

UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

40. årgang · nr. 204 · juni 2011



Vigtige adresser...

Formand

Lars Sørensen
Galgehøj 10
8700 Horsens
horsok@mail.tele.dk
tlf. 7564 1027

Kasserer, medlems- adresseændringer

Kim Taylor
Hovmarksvej 140A
8700 Horsens
kim.taylor@live.dk
20102275

Ungdom

Mads Mikkelsen
Toftevej 28
8700 Horsens
madsmikkelsen@yahoo.dk
7529 2005

Øvrige medlemmer af bestyrelsen

Per Mønster
Egeallé 9, Ølsted
8723 Løsning
per.gitte@hafnet.dk
tlf. 23 71 69 38

Runa Iversen
Anhøj 30
8700 Horsens
27200151
mail@allanogruna.dk

Charlotte Wilsky
Skovgårdsvænget 68
8310 Tranbjerg J
40176472
Cw8@live.dk

Indbetalinger:

Nordea:
2500 0721 698 734

Klubhuset

Åbjergskoven
tlf. 7562 8073

Udlån af klubhus og Nøgle til klubhus

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

Tilmelding til åbne løb

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

Tilmelding til åbne løb via

www.o-service.dk

Materielforvalter

Karsten Stald
Østerhøjsvej 16
8700 Horsens
kast@tdcads1.dk
tlf. 7565 6776

Kort og Sportident

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

Mail / Hjemmeside

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

Udløberen

Redaktør:

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

IT supporter:

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

Forside:

**40. Thylege
Tove, Elin, Trille og Aase.**

Husk!!

**Deadline december-
nummer d. 21. november**



Formanden har ordet

De danske mesterskaber er godt i gang. For klubben med streg under godt. Vi har allerede nu opnået meget fine resultater ved mesterskaberne. Også i Divisionsturneringen gik det godt. De bange anelser p.g.a. lille Hennings konfirmation og dermed afbud fra hele eliten blev gjort til skamme. Et stærkt og bredt hold fejede al modstand til side. Dejligt og måske er vi på vej tilbage til 1. division. Det er vel tilladt at have store ambitioner ligesom AGF.

Det kniber med at finde stævneledere. Vi har indbudt nogle emner til et møde og håber på et positivt resultat. Vi har forinden spurgt flere og der har været opslag på hjemmesiden. Vi er jo nød til at arrangere åbne løb, når vi også gerne selv vil ud at løbe andre klubbers åbne løb.

Find vej i Åbjergskoven blev åbnet af Lone Ørsted og den rigtige Lars Bom. Familieorientering kører nu med en pæn succes. I den forbindelse vil jeg gerne takke de øvrige medlemmer af Breddeudvalget for en meget stor indsats, og naturligvis også de medlemmer som hjælper udvalget.

Vi søger hele tiden fonde og tilskud til vores arrangementer, og i år har det givet bonus. Det kan jeg fortælle nærmere om på medlemsmødet.

Thy-Legene er afviklet for 40. gang. Som altid med 10 års mellemrum med Jakob Ravn som arrangør. Og der skulle også blive Thy-Lege i 2012. Forberedelserne til Påskeløb 2013 med Carsten

og Flemming Thyssen som stævneledere er gået i gang. Løbsområderne er på plads, og tiden går jo hurtigt.

Der har været afviklet en etape af Dansk Park Tour i Bygholm Park og i området ved Lergraven. Selvom det deltagermæssigt er et lille arrangement, skal alt jo være i orden.

Det åbne løb i efteråret i Stagsrode bliver endnu en gang med Aase Thyssen som stævneleder og redningskvinde for klubben.

For første gang i 2 år har jeg et par tirsdage ikke været i klubhuset. Det er fordi jeg er beskæftiget med Familieorientering om tirsdagen. Men indtil videre er det vist kun Eskild der har savnet mig.

Lars Sørensen



Præsentation af Charlotte Wilsky

Præsentation af den nye bestyrelse stod der på oversigten, Tove Straarup sendte ud ift. indlæg i klubbladet – jamen så må vi jo i gang☺

Helt ny er bestyrelsen jo ikke, da en række af os er gengangere. Jeg er nu i gang med mit 4. år, som bestyrelsesmedlem i Horsens Orienteringsklub. Derudover er jeg også medlem af klubbens ungdomsudvalg.

Mit medlemskab har efterhånden 5-6 år på bagen; efter at Lars Sørensen og Karsten Stald fik vakt min næstældste søn, Daniels interesse for orienteringsløb ved en omgang Park Tour i Hovedgård. Siden er det gået slag i slag, og mange timer er brugt på orienteringsløb og på Horsens Orienteringsklub. I mine øjne er orienteringsløb en helt suveræn sport på flere måder, dels får man, som sloganet også siger, både motioneret krop og hjerne, dels er det en af de få sportsgrene, man kan dyrke aktivt sammen med hele familien, og dels kan man deltage uagtet kondition og fysisk formåen; der er plads til alle. Så timerne har alle været godt anvendt; og selv om man nogle gange finder sig selv bandende over at være gennemblødt af regn, med ildelugtende sko fyldt med mosevand og på vej op over en næsten uoverstigelig bakke, og derfor beslutter sig for, at det her er &##%& og så videre sidste gang; fremover går man til gymnastik onsdag aften i stedet; ja så er man jo næste lørdag og næste gang klar på den igen; og savner det dybt, hvis det ikke er muligt at komme af sted.

Privat er jeg gift med Morten, og vi bor sammen med vores store, skønne flok af delebørn og lille Andrea på 3½ måned i Tranbjerg. Pt. nyder jeg barselslivets glæder med Andrea; men ellers er jeg lægesekretær på Århus Sygehus.

Jeg håber, jeg sammen med den øvrige bestyrelse kan være med til at sikre, at Horsens Orienteringsklub også fremover er et helt unikt sted at komme, uanset om man er eliteløber, motionist eller blot løb en gang.



Hav en rigtig dejlig dag – vi ses i skoven og i klubhuset☺

O-hilsner fra Charlotte Wilsky



Præsentation af Runa Iversen

Som ny i bestyrelsen er jeg blevet bedt om at præsentere mig selv her i Udløberen, så det vil jeg så prøve efter bedste evne. Jeg har min sportsbaggrund fra håndbold og fodbold, hvor jeg i sin tid dyrkede fodbold på eliteniveau. Her blev jeg dog alvorligt skadet og dømt fodboldinvalid. Efter mange år uden idræt lykkedes det mig for 3 år siden at træne mig op til at kunne løbe o-løb, og siden da, har jeg ikke kunnet slippe sporten.

