

-UDLØBEREN-

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

44. årgang . nr. 229 . august 2015



**MEDALJEREGN OVER
HORSENS OK
I JFM-WEEKENDEN**

Vigtige adresser m.m.

Formand

Thomas Kokholm
Kirsebærhegnet 9
8700 Horsens
thomas@herbertkokholm.dk
tlf. 21 99 60 41

Kasserer

Ole Søgaard
Østbirkvej 40
Lundumskov
8700 Horsens
ole.sogaard@gmail.com
tlf. 75 65 68 69

Breddeudvalg

Medlemsregistrering og -ændringer

Gitte & Per Mønster Jørgensen
Søparken 12, 1., lejl. 5
8722 Hedensted
per.gitte@hafnet.dk
Tlf. Gitte 51 34 12 47
Tlf. Per 23 71 69 38

Ungdomsudvalg

Mads Mikkelsen
Toftevej 28
8700 Horsens
madsmikkelsen@yahoo.dk
tlf. 75 29 20 05

Træningsudvalg

Britta Ank Pedersen
Bystævnevej 2, Vrold
8660 Skanderborg
britta.ank.pedersen@gmail.com
tlf. 97 25 00 03

Indbetalinger

Kontingent:
Nordea 2500 0721 698 734

Øvrige indbetalinger:
Spar Nord 9211 4567 683767

Klubhuset

Åbjergskovvej 6
tlf. 75 62 80 73

Klubhus - udlån og nøgle

Jørgen Skovby
Dagnæs Boulevard 52
8700 Horsens
tj.skovby@mail1.stofanet.dk
tlf. 21 79 30 33

Materielforvalter

Karsten Stald
Østerhøjsvej 16, Egebjerg
8700 Horsens
kast@tdcadsl.dk
tlf. 75 65 67 76

Kort og Sportident

Kai Skoubo Sørensen
Vedbæksallé 84
8700 Horsens
ulla-kai@mail1.stofanet.dk
tlf. 20 24 54 07

Mail / Hjemmeside

<http://www.horsensok.dk>

Webmaster

thomas@herbertkokholm.dk

Tilmelding til åbne løb

www.o-service.dk
Løbskonto: 1551 6305113

Løbstilmelder

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 42 54 06 04

Udløberen / redaktør

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 42 54 06 04

Husk deadlines!!

Deadline	Udgives ca.
1. oktober	15. oktober (trykt)
15. november	28. november (net)

Forside:

Det regner med guld til Horsens ok



Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

Flot start på en ny sæson

Sommerferien er slut, og vi er i gang igen med en sæson, der byder på mange spændende udfordringer. Og hvilken start. Med guld, sølv og bronze i stride strømme har medlemmerne af Horsens Orienteringsklub stået på sejrsskamlerne ved årets første stævner. Det tegner til en flot afslutning på et fantastisk år.

Netop returneret fra den sidste match i klubkampen, hvor alle nød augustsolen ved Karup Ådal. En tredjeplads i to matcher er flot; men jeg er sikker på, at der er flere som jeg, der gerne så vores mange flotte præstationer vekslet til en landsfinale. En ambition vi har sat som målsætning inden 2016. Nu blev det ikke sådan i år. I stedet skal vi kæmpe om op-/nedrykning i Nystrup Plantage den 20. september. Sæt allerede nu et stort kryds i løbskalenderen og hold øje med hjemmesiden for nærmere information om denne søndag/weekend.

Gode forslag til at vi sammen kan få opfyldt dette mål, er meget velkomne. Jeg vil samle bestyrelsen, udvalgene, og alle der ønsker at bidrage til en drøftelse af dette emne i efteråret.

Rum/lokale til opbevaring

Som annonceret på hjemmesiden er klubbens stævнемateriel med en stor og prisværdig indsats fra Jørgen Thyssen, Jørgen Skovby, Karsten Stald, Harvy Ilsøe og Ole Christensen flyttet til ny, men desværre midlertidig adresse.

Grundet den midlertidige karakter leder bestyrelsen med lys og lygte efter et rum eller lokale på 70-100 m², hvor vi kan låne eller leje alt efter, hvad der er præmissen. Skriv eller ring gerne direkte, hvis du er bekendt med sådanne muligheder.

