

# UDLØBEREN

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

41. årgang nr. 208 juni 2012



## 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  
Vandmøllevvej 10  
Hansted  
8700 Horsens  
gitte.moller.chr@gmail.com  
tlf. 75665236

### Husk!!

**deadline decembernummer  
27. november 2012.**



## Formanden har ordet

Denne udgave er jo på papir, men de første 2 udgaver af bladet på nettet har været meget fine og det er der grund til at takke redaktionen for.

Her i foråret har der været en meget stor søgning til ungdommens tirsdagstræning. Også flere nye finder vej både på tirsdage og lørdage. Det er meget glædeligt. Til de først 2 Park Tour Løb har der været omkring 60 deltagere pr. gang. Et af løbene foregik ved Fængslet, hvor Karsten Stald og Jarl Rolighed havde haft travlt med at tegne et flot kort.

Nu vi er ved korttegningen er det også værd at nævne at Harvy Ilsøe er gået i gang med korttegningen og allerede er færdig med det 1. kort, som er Lystrup.

Kvindeløbet er afholdt med Flemming Thyssen i spidsen. Deltagerantallet var i år ca. 200. Men trods dårligt vejr og megen vind blev der løbet meget hurtigt på ruten.

Forberedelserne til Beringstafetten er godt i gang. Næste år bliver der brug for lidt friske kræfter som funktionsleder. Løbet bidrager pænt til klubbens økonomi, så meld dig gerne som funktionsleder.

Klubben har fået en plads i Horsens Kommunes Grønne råd. Jeg har deltaget i det første møde, og her mødes brugere af naturen og orienteres om hvad der sker i kommunen. Spændende tror jeg det bliver, og der deltager bl.a. også skovejere.

Et af de varme emner er lige nu befolkningens adfærd i skovene. Der er mange andre end os der har fundet ud af skoven er en god idrætsp-lads. Jeg frygter det lidt og har gjort forbundet



opmærksom på dette. Et af problemerne er løse hunde eller hunde i en meget lang snor. Det er derfor ekstra vigtigt at vi overholder reglerne på alle områder i denne tid.

Den 13. Juni er vi arrangør af et meget stort naturløb for skoleelever i Bygholm Park. I løbet af 4 timer kommer der 2-300 elever på besøg, og det plejer at være en rigtig god dag.

Der har også været afholdt et møde/kursus for idrætsslærere i kommune med Karsten Stald som instruktør.

Der sker meget, men husk der står frivillige bag det hele.

Lars Sørensen



## Find vej i



Og hvad er så det. Kort fortalt er det faste poster i skoven, hvor kort og brochure kan downloades fra hjemmesiden og benyttes når det passer bedst.

Vi har p.t. 3 projekter med Find vej i. Det er i Åbjergskoven, Byholm Park, og Skærven i Løsning. Alle kan således benytte det lige fra løberen til skoler m.v.

Det 4. projekt er næsten klar. Det bliver ved Tønballegård ved Snaptun, hvor Axel har tegnet kort. Det bliver et led i undervisningen på stedet, hvor flere kommuner har en aftale om at komme til stedet og få undervisning i naturen.

Men for nu at gøre lidt reklame for dette unikke projekt har forbundet bestemt, at der over hele landet skal være en årlig find vej dag.

En ide som både jeg og klubbens breddeudvalg bakker op. I år var det den 28. april i Byholm Park. Det blev for vores vedkommende en succes med 80 deltager, heraf en stor del fra Lund. På landsplan var der ca. 3000 deltagere og jeg tror også der bliver en find vej dag i 2013. Vi er meget tilfredse med deltagerantallet og forløbet af vores løb, og flere har heldigvis hængt på og er kommet om tirsdagen. Ingen tvivl om et udleveringen at et skovpas til børnene under 12 år er en stor succes. Efter 3 løb er der en lille præmie og igen efter 6 løb.

Så tak til alle der hjalp på dagen.

Lars Sørensen

# Klubmesterskab 2012

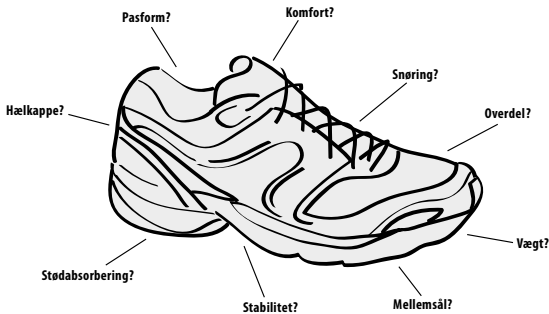
Årets klubmesterskab afholdes ved OK Snabs åbne løb i Tirsbæk søndag 30. september.

