK's medlemmer i forbindelse med Nordjysk 2-dages. Ligesom i år ligger huset fint i forhold til løbsterrænerne, der lørdag 13. marts 2010 er Kirkemilen ved Skagen og søndag 14. marts er Ålbæk Plantage. Der vil være ca. 20 kilometer fra Tannisbugt til stævnepladsen søndag.



Husets adresse er Fyrrevej 3, Tversted, 9881 Bindslev.

Der er 46 sengepladser fordelt på 2 værelser á 6 personer, 7 værelser á 4 personer og 3 værelser á 2 personer.

I forbindelse med turen arrangeres fælles aftensmad lørdag samt morgenmad/madpakker søndag.

Den endelige pris kendes ikke, da den afhænger af deltagertallet, men det bliver som sædvanlig rimeligt!

Der vil komme opslag for tilmelding til turen efter nytår, men du kan også tilmelde dig allerede nu til Britta Ank Pedersen.

**Britta Ank Pedersen**

## Thylegene 2010

Sæt allerede nu kryds i kalenderen den 18., 19. og 20. juni 2010.

Vi har lejet Ølstofflejren, Heebro 3, Ringkøbing fra den 18. kl. 15.00 til den 20. kl. 15.00. Det har ikke været muligt, at købe os til slutringøring, det må vi klare i fællesskab.

Løbsområdet bliver ikke Husby klitplantage, idet den skal bruges til Vestjysk to dages ugen efter. Endnu har vi ikke tilladelsen til lørdagsløbet i hus, men så snart vi har den, skal vi nok melde det ud. Indtil starten søndag er løbsområdet en hemmelighed, for så vidt det kan lade sig gøre at holde det hemmeligt.

Opslag om nærmere informationer kommer i klubhuset til foråret.

Med venlig hilsen  
**Jytte, Kai, Aase og Jørgen**



# Klubvagt 2010

Klubvagt 2010 tirsdage hele året næsten og lørdage i januar og februar.

Bestyrelsen har besluttet, at den 1. tirsdag i måneden skal der være superaften. Hvad det går ud på, og bestyrelsens ide bag dette, vil Mads skrive om andet sted i bladet. Herudover har Lars også kontaktet supervagterne.

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

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

Idet det virkelig er et problem at finde medlemmer nok for at dække 44 uger om året, har jeg været meget lyttende i blandt medlemmerne. Nogen mener ikke, de skal have en vagt, fordi de aldrig kommer i klubhuset, andre vil ikke have vagter og har sagt totalt fra. Nogle vil ikke have 2 årlige vagter, når de tidligere har været sat på til det, men vil godt have 1 årlig vagt. Nogen vil gerne have en bestemt aften, andre vil gerne have en vagt, men ikke hvis det bliver for sent. Enkelte har dog meddelt, at de godt vil melde sig til to aftener.

Så vidt det har kunnet lade sig gøre, har jeg sat os på parvis, det er jo ikke alle, der er et par. Jeg har været så ubeskedent, at jeg har taget 3. Der er taget hensyn til, at de der er aktive med ungdomstræning, er sat på i vinterperioden, det har passer fint med, at nogen er tilmeldt forskellige aktiviteter om tirsdagen i vinterhalvåret, som så er sat på i sommerhalvåret. Alle personlige direkte henvendelser er der taget højde for. Men det betyder også, at der overhovedet ikke er nogen reserver, står nogen af, så er der bare ikke noget i klubhuset den tirsdag.

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

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

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

Åse

## Jule Fidus-løb i Bjerge Skov d. 19/12 (afmærkning fra Gludvej ved Sejlet)

Startsted: ca. 575 alen nord for Elverdam. / Tid: Samlet start kl. 13.15 - Løbet tager præcis 1 time.  
Bane: Par-pointløb med ca. 20 poster (Derudover alm. baner til dem der ikke kan fiduser).