Mesterskaberne kalder lokkende

– gode løb til alle – mesterskabsløbene står jo nærmest og kalder lokkende på en – vi ses i skoven!



Ildsjælsstafetten

Af Lars Sørensen

At skrive om ildsjæle i klubben er en let opgave. Jeg kender rigtig mange, men denne gang er det næsten en hel familie.



De første jeg lærte at kende i familien, var Ole og Karen Mønster (Jørgensen). De har 3 sønner som hedder, Per, Steen og Bo. Alle børnene var med ude og løbe. På et tidspunkt falder Steen og Bo fra (i løbssammenhæng).

Ole har gennem årene udført et kæmpearbejde i klubben. Han er en god håndværker, og har gjort



og udfører stadig et stort arbejde omkring klubhuset. Både Ole og Karen har siddet i bestyrelsen, i diverse udvalg og arrangeret løb. Men nu glider vi videre til næste generation, som starter ved Per Mønster.

Per er lige nu medlem af bestyrelsen, og har været det i flere år. På et tidspunkt spurgte jeg Per, om han ville være medlem af bestyrelsen, men da sagde han nej. Men for godt 4 år siden meldte han sig selv og spurgte beskedent, om vi kunne bruge ham. Selvom Per ikke er den, der råber højest i klubben og bestyrelsen, er der ingen tvivl om, at han er klubbens mand, og hjælper til med alt det, som er muligt.

Per er også involveret i ungdomsarbejdet i klubben. Per stiller op hver tirsdag til ungdomstræning, og tager sig af de nye voksne løbere. Derudover er han også medlem af klubbens breddeudvalg, og påtager sig på denne måde opgaven med at skaffe nye medlemmer til klubben. Derfor er Per et kendt ansigt blandt de mange nye medlemmer i klubben. Det er jeg absolut helt tryk ved.



Per påtager sig også gerne opgaven som banelægger både til lørdagsløb og til åbne løb. Som den skarpe læser kan se, bruger han utrolig meget tid på Horsens Orienteringsklub, en rigtig ildsjæl.

Gitte Mønster brænder også for klubben og bakker op om Per og drengenes sport. Gitte klarer det praktiske arbejde med registrering af klubbens medlemmer, og hjælper altid til med øvrige opgaver. Gitte er også flink til at spørge på arbejdspladsen om sponsorater til store løb. Det har jeg været meget glad for, og kunne da godt ønske mig at lidt flere gjorde det. I øvrigt gør Per også det.



Nicklas Mønster er en af klubbens trænere i ungdomsafdelingen. Et stort og vigtigt arbejde, som også kræver deltagelse hver tirsdag, og da Nicklas startede på sin læreplads var det med et ønske om, at kunne få fri tidligt tirsdag, så han kunne passe træningen i klubben. Jeg har bemærket at Nicklas altid møder op i god tid. Det er rigtigt godt, når det kan lade sig gøre. Nicklas er desuden medlem af klubbens breddeudvalg.

Til sidst har vi Mathias Mønster. Mathias er også træner i klubben og har været instruktør i undervisningen på Langmarkskolen.

Kort sagt en hel familie, som er ægte ildsjæle.

Hermed gives stafetten ifølge aftale videre til Trille og Karl Ditlevsen.



Torsdagstræning i efteråret

Af Britta Ank Pedersen

Torsdagstræningen er i gang igen efter sommerferien, og programmet for efteråret er lagt (se næste side).

Flere nye deltagere er mødt op, og der er stadig plads til alle, der har lyst til varieret og sjov løbetræning.

Så længe det er lyst til træningen, vil der de fleste gange her i efteråret blive indlagt orienteringsmomenter i intervaltræningen, så der løbes med kort og/eller kompas, og der løbes fortrinsvis i terræn.

Fra oktober løbes forskellige former for intervaltræning på skovstierne omkring klubhuset. Et par gange pr. halvår indlægges et testløb, så vi kan se, hvordan formen udvikler sig.