Der kommer yderligere information om valg af bane, tilmelding m.v. efter sommerferien.

Ændring til terminslisten

Som følge af beslutningen om at afvikle klubmesterskab i Tirsbæk 30. september bliver der ikke træningsløb lørdag 29. september i Skanderborg Dyrehave. Dette løb afvikles i stedet lørdag 6. oktober.

Træningsudvalget  
v/ Britta Ank Pedersen



## BETYDER VEJLEDNING NOGET FOR DIG?

"For os er valget af løbesko et spørgsmål om personlig vejledning, der bygger på analyse, kommunikation og erfaring."

*Ebbe Nielsen, LOBEREN Aarhus*

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

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Aarhus



## Teknisk træning i efterårssæsonen

Træningsudvalget har lagt planen for efterårets tilbud om teknisk træning.

Vi håber, at mange har lyst til at være med og udvikle deres evner som orienteringsløbere.

*Planen er her:*

Dato	Terræn	Emne	Fokus
Tirsdag 21. august	Lystrup	Stafet	Vi træner skifte, gafflinger m.v. inden efterårets stafetkonkurrencer.
Torsdag 13. september	Silkeborg Sønderskov	Kurve træning	Vi træner vejvalg og kurvelæsning inden DM stafet i Linå Vesterskov og divisionsmatch i Ørnbjerg Mølle.
Uge 42	Sverige/Norge	Nordisk terræn	Klub-lærings-tur.
Torsdag 1. november	Bygholm	Natløb	Prøv eller bliv bedre til natorientering inden sæsonens Night Champ-serie starter.

Notér datoerne. Der kommer indbydelse med yderligere information forud for hver træning.

Venlig hilsen Træningsudvalget

## Divisionsturnering mod Pan, Silkeborg og Ålborg i 1. division

*Tur til Dollerup bakker d. 29/4 2012*

En super tirsdag aften kom jeg i klubhuset, og der var stillet op til det helt store show med projektor. Klubhuset var fyldt til bristepunktet med folk i alle aldre. Arrangementet, som var annonceret, var

overraskende for mig, så jeg fik lige en gang "gratis" forelæsningen om Dollerup bakker på "Horsens OK's løbeuniversitet".

Britta hold peptalk for at få folk til at melde sig og deltage i divisionsturneringen i Viborg. Hun



gennemgik banerne med henblik på, hvem der kunne stille op på nævnte baner. Omtalen af point givningen til klubberne blev holdt på et forståeligt niveau.

Hans Jørgen præsenterede kortet på storskærm: den store hede, de dybe slugter og om, at start stedet nok ville blive det samme som i påsken 2010.

Det er vældig givende, at nogen italesætter kort, baner og kurveforløb, som en mental forøvelse til selve løbet. Hans Jørgen gjorde det godt og med stor engagement.

Hjemme igen meldte Karl og jeg os til arrangementet, fordi vi godt kan lide området. Måske kunne vi hive point hjem til klubben? Hvis ikke, er der altid en kæmpe natur nydelsessværdi i at deltage i et o-løb.

Da dagen oprandt, havde vi en polsk gæstelærer på besøg. Karl mente, at hun ligeså godt kunne komme en tur med i skoven ved Viborg, og se hvordan man løber o – løb i Danmark. Hun var meget imponeret over den fantastiske organisering af løbet, og hun fulgte mig til start med den rette kampånd. "You will win!" sagde hun og lød meget overbevisende. Hun vidste ikke at en tidligere verdensmester og diverse danmarksmestre også stillede op på bane 4 b. Det var en god, varieret bane med en del poster på åben hede, så poster i skoven og til sidst en kraftigt opstigning fra en meget dyb slugt.