Jeg har ønsket at stille op til bestyrelsen, fordi jeg her kan få muligheden for at lære mere om

medlemmerne og funktionerne i klubben.

Jeg forventer, at jeg kan bidrage klubben med et anderledes syn og nye vinkler. Forhåbentligt lykkes det at bringe de bedste ting fra holdsportsverdenen ind i denne lidt ensomme sportsgren.



Præsentation af Per Mønster Jørgensen

Per Mønster Jørgensen (nyt bestyrelsesmedlem).

Jeg er 44 år gammel og har været medlem af klubben siden jeg var ca. 13 år gammel.

Det var min far som tog mig og min bror med ud og finde poster. Vi havde gået til fodbold og spejder i mange år, men der gik ikke lang tid før at det var o-løb som blev en familiesport.

I dag er der mig selv som har familien med i skoven. Mine sønner blev nemlig også hurtigt rigtig glad for o-løb. De synes det er en fantastisk sport. Det gode kammeratskab og samværet før og efter løbene er sjovt og udbytterigt for alle.

Børnene er efterhånden blevet så store, at jeg synes det kunne være spændende at være med til at præge klubben. Derfor sagde jeg til Lars, at hvis de kunne bruge mig ville jeg gerne være en del af bestyrelsen. Dette arbejde ser jeg meget frem til.

Det er dejligt med en aktiv familie sport og vi har mange gode timer i skoven samt mange kilometer i benene, men sjovt det er det.

Vi ses i skoven.

Per Mønster Jørgensen





cutting through complexity™

Har du til tider svært ved at få overblik og træffe de rigtige beslutninger i din virksomhed?

Vi hjælper dig med at gøre det komplekse enkelt, fokusere på det væsentligste og træffe de beslutninger, der skaber tryghed og vækst i din virksomhed.

kpmg.dk

KPMG
Holmboes Allé 1, 6. etage,
8700 Horsens



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



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



Finn Steinfeldt
Director
tlf. 79 29 56 15 / 25 29 56 15
Mail: fsteenfeldt@kpmg.dk



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



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

Medlemsmøde

Tirsdag den 14. juni kl. 19.30 i klubhuset

Dagsorden:

1. Stævneledere
2. Festudvalg
3. Horsens Kommune som Eliteidrætskommune
4. Familieorientering og Find Vej
5. Nyt fra Bestyrelsen
6. Nyt fra medlemmerne

Lars Sørensen



Debatoplæg til medlemsmødet 2011

Horsens OK bør have et træningsudvalg. Et udvalg, der tager sig af træningsløb, orienteringsteknisk træning og fysisk træning for voksne, klubmesterskaber, holdsætning til divisionsmatch og til diverse stafetter, uddannelse af træningsløbs-banelæggere, træningsture/-kurser for nye løbere, let øvede og rutinerede voksne. Formålet med udvalget skal være at sikre klubbens og de enkelte medlemmers sportslige udvikling, og udvalget skal selvfølgelig arbejde tæt sammen med skovkontakten, med ungdomsudvalget og med dem, der står for de sociale arrangementer i klubben.

Horsens OK er meget dygtig til at synliggøre klubben og at præsentere nye løbere for vores vidunderlige idræt. Det sker for eksempel for øjeblikket med Find vej-projektet og ved vinterens løb i Bygholm. Mange medlemmer yder en stor indsats i den forbindelse.

Samtidig har klubben mange medlemmer, der har løbet gennem mange år, og som trofast møder op til klubbens træninger og arrangementer.

Men vi synes, at der mangler tilbud om kontinuert, sportslig udvikling til både de nyere og de rutinerede løbere og løbere på alle niveauer.

Det, der tilbydes i dag, er introduktion for de nyeste medlemmer, ungdomsudvalget laver teknisk træning om tirsdagen (hvor de voksne også er velkomne, men målgruppen er og skal være de unge), og der har været tilbud om teknisk træning de seneste vintre.

Tilslutningen til vinterens tekniske træning viser, at mange af klubbens medlemmer uanset alder og niveau er interesserede i at udfordre sig selv og udvikle sig som o-løbere. Der har været op mod 35 deltagere lige fra under 15 år til over 70. Og rigtig mange, som har løbet i mange, mange år.

Men det er alt for lidt at tilbyde o-teknisk træning nogle få gange om året. Der skal året igennem være tilbud om o-teknisk træning på forskellige niveauer i forbindelse med klubbens lørdagstræningsløb, og der skal være en rød tråd og kontinuitet i tilbuddet.

Det er vores indtryk, at klubbens ledelse gerne ser, at medlemmer får medaljer til danske mesterskaber, og det er et erklæret mål, at Horsens OK skal være i 1. division. Men det er ligesom overladt til medlemmerne selv at opfylde disse mål og skabe deres egne ambitioner.

Uanset hvad vi laver, og uanset om vi har ambitioner om at blive dansk mester eller bare om at få motion og frisk luft, så er det altid sjovere at udvikle sig med det, man gør. At udfordre sig selv og prøve at blive bedre til det, vi godt kan lide.

Horsens OK er en idrætsklub, der har som formål at fremme orienteringssporten. Og orienteringssporten går ud på at finde den hurtigst mulige vej mellem to punkter i ukendt terræn ved hjælp af kort og kompas.

Derfor skal træningsudvalget sætte struktur på klubbens tilbud om o-teknisk og fysisk træning til alle medlemmer, så det idrætslige udvikles til glæde for klubben og den enkelte.

Vi lægger op til, at udvalget har mange opgaver for at sikre sammenhængen i tilbuddene. Derfor skal der naturligvis være et passende antal medlemmer af udvalget, og udvalget skal have et budget, så det har råderum til at fremme den idrætslige udvikling.

Hans Jørgen Vad

Britta Ank Pedersen



Orientering i lovjunglen

Kent Kragh
Advokat



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

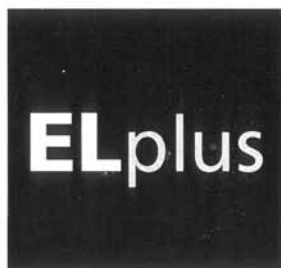
ADVODAN Horsens
Rædersgade 3, 2. sal
8700 Horsens
Telefon 75 62 16 44
www.advodan.dk
horsens@advodan.dk

 et netværk til forskel
ADVODAN



Carl Bæk & Søn

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



De 40. Thylege i Dover plantage



De 40. Thylege i Dover plantage

Sløssens Orienteringsklub har i weekenden 7.-8. maj afviklet de 40. Thylege i Dover plantage i Thy, hvor legene også fandt sted i 1971, 1981, 1991, 2001 og nu i 2011. Alle fem gange med Jakob Ravn som banelægger.