Vi ses i skoven Team Thyssen



# Klubvagt 2010

## Klubhusvagter 2010

uge	Tirsdagsdato	Navn	Bemærkninger	Tlf.	uge	Tirsdagsdato	Navn	Bemærkninger	Tlf.
1	05. januar	Lene og Henning	Superaften	75688087	27	08. juli	ingen	Ferie	
2	12. januar	Torben Sørensen		23966838	28	13. juli	ingen	Ferie	
3	19. januar	Jørn Egeberg		23715906	29	20. juli	ingen	Ferie	
4	26. januar	Aase og Jørgen	Generalfors.	75653558	30	27. juli	ingen	Ferie	
5	02. februar	Erna og Poul Erik	Superaften	22174297	31	03. august	ingen	Ferie	86800301
6	09. februar	Lene og Alex		75683647	32	10. august	Susanne og Tage		75890536
7	16. februar	Irma og Claus		75643818	33	17. august	Gunnar Gjermandsen		
8	23. februar	Michael Straube		75688213	34	24. august	ingen	Beringsstafet	
					35	31. august	Birthe og Johannes		40263112
9	02. marts	Glaudia og Henrik	Superaften	75814999	36	07. september	Anne og Svend Age	Superaften	20887909
10	09. marts	Mona og Finn		75630525	37	14. september	Ulla og Kai		75645407
11	16. marts	Karen og Michael		75656442	38	21. september	Trille og Carl		75653317
12	23. marts	Birthe og Ole		75629847	39	28. september	Karen og Ole		75690101
13	30. marts	Tove og Peer		75643544	40	05. oktober	Jette og Jørgen	Superaften	20116964
14	06. april	Pia og John	Superaften	75646661	41	12. oktober	Mona og Finn		75630525
15	13. april	Ellen og Elgil		75657813	42	19. oktober	Bent Vestergård		21907883
16	20. april	Elin og Troels		75657737	43	26. oktober	Tove og Peer		75643544
17	27. april	Birgit og Finn		75645260	44	02. november	Britta Pedersen	Superaften	75662822
18	04. maj	Gitte og Per Chr	Superaften	75665236	45	09. november	Gitte og Per M		75652047
19	11. maj	Jytte og Kai		75653114	46	16. november	Pia og John		75646661
20	18. maj	Karin og Erling		86550281	47	23. november	Carsten Lund		21415825
21	25. maj	Susanne Svendsen		75653699	48	30. november	Axel Bech Christensen		75656062
22	01. juni	Grethe og Karsten	Superaften	75890332	49	07. december	Susanne og Ole Søgaard	Superaften	75653889
23	08. juni	Bodil og Poul Larsen		75656574	50	14. december	Karen og Thomas		75661613
24	15. juni	Aase og Jørgen	Medlemsmøde	75653558	51	21. december	Aase og Jørgen	Lidt jul	75653558
25	22. juni	Ellen og Svend Erik		75651921	52	28. december	ingen	Juleferie	
26	29. juni	ingen	Ferie					Nytårsferie	
<b>Lørdage</b>									
1	09. januar	Irene og Mads		75292005	7	20. februar	Berit og Anders		75648119
2	16. januar	Runa og Allan		86110151	8	27. februar	Maiken og Flemming		29170111
3	23. januar	Charlotte Purup		40176472	9	06. marts			
4	30. januar	Susanne og Carsten		40448684	10	13. marts			
5	06. februar	Anne Mette og Mikkel		30311028	11	20. marts			
6	13. februar	Rikke og Nicolai			12	27. marts			



## Nyt fra veteranklubben

### Boller Slotspark.

Torsdag den 13. august havde Claus arrangeret tur til Boller.

Vi mødtes i klubhuset kl. 9,00 og kørte straks til Boller, hvor vi indtog vores kaffe. Claus orienterede om "Fucsiahaven", som haven populært bliver kaldt. Havebotanisk Forening har delt haven op i forskellige afsnit. Rosenhaven, Primulahaven, Sommerblomster, Den Japansk inspirerede have og Klosterhaven, som er lægeurter. Haven har holdt 20 års jubilæum i år den 23. maj, hvor der blev lavet en træskulptur af et 150 år gammelt træ. Skulpturen er en skildpadder, ligesom skildpadderne der findes i søen ved siden af.



## Orientering i lovjunglen

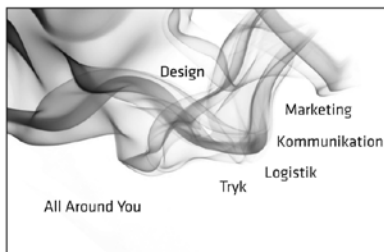
Kent Kragh  
Advokat



ADVODAN er Danmarks største advokatkæde med mere end 50 kontorer. ADVODAN.dk

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

 et netværk til forskel  
**ADVODAN**



**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**

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

Claus fortalte også om Boller's historie, og om en forpagter på herregården Boller.

Efter kaffen orienterede Axel om Bollers mange gamle og specielle træer og vi gik en rundtur, hvor vi fik en uddybende forklaring på hver enkel specialitet. Vi startede ved alleen og smededammen, som lige er blevet reetableret. Turen endte i Axels have, hvor vi fik lidt til at slukke tørsten med. Axel er oldermænd i "Bylauget for Boller" og haven er samlingssted for laugsmøderne.

*Vi var 24 deltagere.*

## O-løb

Torsdag den 20. august havde Ole arrangeret o-løb i Åbjergskoven.

Henning Nicolajsen gav en snaps til kaffen i anledning af sin fødselsdag.