Tilbage i mål, tog Janina glad imod mig, og vi så sammen på resultaterne. Lidt nedslået kunne min polske veninde konstatere, at jeg ikke havde vundet (-.) Hun blev overrasket over, at vinderne var hele 10 minutter hurtigere end jeg. Britta blev nr. 2 på banen med 30:20 min. Lige efter Dorte Hansen fra Silkeborg. Jeg blev nr. 10 på 39:48 ud af 48 løbere i D50 og derover, hvilket var en god placering for

mig. Med denne placering håbede jeg derfor på point, men Claudia slog mig med sekunder 39:39 og løb med de sidste damepoint på banen.

Efter løbet nød vi den medbragte mad i den dejlige forårs sol på den fine stævneplads.

Derefter tog vi ind til Viborg by, for at se den fantastiske domkirke med de kendte freskoer af Skovgård og Skovgård museet med en moderne udstilling med relationer til den gamle P.C. Skovgård.

Det kan vældig anbefales at dyrke o-løb og se på noget kultur bagefter.

Desværre tabte vi alle matchene mod de andre 3 klubber i 1. division. Se nedenstående opgørelse.

**Alle klubmedlemmer opfordres derfor til at møde op igen søndag den 2/9 2012 med friske kræfter i Donsø til en ny dyst. Vi må og skal kunne slå Ålborg i næste omgang.**

### **Til kamp!**

Match 1: Horsens OK - OK Pan Århus 84,0-114,0

Match 2: Horsens OK - Silkeborg OK 69,0-134,0

Match 3: Horsens OK - Aalborg OK 96,0-99,0

Match 4: OK Pan Århus - Silkeborg OK 95,0-109,0

Match 5: OK Pan Århus - Aalborg OK 113,0-77,0

Match 6: Silkeborg OK - Aalborg OK 128,0-76,0

Trille Dittevsen

# KUM

KUM der står for KredsUngdomsMatch, er en konkurrence mellem de tre kredse Danmark er delt op i. Nord som er Jylland fra Horsens og op, Syd der er resten af Jylland samt Fyn og Øst der er alle de øer der ligger øst for Storebælt. Det er for aldersklasserne H/D 11-12 til H/D 19-20. I hver klasse udtages der 6 løbere fra hver kreds. For at komme i betragtning til udtagelse skal man stille op i de udtagelsesløb som kredsen har udvalgt. Selve KUM består af en klassisk konkurrence, hvor der også laves et regnskab på hvem af de tre kredse

der samlet er bedst. Om aftenen er der fed fest og leg hvor man har mulighed for at danne venskab på tværs af klubber og kredse. Søndag afsluttes der med en stafet, hvor holdene er kombineret fra alle alders-klasserne, så de yngste løber på hold med de ældste, hvilket giver et godt sammenhold. Der er stor præstige i at vinde både klassisk, samlet, festen og stafetten.

MIKKEL

## 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**





## KUM 2012

Det var lørdag den 5. maj og jeg skulle til mit 2. KUM-tur. Vi (Elise, Daniel, og jeg fra Horsens OK) blev hentet klokken 10:50 ved Skanderborg station. Vi blev kørt til stævnepladsen ved Stenholt skov i en bus sammen med mange ungdomsløber fra Nordkredsen af. Da vi endelig kom frem var det hunde koldt, så vi tog vores løbesko på, så vi var klar til at løbe af sted når vi skulle starte. Vores telte var delt op i at nord var forrest og syd bagerst og øst i midten af teltet. Det var lidt kaotisk. Jeg syntes det var en dejlig skov som vi løb i. Mit løb gik ikke helt vildt godt fordi jeg fik slynget en gren op i hovedet på vej til post 6. Det gjorde ondt ☹.

Da den sidste løber fra Nordkredsen var kommet i mål, kørte vi til det sted hvor vi skulle sove, feste og spise. Stedet hedder Kompedal lejeren. Det var en lille lejr så jeg skulle sove i telt sammen med drengene fra Nord. Det var koldt. Inden festen skulle vi skynde os i bad, men det var ikke dejligt for vandet var hunde koldt. Jeg og mange af drengene spillede fodbold inden vi gik i bad, det var sjovt og farligt. Jeg løb ind i et træ, da jeg jagtede bolden.