På løbskortet er der ikke mindre end 99 gravhøje (de tættest beliggende i Danmark), og de 25 blev benyttet som poster.

Langbane - 10 km - 23 gravhøje:

- Nr. 1 Poul Erik Christensen 103 min.
- 2 Troels Jensen 103 min 30 sek.
- 3 Tage Baur 108 min.

Mellembanen - 6 km - 12 gravhøje:

- Nr. 1 Eliy Holm Jensen 68 min.
- 2 Susanne Baur 73 min.
- 3 Jørgen Thyssen 74 min.

Kortbane - 4 km - 8 gravhøje:

- Nr. 1 Jørgen Christoffersen 37 min.
- 2 Lotte Ravn 48 min.
- 3 Trine Ravn 52 min.

Kort letbane - 2,5 km - 5 gravhøje:

- Nr. 1 Asser Ravn 30 min.
- 2 Mette Ravn 46 min.
- 3 Jette Christoffersen og Henning Sühr 55 min.

Pointløbet om søndagen med 25 gravhøje havde Henning Hausen som vinder med 20 gravhøje inden for max-tiden 90 min., og Troels Jensen som nr. 2 med 23 gravhøje, men med tiden 93 min og derfor 3 strafpoint.

De 41. Thylege afvikles i 2012 i Torup Klitplantage syd for Klitmøller.

Stk. Løber Jakob Ravn

Kamp til stregen

De fyrretyvende Thylege stod i det gode vejr, og det tætte opgørs tegn. Jakob havde til jubilæet sørget for et udfordrende løb, og et pænt solskinsvejr der passede til de smukke omgivelser i Dover plantages bakker og udsigten over Limfjorden, der trods konkurrencen skulle nydes undervejs. Det har vist ikke ændret sig siden det første Thylege i 1971 og de efterfølgende 10-årige jubilæer, der alle er blevet afholdt her.

Samtlige poster var placeret på toppen af gravhøje, for "dem er der mange af" i området, hele 99 for at være præcis. Ruterne var som sædvanlig prøveløbet af Jakob selv for at sikre at alt var uden fejl, hvilket de også var efter en rettelse - Lisbet påstod at en enkelt post forkert, og Jakob måtte til sidst acceptere den mindre fejlplacering.

Løberne blev sendt afsted fra Teutonerhytten med det gamle kort i hånden fra slutningen af det 19. århundrede, der trods stirevision i 2010 giver udfordringer som flere henover weekenden mente også burde komme klubbens yngre løbere til gode. For godt nok var det kun Troels der havde været med til de første Thylege, men der kunne godt bruges nogle ungdomsløbere til at hive gennemsnitsalderen ned.

Da løberne begyndte at komme i mål viste det sig at Jakobs trofaste vækkeur ikke var helt præcis nok til at afgøre løbet. Troels Jensen og Poul Erik Christensen kom i mål inden for samme minuttid, men det kunne dog afgøres til Poul Eriks fordel med 30 sekunder foran Troels. Det kan da kaldes kamp til stregen når man er ude i 108 minutter.

Da alle endelig var kommet i mål og fået et tiltrængt bad var der jubilæumsreception i Ravnereden. Familiens sommerhus ligger smukt og bekvemt, godt 500 meter fra Teutonerhytten. Der blev serveret snacks og Thy fadøl, og der var vist

rigeligt til alle selvom ravnene havde prøvesmagt tønderne aftenen før. Ravnereden er et kapital for sig, med udskårne træfigurer, egyptiske malerier i kælderen - der var så tiltrækkende at selv en forstuvet ankel ikke kunne afholde Karen Sieg fra at beskue herlighederne, udendørs brusebad med tagopvarmning, og en gammel halvmur som Jakob ikke kunne nænne at rive ned, men til gengæld har brugt til at tegne familien og de enkeltes karakteristika i form af... ja, gæt!

Før gåturen tilbage til hytten skulle gravhøjen ved siden af sommerhuset besigtiges, den er nemlig ved kongelig tilladelse ombygget til mausoleum for Miehe familien. Jakob har ansvaret for at holde øje med højen, og kunne låse os indenfor. Her stod familiens urner pænt på stribe i kanaper i væggene, lige på nær en enkelt der var limet sammen. En mår var nemlig engang gået i panik inde i mausoleet da den fandt ud af eneste udvej var hullet i toppen af højen hvor den var faldet ned fra, 5 meter oppe, og havde væltet urnen. Det kostede den livet, så tit er Jakob vist alligevel ikke i sommerhuset og mausoleet, at den kunne overleve ventetiden.

Tilbage i hytten var det tid til en bid pizza, hædringen af Thymesteren, de andre vindere og nummer to og tre på banerne, samt Jakobs tale. Der var dog vist ikke helt så mange "skål" som ved tidligere lege, måske fordi Jakob ikke fik nævnt alle Thymestrene igennem årene. Til gengæld var der mange der skulle hædres, og belønnes for den hårde tur med vin og øl. Aftenen fortsatte i god stemning før folk til sidst begyndte at fortrække til soverummene og til telte og campingvogne. En stor del var nemlig allerede ankommet fredag, og havde indtaget den store græsplæne.

Søndag morgen efter morgenmaden var det så tid til pointløb, der var i alt 25 gravhøje med poster.



Henning Hansen nåede 20 poster inden maxtiden på 90 minutter. Et godt resultat, for selv om der er mange gravhøje, så var der alligevel god afstand mellem dem Jakob havde udvalgt. Dermed var de fyrretyvende Thylege slut. På hjemmesiden kan man finde billeder samt Jakobs resume fra weekenden.

kan man altså blive hædret af Jakob med en øl - for at have gennemført løbet og strabadserne på 3,5 time. Jeg ser frem til de næste Thylege i 2012, som Elin og Troels afholder i Torup Klitplantage. Og mon ikke de sørger for plads til en delegation ungdomsløbere.

Carsten

Undertegnede har som altid til Thylegene haft en rigtig god weekend. Også selvom en besværlig post tog så lang tid at en delegation blev sendt i skoven for at checke om jeg var OK, men alligevel

PS: Tak for at aflevere mine glemte sko på min trappe, uanset hvem det er.



Skal Junior i skoven?



adidas

Supernova Glide

En let og komfortabel junior-løbesko med god støddæmning. Supernova Glide er en helt neutral løbesko uden kile.