Løbet skulle løbes på to forskellige baner der var lige lange og hver med 11 poster. Der var ingen

postdefinitioner, derimod var der enkelte opgaver der skulle løses undervejs.

Opgaven gik ud på at løbe de to baner på samme tid, derfor blev ure, mobiltelefoner og lignende inddraget inden start.

Den bedste herre var Carl Johan med en forskel i tid på 10 sec. Den bedste dame var Mona med en forskel på 15 sec.

*Vi var 24 deltagere.*

## Søby og Herning

Torsdag den 27. august havde Ole arrangeret tur til Søby og Herning.

Efter kaffen i klubhuset kørte vi mod Herning, dog med ophold ved Søby Brunkulsejer, hvor vi forsøgte at finde stedet, hvor der i februar 2009 skete et stort jordskred.



## Fortsættelse - Nyt fra veteranklubben

Det lykkedes ikke, så i stedet besøgte vi udsigtspunktet ved lejerne.

Kl. 12,00 var vi ved Herning OK's klubhus på Godsbanevej 4 i Herning, hvor vi indtog vores medbragte klemmer og hvor 3 medlemmer fra klubben, Asger, Egon og Keld, fortalte om klubben og klubhuset. Efter en rundvisning i det smukke og velbeliggende hus gik vi de 500 meter til Danmarks Fotomuseum, et kulturhistorisk museum, der skildrer sammenhængen mellem teknikken og teknikkens muligheder, bl. a. vises et 360 graders panoramafoto af København taget fra et af byens tårne.

Under besøget i Herning fik vi yderligere oplysninger om jordskredet i Søby og en mere præcis beskrivelse af, hvor vi kunne finde skredet og på vejen hjem var vi 5 veteraner, som fandt frem til området, hvor jordskredet fandt sted i februar.

Det blev derfor en lang dag med hjemkomst kl. 16,45.

*Vi var 14 deltagere.*

### Rørbæk Sø

Torsdag den 3. september havde Mona arrangeret tur til Rørbæk Sø.

Finn gav en genstand i anledning af sin fødselsdag.

Karin og Erling havde deres nyanskaffede lille gravhund med. Hun hedder Jasmin og er 10 uger gammel. Jasmin blev optaget som medlem af veteranklubben.

Efter kaffen kørte vi til Skov- og Naturstyrelsens besøgscenter Ballesbækgård ved Rørbæk Sø.

På grund af regnvejr blev vandreturen kun på ca. 5 km.

Efter vandreturen spiste vi frokost udendørs ved borde og



bænke, som var overdækket. Til frokost var der indkøbt røget ørred med tilbehør.

Trods regnvejret havde vi en hyggelig dag.

*Vi var 21 deltagere til kaffe.*

### Hjertestien i Juelsminde

Torsdag den 24. september havde Aage indbudt os til morgenkaffe på Birkevængen i Juelsminde, som erstatning for den udsatte tur til Jelling.

Efter kaffen kørte vi til parkeringspladsen ved Spejderhuset på Ringvejen, hvor Hjertestien starter.

Hjertestien er delt i to, en skov sti og en by sti på hver 3 km. 6 deltagere valgte by stien, de øvrige valgte begge stier.

En hyggelig formiddag i fint vejr.

*Vi var 19 deltagere*

Med venlig o-hilsen

**Einar**



# KALENDER

**25. november**

Møde i Eliteidrætsrådet i Horsens Kommune.

Deltager: Lars Sørensen

**3. december**

Bestyrelsesmøde

Emne: Budget 2010

**15. december**

Supertirsdag i klubhuset.

Klubvagt: Aase Thyssen

**17. december**

Julefrokost i Veteranklubben

Arrangør: Tove Straarup, Karsten Stald, Lars Sørensen

**5. januar**

Supertirsdag i klubhuset

**9. januar**

Møde i Forbundets Breddeudvalg.

Afholdes i vores klubhus.

Deltager: Lars Sørensen

**20. januar**

Bestyrelsesmøde

Emne: Generalforsamling

**23. januar**

Klubbens 40 års jubilæum

**26. januar**

Generalforsamling

**30. januar**

Sportaward i Forum Horsens

Lars Sørensen



# grafisk forum a.s

kommunikation der skaber opmærksomhed

Marketing · Kommunikation · Design · Tryk · Logistik

årsberetninger · brevpapirlinier · bøger · brochurer · prislister · kalendere · virksomhedsprofiler · plakater · prospekter  
magasiner · periodiske tidsskrifter · produktkataloger · manualer · pos materiale · reklametryksager · skilte · rapporter

## 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](http://www.grafiskforum.com)

[grafiskforum@grafiskforum.com](mailto:grafiskforum@grafiskforum.com)