Klokken 18 begyndte vi at spise mad. Forretten var tarteletter UHM de smagte dejligt. Bagefter var der kyllingestrimler, skinke og pastasalat, det fik jeg ikke noget af, fordi der var nogle af drengene ved H-12 bordet der sad og legede med maden. Det var ulækker. Til dessert fik jeg is med råcreme. Det smagte også godt. Efter maden var der præmieoverrækkelse. Morten Örnhagen vandt min klasse. Jeg blev næsten sidst. Sydkredsen vandt samlet foran Øst og Nord på 3. pladsen. Resten af aftenen gik med at spille Nintendo wii og se på at de andre spillede fodbold på PS3. Det var ikke så sjovt som sidste års KUM, hvor vi selv spillede fodbold og håndbold.

Da vi skulle sove var det blevet for koldt at være i teltet, så vi blev flyttet ind. Der var bare ikke nogen steder vi kunne ligge, så jeg kom til at ligge på en gang. Det var ikke sjovt, for alle skulle igennem den gang.

Næste dag var der stafet i skoven omkring lejren. Jeg skulle løbe 3. tur på Nords 5. hold. 1. turs løberne laver altid noget fis før og under løbet. I år var de udklædt som forskellige ting, bl.a. hjerne-kirurg, læge, Pikachu, svømmer og lille dreng med 3-hjulet cykel. De skulle hoppe i mål med deres soveposer. Jeg havde et fint løb. Det gik stærkt. Syd vandt også stafetten, men Nord blev nr. 2 syd igen nr. 3. Så der blev råbt "Hvor er øst".

Inden vi skulle hjem var der sandwich og juice til alle. Vi var lidt trætte i bussen, men det var en dejlig hjemtur. Jeg var meget træt da jeg kom hjem. Jeg syntes at KUM var bedre sidste år, men det har alligevel været en god tur. Jeg håber at jeg bliver udtaget til næste år, når vi skal til Østkredsen.

MIKKEL



# Orientering for skoler

Karsten Stald, Formanden og undertegnede står bag et nyt projekt om skoleorientering. Formålet er at give skolebørnene gode oplevelser med orienteringsløb og derved øge kendskabet til vores sport og i sidste ende få flere medlemmer i klubben.

Karsten og Lars har mange erfaringer med skoleorientering, som vi benytter os af i dette arbejde. Disse erfaringer gør at vi i første omgang satser på mellemtrinnet eller 4. til 7. årgang

Første aktivitet var et informationsmøde for skolelærere om hvilke tilbud vi som orienteringsklub har til skoler. Mødet blev afholdt den 2. maj i klubhuset. Der kom lidt færre skolelærere end vi havde ønsket os, men til gengæld var de meget positive og interesserede. Vi benyttede os af lejligheden til at høre om deres erfaringer med orienteringsløb for skolebørn.

*Vi arrangerer 3 løb for skoler i år.*

## **13. juni:**

Naturløbet i samarbejde med Aktiv Rundt i Danmark.

## **27. august:**

Naturløbet i samarbejde med Aktiv Rundt i Danmark og Horsens Kommunes Naturuge.

## **2. oktober:**

Skolemesterskab i orienteringsløb i samarbejde med Horsens kommunes Sportsuge.

Derudover tilbyder vi faste poster i Bygholm Park, Aabjergskoven og Skærven ved Løsning. Faste poster er meget velegnede til skoler, da læreren kan få sin klasse ud at løbe orienteringsløb med et minimum af forberedelse. Faste poster har skiftet navn og er nu tilgængelige på en fælles national hjemmeside [www.findveji.dk](http://www.findveji.dk). Her findes oversigt over alle kort med faste poster i Danmark, hvor kortet med



poster og baneforslag kan downloades og printes ud. Måske også noget for dig hvis du skal på tur og vil ud at løbe!

Vi gjorde også meget ud af at fortælle at vi gerne ville hjælpe dem med deres orientering, det kunne være med hjælp til at tegne kort eller hjælpe med afholdelsen af et løb.

Det kan være at vi får brug for din hjælp til at afholde et af de 3 løb eller at du har lyst til at bidrage med noget andet i forbindelse med skoleorientering, så sig endelig frem.