Junior

Pris kr. 500,-



SILVA

Type 2 Explorer

Det bedste traditionelle kompas. Drejeligt kompasshus gør det let at tage en kompasskurs. Bred, hurtig og meget stabil kompasnål. Bagkanten er afrundet så kompasset ligger godt i hånden.

Pris kr. 180,-

www.loberen.dk

Esbjerg · Lyngby · Roskilde · Vejle · Aalborg · Århus

LØBEREN 

- Alt i udstyr til løb



Vejlestafetten i Haraldskær...

Vejlestafetten foregik i år på et helt nyttegnet kort over Haraldskær skov lige syd for Skibet ved Vejle. Stævnepladsen lå centralt på en åben forblæst markskrånning. Banelængderne var dog kortet en del af i forhold til sidste år, da løbsområdet var en del mindre end sidste år. Stafetten var alligevel spændende at følge, fordi løberne passede stævnepladsen lidt efter de var halvvejs på banen.



I år stillede Horsens OK med 3 hold. Det ene af disse hold var et rent ungdomshold bestående af Camilla Søgaard på 1. tur, Daniel Purup på 2. tur, Astrid Ank på 3. tur og Niklas (BS) Ingwersen på 4. tur

Traditionen tro startede classic banen med fidusstart. Her var fidusen, at man fik et blankt kort og en lang

tekst om nogle der gik i krig mod hinanden. Teksten sluttede med at kortene lå i midten af pizzaen. Dette forvirrede en del men alle fandt da kortene til sidst.

Efter ca. 40 min. kom Camilla i mål på en flot 9. plads, ca. 10 min. efter den førende Thor Nørskov. Dog udgik Thor Nørskov da han havde sprunget en post over.

Herefter blev Daniel Purup så sendt ud på en lidt kortere bane. Han fik hurtigt kontakt med nogle af de foran løbende og passede publikumsposten som nr. 5. Efter stempning af målposten kunne han sende Astrid Ank ud som nr. 3 ca. et min. efter det førende hold.

Astrid formodede at holde placeringen oppe i toppen, og kom i mål som nr. 2. Hun sendte herefter Niklas ud på sidsteturen ca. 30 sekunder efter det førende hold, Snab OK.

Ved publikumsposten var Niklas oppe ved Kristian Blok (Snab OK). Da Kristian tog den forkerte vej rundt i den sidste butterfly, kom Niklas foran, og dermed også den først mand i mål på classic banen.



Billede af det glade hold efter præmieoverrækkelsen. Holdet er det første Horsens hold nogensinde til at vinde Vejle stafetten.

Det er aldrig for sent

Hvad er der egentlig sket med dig?

Det spørgsmål har jeg fået fra flere af mine konkurrenter her ved forårets o-løb. Spørgsmålet udspringer ikke af bekymring, heldigvis, men af forundring over, at de mod forventning har fundet mit navn i den allerøverste del af resultatlisten.

Hidtil har mit præstationsniveau været, hvad der med en af min fars sædvanlige underspillede formuleringer kunne kaldes "pænt uden at være pralende". Jeg har nydt at løbe o-løb, komme ud i meget forskellige naturområder på alle tider af året, og jo, jeg ville da gerne have gode resultater, men jeg har ikke rigtigt haft fornemmelsen af, at jeg kunne gøre noget ved mit niveau. Bedre kondition ville være godt, men det er jo hårdt! og gør det ikke alene i o-løb. Vi skal også være gode teknisk, og kan man gøre noget ved det, når man nu har løbet i over 25 år og ikke er vokset op med o-løb som mange af konkurrenterne?

I år er det så rigtigt, at jeg ved de fleste løb har præsteret over mit hidtidige niveau, og jeg har opnået både guld ved DM sprint og bronze ved DM nat. En ganske ny oplevelse for mig at komme op på skammen sammen med nogle af dem, jeg har kæmpet mod i alle årene.

Da jeg nu er blevet bedt om at skrive her til bladet om DM nat, vil jeg gerne brede beretningen lidt ud og prøve at beskrive, hvad det er, der "er sket med mig". For jeg kan da sige, at det er ganske sjovt at være med til at løbe om de øverste placeringer, og jeg er overbevist om, at rigtigt mange af Horsens OK's løbere kunne få den samme oplevelse af fremgang, som jeg har haft her i foråret.

Fysisk og teknisk træning

For det første har jeg ikke holdt vinterpause. Jeg har løbet hele vinteren igennem, og det er altså nemmere

at holde formen ved lige ved regelmæssigt løb end at skulle bygge den op igen efter en pause. Jeg er ikke meget for at løbe på asfalt og slet ikke, hvis det er glat. I stedet har jeg løbet i terræn. Det kan vi selvfølgelig gøre ved lørdagstræningsløbene. Desuden har jeg løbet alle de natløb og vinterlangdistanceløb, jeg har kunnet komme i nærheden af. Indimellem har jeg for eksempel i Bygholm eller Skanderborg Dyrehave bare fundet et kort fra et tidligere træningsløb og har løbet banen uden poster. Kan man ikke nå det, mens det er lyst, kan det sagtens lade sig gøre med pandelampen på.

Jeg har dernæst deltaget i klubbens tilbud om teknisk træning, hvor vi har haft nogle rigtigt gode oplæg ved Henrik Jørgensen og Lars Lindstrøm (jeg kunne desværre ikke overvære Niklas's oplæg, så det har jeg ikke oplevet). Det har været supergodt at få nogle kapaciteter til at give råd om, hvordan vi kan træne teknisk, og så sende os ud for at prøve det i praksis straks efter. Uden tidtagning, så man bare kan fokusere på at træne dagens moment. Og de samme momenter kan man jo selv træne videre på ved f.eks. lørdagstræningsløbene. Det er jo træningsløb!

Med stabil fysisk træning og løbende kortkontakt hele vinteren igennem var jeg altså klar til sæsonstart i marts.

Ud i mørket

Så er der det med DM nat.

Der er ikke mange af klubbens medlemmer, der løber natløb, og det gjorde jeg heller ikke selv indtil for 2½ år siden. Årets DM nat var således kun det andet, jeg har deltaget i.

I mine første 25 år som orienteringsløber har jeg prøvet natløb måske tre gange, men jeg har absolut ikke brudt mig om det. Ikke at jeg følte mig bange i mørket - det var bare ikke sjovt. Men i efteråret for 2½ år siden, hvor jeg netop efter en lang sæson



endelig følte mig i god form, syntes jeg, at det var så ærgerligt, at det skulle sættes over styr hen over vinteren. Eftersom jeg ikke synes, mit bentøj har godt af monoton løbetræning på vej eller skovski, besluttede jeg mig for, at jeg var bare nødt til at lære at løbe natløb, fordi det giver mulighed for at træne i terræn i det mørke halvår.