Mads Mikkelsen  
Formand ungdomsafdelingen





# 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](http://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](mailto:kblom@kpmg.dk)



Helle Lorenzen  
Director  
tlf. 79 29 56 05 / 25 29 56 05  
Mail: [hlorenzen@kpmg.dk](mailto:hlorenzen@kpmg.dk)



Finn Steinfeldt  
Director  
tlf. 79 29 56 15 / 25 29 56 15  
Mail: [fsteenfeldt@kpmg.dk](mailto:fsteenfeldt@kpmg.dk)



Jens Møller  
Director  
tlf. 79 29 56 03 / 25 29 56 03  
Mail: [jensmoeller@kpmg.dk](mailto:jensmoeller@kpmg.dk)



Morten Klarskov Larsen  
Senior Manager  
tlf. 79 29 56 08 / 25 29 56 08  
Mail: [mklarsen@kpmg.dk](mailto:mklarsen@kpmg.dk)

## MTBO World Cup i Tjekkiet

Onsdag aften d. 3/5 kørte Rasmus og jeg sydover i Skodaen sammen med Bjarke Refslund. Målet var årets første World Cup afdeling som fandt sted i og omkring Ritka ca. 20 km udenfor Prag. Hverken Rasmus eller jeg havde de store forventninger til placeringer i den sjove ende, da Rasmus har døjet med et dårligt knæ, og jeg netop var hjemvendt fra 3 ugers rejse til Nepal, hvor jeg til sidst på turen havde døjet med dårlig mave, diarré og opkast i flere dage. Men vi glædede os, og det skulle nok blive fedt alligevel!

Vi ankom til event centeret, hvor vi skulle bo, torsdag eftermiddag og havde således tid til at køre en tur på model event kortet, som var rigtig godt tegnet, i forhold til hvad vi ellers er vant til. Stiernes signaturer på kortet passede nemlig godt med, hvordan de faktisk var at køre på i virkeligheden. For mig bød model event træningen på et styrt, men ellers havde jeg en positiv oplevelse, hvor jeg egentlig ikke synes, bakkerne var så skræmmende. Hjemme fra havde Rasmus tegnet en sti- og kurveprofil over de terræner, vi skulle køre i, og der havde det set meget voldsommere ud, synes jeg.



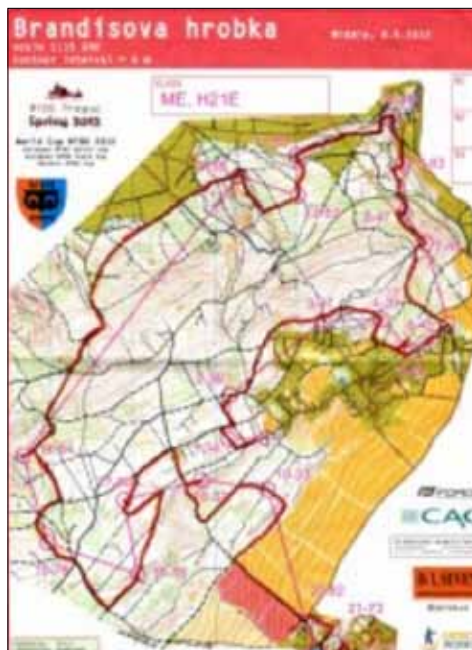
Dejligt med den nye landsholdsregnjakke fra Trimtex. Det regnede alle eftermiddage og kun en enkelt dag kunne man gå i shorts og t-shirt.

World cuppen lagde ud med langdistance i Kytin om lørdagen, hvor Rasmus skulle starte som nr. 4. Løbet gik rigtig godt for ham undtagen til post 16, hvor han fik taget et dårligt vejvalg, og til næstsidsteposten, hvor han fik en kæmpe hjerneblødning og får vendt kortet 90 grader forkert og begynder at koge rundt på en sti, som han slet ikke skal være på. Da han endelig finder sig selv, har han tabt 8 min og 24 pladser og ender som nr. 55, hvilket han ikke var tilfreds med, da o-teknikken på nær den ene fejl kørte rigtig godt. Fysisk følte Rasmus ikke, han kunne trykke igennem, som han gerne ville, da han havde været snottet på den store klinge i 4 dage i weekenden inden. For mit vedkommende kørte jeg et teknisk godt løb uden de store bom. Ofte var vejvalgsproblematikken om man skulle tage et længere udenomsvejvalg på lidt større stier eller mere lige på på nogle lidt mindre stier. Nogle enkelte steder fik jeg kørt lidt for langt, men jeg fik reddet bommet inden for 10-20 m. Fysisk havde jeg heller ikke så meget at give af, da maven og kroppen stadig ikke var helt på højkant efter Nepal. Jeg endte således som nr. 35 og blev bedste danske dame. Hos herrerne stod Bjarke for den bedste danske præstation som nr. 14.



*På vej i mål på langdistancen.*

Søndag stod den på mellemdistance med stævneplads lige udenfor det hotel, vi boede på. Der var 5 km med 140 højdemeter til start, så der var lagt op til noget downhill. Den første del af banen var for både herrer og damer rigtig teknisk, og både Rasmus og jeg tog flere stop for at være sikker. Derudover var der en del stejle (læs: sindsyge!) nedkørsler med hop og sving, hvor man også skulle være skarp. Rasmus havde ingen problemer der, men jeg måtte af cyklen flere gange og løbe ned, mens jeg måtte se mig overhalet af flere seje kvinder, der bare gav den fuld gas nedover skrænterne. Efter nedkørslerne skulle alle tilbage over toppen og ned på den anden side for at komme til mål, og banerne blev således mere fysisk betonet, hvilket passede os begge fint. Rasmus trådte hårdt i pedalerne og kørte sig 9 placeringer op på en voldsom stigning til post 14. Jeg fik ligeledes boosted tempoet og selvtiliden lidt i vejret, da jeg overhalede en østriger på vej opad en stejl bakke på vej til post 10. Fysisk gik det bedre for Rasmus, men jeg synes stadig, jeg manglede det sidste gear, jeg plejer at have. Rasmus endte som nr. 27, sølle 25 sek. efter Michael Sommer, som blev bedste dansker en placering bedre. Jeg blev igen bedste danske dame som nr. 40.



## WC H21 Tjekkiet mellem

Mandag sluttede vi af med stafet, hvor Rasmus skulle køre 1. tur med Caroline Konring på 2. tur og Johan Holkman Jacobsen som sidste mand. Jeg skulle køre 2. tur med Michael Sommer på 1. tur og Andreas Bergmann på 3. tur, mens det sidste hold var Bjarke Refslund, Malene Telyakevych og Andreas Proschowski. Starten var rimelig kaotisk, da rytternes cykler lå hulter til bulter i stedet for på en lige række ud for deres ejermand. Vi, som ikke skulle køre 1. tur, håbede derfor på, at ingen af de danske ryttere ville blive kørt over eller fanget bag langsommere ryttere. Ved 30 sek. til start bøjede alle sig ned til kortet. 10 sek. - NU! (Det var virkelig 10 sek. og NU sagt lige efter hinanden) Og så var de af sted. Flot med 3 røde trøjer i spids på de 700 m nyslået græsplæne til starttrekanten. Rasmus kørte først til sin første og anden post og havde god fart i stængerne og hentede efterfølgende nogle med kortere gafflinger. Som rytter ude på banen var det er svært at vide, hvor man lå i feltet, da alle 3 ture var gafflet helt vildt. Alle tre danskere lå godt med i starten - der var storskærm med radioposterne på stævnepladsen, men lige pludselig var Bjarke og Rasmus ikke med, og Sommer kom alene forbi på publikumsposten. Der gik lang tid, og endelig kom Rasmus, men jeg nåede at blive sendt i skoven som nr. 6, inden Bjarke kom forbi. Jeg kørte en rigtig fin første runde indtil publikumsstrækket uden bom og med god fart, men på den sidste lille runde lod jeg mig trække med ud i et bom af en østriger og schweizer, som jeg ellers tidligere havde set bomme, øv. Fra sidsteposten og i mål fik den fuld gas. I mål finder jeg ud af, at Rasmus havde en punktering på forhjulet ved post 11 lige inden publikumsstrækket, som han dog hurtigt fik fikset, og igen ved post 13. Han kan dog køre halvejs til post 14 men må så af cyklen, og da der "kun" er 5 poster igen, vurderer han, at det er hurtigere at løbe hjem end at skulle i gang med lappegrejet. Han kom derfor i mål som nr. 27 ud af 29. Grunden til Bjarke pludselig forsvandt fra teten skyldtes et bøjet geardrop, så han måtte udgå. Således var det kun mit hold, der var med fremme, og vi endte som nr. 10, mens Rasmus' hold blev næstsidst.