Heldigvis var Hans Jørgen villig til at bruge noget tid på at løbe sammen med mig, så jeg kunne vænne mig til at være i skoven i mørket. Så vi løb nogle træninger sammen, og jeg tilmeldte mig på mellemsværbane til nogle natløb, hvor Hans Jørgen også løb sammen

med mig. Jeg valgte mellemsværbane, for at det ikke skulle være orienteringen, der gav problemer, mens jeg tilpassede mig mørket. Efter nogle gange syntes jeg, at det var synd for Hans Jørgen, at han skulle trisse rundt sammen med mig, og jeg var så tryk ved at være i skoven, at han kunne få lov at vende tilbage til sine egne længere og sværere baner, så jeg begyndte at løbe selv. Jeg syntes egentlig stadig ikke, at det var sjovt, men det var OK, og det gav i hvert fald mulighed for at holde formen vedlige.

Året efter, da natløbssæsonen startede igen, var jeg igen helt utryk ved at skulle ud i mørket. Men efter et

løb eller to gik det fint, og jeg begyndte også at løbe svære baner. I denne sæson er jeg nået så vidt, at det faktisk er kanonsjovt at finde vej i mørket – du skal orientere på en anden, mere sikker måde om natten – og mange gange, når jeg har løbet, er det først bagefter, jeg tænker på, at nå ja – det var da for resten mørkt, mens vi løb.

Så jeg kan kun anbefale andre at komme af sted med pandelampen på. Det giver god træning både fysisk og teknisk, og det giver mulighed for at holde formen ved lige året rundt. Henrik Dagsbergs NightChamp gør det jo let for os at komme af sted, og som sagt går det også mægtig fint med et gammelt kort fra dagløb i en skov, du kender.

I løbet af vinteren har jeg ved både NightChamp og Natuglen fundet ud af, at jeg godt kan klare mig i konkurrencen til natløb, og det gav mig blod på tanden til, at jeg også gerne ville med til DM nat. Humlen var, at det var på Sjælland, hvor jeg aldrig har løbet natløb før. Det kostede en tur til SpringCup, men da jeg vandt natløbet dér, var der dejligt ro på forud for DM nat.

6 medaljer til Horsens

På selve dagen tog vi af sted i god tid, så vi kunne køre stille og roligt op over Nordsjælland, indkvarter os på et Bed & Breakfast få kilometer fra stævnepladsen og få lavet mad og spist i passende tid inden løbet. Det er lidt af en kunst at lade op til DM nat, når det er så sent som 16. april, for løbet starter først kl. 21.30, og på den tid af døgnet plejer vi jo ikke at skulle løbe og fokusere på orientering.

Stævnepladsen incl. opløbet ved Gurre Vang/ Krogenberg Hegn var i en stor ridehal, så der var lys og læ, og uden for var det perfekt løbevejr. Vejen til start var afmærket med fakler og reflekser, så der blev gjort meget ud af, at det skulle være et godt og hyggeligt arrangement.

I min klasse, D50, var vi 7 deltagere, og jeg skulle starte næstsidst. Allerede ved post 1 var jeg sammen

med hende, der var startet to minutter før mig. Andre fra min klasse så jeg ikke, før jeg kom i mål, men generelt gik det fint fremad. Skoven var åben, flad og letløbet som forventet, så det handlede bare om at holde højest muligt tempo. Da jeg kom i mål, kunne jeg konstatere, at det rakte til en bronzemedalje, og at guld- og sølvvinderne havde ligget lidt foran mig hele tiden, så der er altså anledning til at træne op til næste års DM også!

I øvrigt var det jo en fornøjelse, at seks af de ti Horsens-deltagere, der var taget til Nordsjælland til DM nat, kunne tage hjem med medalje. Vi vil gerne være mange flere til næste år.

Sæt overliggeren højere

Tilbage til indledningen.

Jeg er som sagt sikker på, at der er mange andre løbere i Horsens Orienteringsklub, der kunne flytte deres niveau. Især mener jeg, at mange kunne have glæde af at træne mere o-teknik, og deltagelsen i de tekniske træninger, vi har haft over nogle vintre, viser også, at der er mange, der lige som jeg har løbet i mange år, men som gerne vil udfordres og udvikle sig som o-løbere.

Jeg mener også, at klubben i langt højere grad kunne understøtte medlemmernes sportslige udvikling ved at sætte mere tryk på første del af navnet Orienteringsklub. Det behøver ikke at gå ud over det klubmæssige fællesskab, hvis vi tager alvorligt, at vi er en Idrætsklub. Men det har jeg skrevet om andetsteds i Udløberen.

Jeg kan i hvert fald kun sige, at det er sjovt at udfordre sig selv ved at sætte ambitionsniveauet op. Og det er åbenbart aldrig for sent.

Venlig hilsen
Britta Ank Pedersen



Påskeløbet er jo noget helt, helt andet

Jeg har to gange tidligere været til påskeløbet, men det var første gang jeg selv løb og det er bare noget helt, helt andet. Tidligere sad jeg og ventede med ungerne på at Martin skulle komme i mål. Denne gang var jeg selv aktiv! Og ja det var kun en 21C, men jeg skulle jo starte et sted og hvor var det fedt!

Ja det var "pludselig" super sjovt. Jeg blev grebet af stemningen og gav den fuldt ud i dysten. Ikke mindst da jeg første dag havde en anden plads, imens Martin måtte "nøjes" med en placering som anden sidst i sin gruppe. Et faktum som fik Julianus til at sige til sin far "Mor er den bedste til at løbe, ligemeget om hun ikke har prøvet det før". Så til dette års påskeløb måtte også jeg ligesom alle andre deltager flere gange om dagen op og følge udviklingen i min placering på tavlerne, og kortet ja det skulle da også lige kigges igennem endnu engang for at jeg kunne lære af dagens erfaringer. Da arrangørerne på tredje dagen havde total rod i resultaterne kunne jeg mærke irritationen, jeg ville jo gerne vide hvordan det var gået og vi var ikke i jagtstart i min gruppe. "Du er blevet helt bidt af det" grinede Martin.



Og så var det lige det sociale



I snart 8 år har min svigerfamilie forsøgt at fortælle mig at O-løb er en super god familiesport, men det var først til påskeløbet i det mest fantastiske vejr i Hald Ege og Dollerup bakker at jeg for alvor kunne mærke det. Der blev hygget og snakket og ungerne legede på kryds og tværs med hinanden. Julianus på 7 år løb en åben bane, hvor han blev skygget af sin onkel, som løber i Gorm orienteringsklub. Det gik uden fejl og han var pavestolt. Natalie insisterede på at hun selv ville gå børnebanen. Eneste forhindring var en kæmpemæssig myrer ture, her måtte mor godt komme og løfte hende forbi. "Hjemme" på campingpladsen var der fælles spising, snak og leg på de store legepladser. Lille Jasmin på knap et år kravlede og gik fra terrasse til terrasse og mødte alle steder smilende og glade mennesker.

Herfra skal lyde en **KÆMPE tak** til Britta, som havde arrangeret overnatning og sørget for fuld forplejning, det var virkelig super dejlig og nemt og helt klart en kæmpe hjælp når en familie som vores skal på tur.

Da løbet var ovre og alle tog hjem, blev vi en nat mere i hytten på campingpladsen. Jeg skal gerne indrømme at da vi sad nede ved fjorden i solnedgangen og ungerne løb rundt i vandkanten og smed muslingskaller i vandet så sad Martin og

jeg og snakkede om at det kunne da være hyggelig at tage til SKAW dysten i Skagen! Og måske vi skulle bruge en uge af sommerferien på at tage til Tyskland med Runa og Allan, så mon ikke det er bevis nok for at det havde været en rigtig god påskeferie.

Det var tre dage med god stemning, masser af glade mennesker og kamp til stregen og vi kommer helt sikker til påskeløbet i 2012.

Gitte Dyrlund



DM i sprint

Efter en hård graviditet og en meniskoperation i december var mit første mål for genoptræningen, at kunne deltage i DM sprint d. 9. maj. Jeg havde kæmpet hårdt og startet ud med løbeture på kun 500 m., men efterhånden var det dog lykkedes mig at kunne løbe 3 km i rimeligt højt tempo. I stedet for blot at deltage, satte jeg mig som mål at blive blandt de 5 bedste i sprinten, og hvis jeg oven i købet kunne vinde bare dette ene løb over Irene, ville jeg være lykkelig.

Byløbet er fascinerende, og det passer godt til mig. Her kan jeg læse kortet i løb uden at være usikker på at vrikke om på de svage ankler, og der er sjældent kurver, som spiller mig et pus. Det er klart denne disciplin jeg behersker bedst. Træningen op til bød på korte løbeture i højt tempo, intervaltræning, granskning af det gamle kort over løbsområdet, nærstudier af sprintnormen, og løb på gamle sprintbaner.

På selve dagen havde jeg god tid til at se start, publikumspassagen og mål godt efter i sømmene. I starten blev de andre konkurrenter spottet, fedt hvis jeg undervejs kunne overhale en enkelt eller to. Så blev løbet endeligt bippet i gang. De første 3 poster var svære, på trods af forberedelsen var det svært at læse kortet i hurtigt tempo, det var detaljeret og med

mange baggårde, som var lukket af. Herefter havde jeg et godt flyd, et styrt ved post 5 og en kollision med en anden løber kunne ikke slå mig ud, og da slet ikke, da jeg overhalede en konkurrent mellem post 5 og 6. Men men men, ved publikumsposten havde jeg for travlt og fik ikke vendt kortet rigtigt, jeg bommede stort, og måtte se mig overhalet af en anden konkurrent. Resten af banen forløb uden bom og dramatik, så da jeg kom i mål, var der kun tilbage at håbe, at det var nok til at nå mine mål. Glæden var stor, da det viste sig, at jeg var endt på en 4. plads - 2 min. og 34 sek efter nummer 1. Havde jeg nu bare ikke bommet.....

Runa



Hvornår ved du du har været til Park Tour?

Når børn og voksne i alle aldre samles en tirsdag aften og både de sporty og gravide render rundt med o-løbs kort for at finde en post ja så er det noget vi alle kender fra tirsdagstræning.

Men...

Når du ikke kan finde den første post - som naturligvis står bag en sten der ikke er angivet på kortet

Når højdekurvene er flyttet med 1-1 1/2 meter - hvilket du har glemt alt om ved post 3 ;-)

Når du løber inde på fodboldbanen og kan se din post på den anden side af hegnet

Når du ikke kan finde bygningen på kortet - som siden 2002 er revet ned

Ja så ved du at du har været til Park Tour.

Tak for en super sjov aften i det mest fantastiske vejr i de skønne omgivelser ved "Slottet" i Horsens. Ungerne tog flere ture rundt om fængslet og ellers nød de at lege i træer og buske i det gode vejr. Det var en aften som ingen af os havde lyst til at tage hjem fra.

Fam. Dyrlund



Hunde i skoven

Her midt i sommertiden er der nok ikke så mange, der er interesseret i, hvad der sker i de 2 vintermåneder, januar og februar, hvor vi har vores træningsløb om lørdagen i Åbjergskoven. Men der kommer en vinter igen.

Der var flere, der følte sig generet af løse hunde i skoven i vinter. Enkelte måtte også finde sig i, at hundeejerne mente, at det var dem, der havde ret til at have løse hunde, og at det var løbernes ansvar, hvis de blev angrebet af en hund.

Det fremgår af Naturbeskyttelseslovens § 23, at hunde skal være i snor, når man færdes i naturen. I samme lov under afsnittet om skove står der: "Hunde skal efter lovens § 23 føres i snor hele året i både private og offentlige skove, overholdes det ikke skal ejerne af løst gående hunde politianmeldes".

Skov- og naturstyrelsen har udgivet en lille pjece, hvori man henviser til lovens § 23, og blandt andet begrundet med følgende:

Løse hunde er til skade for dyrelivet og til gene for andre skovgæster, og for de hunde, som er i snor.

Alle hunde, også de ellers fredelige og velafrettede, har et jagtinstinkt og stresser vilde dyr så meget, at de vil glemme at spise, med risiko for at dyret sulter ihjel. En løs hund kan ligeledes resultere i, at de fugle, som har rede tæt ved jorden, opgiver deres reder.

Det forstyrrer dyrelivet, når hunde får lov at løbe frit i skoven, selv om de er under opsyn og ikke laver synlige skader.

I øvrigt bliver der henvist til hundeskovene.

Derfor vil det være alles ret, næste gang I generes

af løse hunde, at spørge efter, om I må se deres tilladelse til at have løs hund.

Der har tidligere været skrevet i Udløberen angående hunde hermed i direkte afskrift følgende:

Bestyrelsen har følt sig foranlediget til at præcisere og skærpe reglerne om medtagning af hunde til klubbens arrangementer.