### WC 1. tur Tjekkiet stafet



I løbet af weekenden var vi indlogget på et hotel med tilhørende rideanlæg og en frygtelig masse heste. Heldigvis blev hestene på de 1000 billeder, der hang på gangene og i ridefolden. Heste og mountainbikere er som regel ikke den bedste kombination, hvilket Proschowsky også fandt ud af, da han vredt blev anråbt af hotelejerne og fik af vide, at han ikke måtte cykle på gårdspladsen, for det skræmte hestene. Hvad sker der? Skyd den kødscooter og lav et måltid ud af den i stedet. 😊

De lidt korte dyner på hotellet.

Starten er gået på 1. turen.

/Rasmus og Camilla

**GULDSMED LIND**  
GRUNDLAGT 1867



TELF. 75 625477 . SØNDERGADE 36 . DK 8700 HORSSENS

# Mails om træning, nyheder og aktiviteter

Hvis du vil være sikker på at modtage mails fra klubben, så husk at opdatere dine kontaktdata! Det gøres ved at kontakte Kim Taylor på mail [kim.taylor@live.dk](mailto:kim.taylor@live.dk) eller tlf. 20 10 22 75.

OBS: Det er ikke nok at opdatere din brugerprofil på [www.horsensok.dk](http://www.horsensok.dk) / internt, for der er ikke forbindelse mellem brugerprofilen og medlemskartoteket!

Det vil samtidig være en god idé at opdatere dine kontaktdata på O-service. Her kan du også søge efter orienteringsløbere fra andre klubber.

1. Gå ind på [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)
2. Vælg Løbere



3. Gå ind i "Ret løber" i venstre margin



Hilsen træningsudvalget / Anne Boye-Møller

# K. WESTERGAARD AUTOMOBILER <sup>A</sup>/<sub>S</sub>

Aut. forhandler

**RENAULT**

Aut. service

**VOLVO**

---

**Høegh Guldbørs Gade 18 - 8700 Horsens**

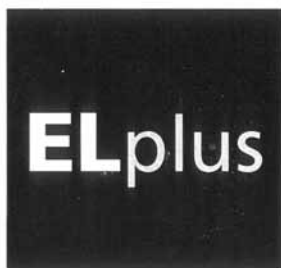
Telefon 75 62 51 33 - Telefax 75 62 73 32



## Carl Bæk & Søn

VESTERGADE 31-33 · 8700 HORSENS

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







## Nepal foredrag

Torsdag den 1. marts havde Karen Mønster arrangeret besøg af Martin Petersen, Helsingør, der viste billeder og fortalte om sine rejser til Nepal, og om sine projekter hvoraf et af dem var opstart og produktion af micro biogasanlæg, som placeres ved hver husstand.

Vi var 27 deltagere + 6 gæster.

## Travetur på Sletten

Torsdag den 10. maj havde Aage arrangeret en lille travetur på Sletten. Aage havde tilrettelagt den fine tur, hvor vi blandt andet var på besøg både på Lilleknøs og Storeknøs. Vejret viste sig dog ikke fra sin allerbedste side, men Aage havde været forudseende og vi kunne spise vores medbragte klemmer i tørvejr i 2 sheltere. Vi havde en dejlig tur i det kuperede, men smukke og forårsklædte Søhøjland.

Vi var 14 deltagere.

Men venlig o-hilsen  
Einar



# KALENDER

**12. juni**

Medlemsmøde i Klubhuset.

**13. Juni**

Naturløbet i Bygholm Park

Arrangør og medhjælpere:  
Aase og Jørgen Thyssen  
Karsten Stald - Lene Kofoed Petersen  
Ole Mønster - Allan Skouboe  
Henning Hansen - Jørgen Skovby  
Lars Sørensen

**14. Juni**

Møde for funktionsledere vedr.  
Påskeløbet 2013.

Arrangør:  
Carsten og Flemming Thyssen

**14. August**

Beringsstafet i Bygholm Park

Stævneleder: Peer Straarup

**27. August**

Naturløb for skoleelever

**30. August**

Bestyrelsesmøde

Lars Sørensen



# grafisk forum a.s

kommunikation 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 | > Tidsskrifter |
| > Magasiner | > Arsberejninger  | > Manualer     |
| > Kataloger | > Prislister      | > Brochurer    |
| > Plakater  | > Bøger           | > Kalendere    |
- ### Øvrige grafiske produkter
- |               |                     |             |
|---------------|---------------------|-------------|
| > Stempler    | > Stickers/mærkater | > Flag      |
| > Skitte      | > 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