En efter bestyrelsens opfattelse meget alvorlig og tragisk hændelse er den direkte anledning til de overvejelser, bestyrelsen har gjort. Alle i bestyrelsen er rystede over hændelsen, og vi er enige om, at det under ingen omstændigheder må ske igen. For at forhindre gentagelsestilfælde, har vi besluttet, at vi for fremtiden ikke vil acceptere, at hunde tages med til de arrangementer, som Horsens Orienteringsklub arrangerer.

Vi vil heller ikke acceptere, at man går tur med hunden i start-, løbsområdet eller på stævnepladsen, idet dette kan belaste forholdet til skovejerne, da man så stadig opfattes som orienteringsløber. Har man hunden med i bilen, må man forlade området og køre et andet sted hen, hvis man ønsker at gå tur med hunden. Ovenstående gælder for alle træningsløb både tirsdag og lørdag, samt åbne løb klubben arrangerer.

Foregår løbet ved klubhuset, kan man dog lufte hunden herfra, hvis hunden vel at mærke bagefter bliver i bilen, og ikke tages med i klubhuset og området omkring dette.

Ved klubbture til flerdagsarrangementer må hunde ikke medtages.

Angående åbne løb, Horsens Orienteringsklub ikke arrangerer, kan bestyrelsen ikke nedlægge



hundeforbud, idet problemet her ligger under DOF's regi, men vi vil henstille til, at man for fremtiden følger de samme regler, som fra nu af gælder for klubbens egne arrangementer.

Underskrevet: Bestyrelsen

Om den nuværende bestyrelse er af samme opfattelse som ovennævnte bestyrelse skal være usagt. Hvis den er enig hænger ovennævnte bare

ikke sammen med, at man ser en mand med kort og kompas blive trukket af sted af en stor schæferhund til lørdagstræningsløb om vinteren. Bør vi ikke være de første, der går foran med et godt eksempel? Kan vi selv løbe med hund, og samtidigt stoppe op, og spørge andre efter deres tilladelse til at have løs hund?

Aase Thyssen



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

K. WESTERGAARD AUTOMOBILER ^A/_S

Aut. forhandler

RENAULT

Aut. service

VOLVO

Høegh Guldbers Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 51 33 - Telefax 75 62 73 32



Nordjysk 2-Dages

Af Lea, Jonas, Mette & Thomas Kokholm

Af mange anses Nordjysk 2 dages som en god og oplagt start på orientingssæsonen og 2011-udgaven var for os ingen undtagelse; og med hele 65 Horsens OK-løbere på startlisten var vi nok ikke de eneste som havde denne tanke. De to dage i det nordjyske terræn viste sig med spændende, svære og udfordrende baner.

Lørdagens langdistance i Svinkløv betød dog en forrevet ankel for Thomas, hvorfor søndagens løb i Kollerup i stedet stod i børneløb med en stor børneflokk (herligt) og tilskuerrolle heppende på Mette og børnene.



Foto: Jonas gennemgår de første stræk inden der gives signal til start.

Gode billeder fra dagene og med flere Horsens OK løbere i blandt kan findes i galleriet for løbet:

<http://nordjysk2dages.dk/>

De sportslige præsentationer kunne der måske berettes mere om, hvor specielt Erik Thesbjerg 1. plads på bane H10A i lørdagens løb og Jakob Klærke Mikkelsen på bane 10B søndag står som to flotte præsentationer. Flere lå pænt i toppen både lørdag og søndag. Bestemt et terræn der kan tåle et genbesøg.

Men når snakken falder på disse 2-3 dage, så er det hyttefællesskabet med

familien Mikkelsen og familien Skouboe/Iversen, som vi nok vil huske bedst.

Vi ankommer til Fiskervej ved Slettestrand fredag i perfekt tid til aftensmad, som helt efter et nøje planlagt madprogram, var under tilberedning under ledelse af Mads og Irene: klassisk bøfstroganoff med kartoffelmos – helt oplagt som optankning til lørdagens strabadser.

Som adspredelse mellem løb, spisning og almindelig hygge var der adgang til et varmtvands bassin i selve feriecenteret, som blev benyttet både lørdag og søndag af børn og barnlige sjæle – dejligt med en varm dukkert på de kolde marts dage. Ellers stod dagene i hytten på, som Lea nævner det: "Polly Pocket, Nintendo, og små filmklip på iPad'en" – dejligt at se at børnene gik så fint i spænd.

Norgesturen 2010 Horsens OK

Først og fremmest en stor tak til Carsten Stald, for igen at have arrangeret turen for Horsens OK's medlemmer, samt stor tak til vores super skarpe ungdomstrænere Niklas Ingwersen og Rasmus Søgaard, og derudover alle som har haft en finger med i spillet omkring Norgesturen 2010. Sidst men ikke mindst, tak til alle deltagere for at have præget og bidraget til turen med positive indstillinger, hygge og masser af O-gejst! ☺

Undertegnede var for første gang med på turen til hytten i Moss, hvor selskabet bestod af unge såvel som gam... garvede løbere! ☺ En mindre flok fra Horsens OK deltog i år i "Blodslitet" (O-løb som arrangeres hvert år af Fredrikstad Skiklubb, med over 1800 løbere) som løb af stablen lørdag inden klubturen, og for de som ikke deltog i Blodslitet var der ankomst i Moss søndag eftermiddag/aften.

Mandag morgen blev ugen skudt i gang med lidt terræn kendskab. Det blev først og fremmest til en lille fælles runde ud i terrænet, hvor ungdomstrænerne sørgede for, at alle nye løbere fik kendskab til norske terrængenstande og signaturer, som vi ikke er vant til hjemmefra. Herefter var der arrangeret et introløb, som havde til formål at give løberne, og ikke mindst de løbere som var med for første gang, en forsmag på hvordan det norske terræn kunne være strikket sammen.

Herefter kom løbene i en lind strøm resten af ugen, morgen og eftermiddag, bl.a. i form af perleløb, linieløb og sprintløb osv. Herudover kunne man også hjælpe til med postindsamling, hvis man følte for lidt ekstra træning undervejs 😊 I mellem løbene var der aldrig et øje tørt, når klokken ramte morgenbordet, frokosten eller aftensmaden! Der var virkelig taget hånd om forplejningen, og selv med de mange kilometer i benene sidst på ugen, var der til stadighed mulighed for at opretholde den energi kroppen havde brug for, for ikke at tale om motivation! 😊

Åbenbart ingen Norgestur uden pigestafet! Pigerne på turen, Karen, Rikke og Camilla, arrangerede i år – hvad der lød på både deltager og arrangør til at gå direkte over i Hall of Fame for pigestafetter – et helt suverænt løb 😊 Deltagere blev inddelt i hold, instrukserne blev givet – pigerne var hårde og konsekvente, og til tider retfærdige! Rim og slagsange blev skrevet og sunget, udklædninger tryllet frem og finpudset, holdene blev udstyret med fysiske (og mentale?) handicap til løbet,

og så blev der ellers fedtet for de kvindelige dommere i stor stil! Der var lige et hold, som ikke var så god til det der med at fedte, og det viste sig at koste dyrt, da der blev delt point ud! Bare spørg Hansen!

I løbet af ugen faldt temperaturen, og der nåede da også at falde sne inden turen atter gik mod Danmark. Dog kunne temperaturen i hytten derimod godt stige gevaldigt, da der ofte efter aftensmaden blev hevet bræt- og kortspil på bordene, og konkurrencen mellem løberne fortsatte med smil på læberne – uden at sige for meget, hændte det dog at spillepladen blev fejlet af bordet, som et spil Settlers gik sin gang – jeg nævner ingen navne 😊 En enkelt tegnekonkurrence for ungdomsløberne så også dagens lys, og resulterede i endnu et par humoristiske indslag, eftersom opgaven gik ud på at tegne sit yndlingsdyr, og gerne fantasi-yndingsdyr!

Ungdomstrænerne spillede ind med opgaver og evalueringer hver dag, og fik man inden dagens løb tildelt en flot orange kasket, var man ikke i tvivl om at man skulle på podiet om aftenen, til en lille gennemgang af dagens løb.

Jeg er helt overbevist om, at alle har fået et eller andet med sig hjem fra Norgesturen, og jeg er sikker på der er mange, som glæder sig til at komme af sted igen – det kan varmt anbefales! 😊

Med venlig hilsen
Søren Sander



NYT FRA VETERANKLUBBEN

Islandske sagaer

Torsdag den 20. januar havde Erling arrangeret et besøg af Johan Kirkmand, der fortalte om de islandske sagaer; disse er heroisk prosa om de største familier på Island 930 til 1030, nedskrevet fra omkring 1200 - 1320 og er således en del af islandsk litteratur i middelalderen.

Johan Kirkmand fortalte om Gunnlaug Ormstunges saga, der hører til i den norrøne litteratur. Derefter fortalte han om danmarksk udlevering af de islandske sagaer til Island. Det var et underholdende og belærende foredrag.

Vi var 25 deltagere.

Hvalen i Vejle

Torsdag den 3. februar var der arrangeret besøg på Vejle Kunstmuseum, hvor finhvalen fra Vejle Fjord er udstillet.

Vi var 22 til kaffe og 14 i Vejle.

Sukkertoppen

Torsdag den 24. marts havde Gunnar Skovgaard arrangeret et besøg af Anders Horsbøl fra Horsens Museum, som fortalte om Sukkertoppens hemmeligheder.

Efter foredraget kørte vi til parkeringspladsen ved den røde lade. Vi gik en tur op på Sukkertoppen og



På Sukkertoppen

nød den flotte udsigt. Efter tilbageturen til den røde lade, spiste vi vores medbragte mad i laden. Amse gav en genstand til frokosten.

Det var en dejlig tur i fint solskinsvejr.

Vi var 28 til kaffe og 22 på Sukkertoppen.

Mjødfabrik



Torsdag den 14. april havde Svend Aage arrangeret besøg på Dansk Mjød A/S i Billund, der er nordens største mjødfabrik.

På fabrikken blev vi modtaget af ejeren som holdt et underholdende foredrag om mjødens historie via gamle sagn og anekdoter. Samtidig fik vi smagsprøver på 7 forskellige slags mjød. Gl. Dansk Mjød, som er den ældste mjød, der produceres i Danmark, er ikke vikingernes øl, som mange tror, men en honningvin, der kan nydes som aperitif. På fabrikken fremstilles ud over Middelaldermjød bl. a. den håndfremstillede grove Middelaldersennep og den grove Julesennep.

Efter foredraget og smagsprøverne blev vi vist rundt på fabrikken.

I tilslutning til fabrikken er der en butik med mange forskellige ting bl. a. en stor vinafdeling.

Efter besøget kørte vi til en rasteplads lidt nord for den nye flyveplads, hvor vi spiste vores medbragte mad.

Vi var 23 deltagere.

Med venlig o-hilsen
Einor

KALENDER

8. juni

Naturløbet i Bygholm Park for 5-7 klasser.
Over 300 deltagere
Arrangør: Karsten Stald
og Lars Sørensen m.fl.

9. juni

Møde i Nordkredsen

19.juni

Åbning af Find vej i Skærven
Arrangør: Maiken Thyssen, Karsten
Stald, Lars Sørensen

14.juni

Medlemsmøde i Klubhuset

23. august

Beringsstafet
Stævneleder: Peer Straarup

29. august

Bestyrelsesmøde

3. september

Kvindeløb
Stævneledelse: Flemming Thyssen,
Karen Sieg, Thomas Kokholm

10. oktober

Bestyrelsesmøde

28. november

Bestyrelsesmøde

Lars Sørensen



grafisk forum a.s

komunikation der skaber opmærksomhed

Reklameafdeling der kan stå for...

- > Idé
- > Design
- > Branding
- > Marketing
- > Fotografering
- > Web
- > Rentegning

Grafisk produktion: Alt i offset- & digitalt tryk

- | | | |
|-------------|-------------------|---------------|
| > Brevpapir | > Visitkort | > Konvolutter |
| > Flyers | > Profilbrochurer | > Tidskrifter |
| > Magasiner | > Arsberejninger | > Manualer |
| > Kataloger | > Prislister | > Brochurer |
| > Plakater | > Bøger | > Kalendere |
- ### Øvrige grafiske produkter
- | | | |
|---------------|---------------------|-------------|
| > Stempler | > Stickers/mærkater | > Flag |
| > Skilte | > Bannere | > Roll-ups |
| > Messestande | > Facadeudsmykning | > Emballage |
- ### Diverse efterbehandling & forædling
- | | | |
|---------------|--------------------|--------------|
| > Udstansning | > Partiel lakering | > Lakering |
| > Gummining | > Silikmining | > Laminering |
| > Kachering | > Folietryk | > Prægning |

Yderligere muligheder for...

- > Pakning
- > Logistkløsninger
- > Lagerhotel
- > Adressefletning
- > Variable data
- > Svanemærkning
- > FSC-certificering

All around you

Kontakt
Carsten Thyssen
Mobil: 4044 8684
c.thyssen@grafskforum.dk

Fuglevangsvvej 41
8700 Horsens
7561 3344
grafskforum.dk