Torsdagstræningen foregår kl. 17.30-18.30 og er hver gang bygget op af tre elementer: Opvarmning, varierende former for interval- og tempotræning, nedvarmning.

Udgangspunktet er altid klubhuset. Efter træningen er der fællesspisning i klubhuset for dem, der har lyst.



I dette efterår vil det fortrinsvis være Hans Jørgen Vad, der står for træningerne med gæstetrænere ved lejlighed. Hvis du skulle have lyst til at være med til at stå for nogle af torsdags-træningerne, hører jeg gerne fra dig.

På billedet er nedvarmningen i gang efter træningen torsdag 13. august.

En usædvanlig aften med et flertal af mandlige deltagere!

Vi ses til torsdagstræning.

Torsdagstræning - efterår 2015

Uge	Dato	Tema	Beskrivelse	Bemærkning
34	20. august	Naturlige intervaller	Runde a 600 meter. Der løbes i højt tempo og imellem hver runde holdes pause. 4-6 runder.	
35	27. august	Intervalløb med poster	Intervalløb i makkerpar, hvor man skiftes til at finde posten i højt tempo. 8-10 x 4-500 m.	Med o-sko.
36	3. september	Vejvalgstest	I makkerpar. To vejvalg til posterne udtages og gennemløbes. 8-10 intervaller a 3-500 m.	Med o-sko.
37	10. september	Stafettræning på o-bane	Stafettræning i 3-mandshold på en o-bane på 3,5-4 km.	Med o-sko.
38	17. september	Kort-huske-intervaller	Man løber mod hinanden i makkerpar. 6-8 ture a 4-500 m.	Med o-sko.
39	24. september	Sløjfe-o-løbs-intervaller	O-intervaller a ca. 500 m med 2-3 poster på hver sløjfe. 5-6 sløjfer	Med o-sko.
40	1. oktober	Kompasintervaller	Der løbes i makkerpar. 6-8 intervaller a 4-600 m.	Med o-sko.
41	8. oktober	Testløb	3000 eller 5000 m. på opmålte ruter i Bygholm Park.	Evt. pandelampe
42	15. oktober	Naturlige intervaller	Runde á 600 meter. Der løbes i højt tempo og imellem hver runde holdes pause. 4-6 runder.	Pandelampe
43	22. oktober	Korte intervaller på sti, 10-20-30	Der løbes x omgange a 30 sek. roligt løb - 20 sek. konkurrencetempo - 10 sek. spurt.	Pandelampe
44	29. oktober	8-taller	8-tals rute med x omgange a 300 m høj hastighed - gå/jog - 800 m konkurrencefart - gå/jog.	Pandelampe
45	5. november	Night Champ - ingen torsdagstræning		
46	12. november	Night Champ - ingen torsdagstræning		
47	19. november	Night Champ - ingen torsdagstræning		
48	26. november	Night Champ - ingen torsdagstræning		
49	3. december	God og alsidig træning - program følger		Pandelampe
50	10. december			Pandelampe
51	17. december			Pandelampe

Træningen foregår fra klubhuset torsdag kl. 17.30-18.30.

Mød op 17.15, så du er klar til tiden.

Fra oktober: Husk pandelampe



Nyt fra Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen

Efter en veloverstået sommerferie glæder vi os til at komme i gang med orienteringssæsonen igen!

Tirsdagstræningen startede den 18. august, og slutter med natløbstræning den 27. oktober fra klubhuset. Da vi holder pause i efterårsferien, giver det i alt 10 træninger.

Bemærk, at vi til træningerne den 22., 29. september og 6. oktober starter kl. 17.30. Hen på efteråret bliver det tidligt mørkt, så for at få noget ud af træningen har vi besluttet, at starte lidt tidligere. Vi håber, at I har mulighed for at komme på det fremrykkede tidspunkt.

Vi har i efteråret hele 5 forskellige hold, der varetages af 8 trænere:

-  **Skovtrolde:** 3-6 år, Gitte Dyrland
-  **Skovfræsere:** 7-9 år, Maiken R. Thyssen og Rasmus Harfot
-  **Stifindere:** 10-12 år, Irene K. Mikkelsen og Nicklas Mønster
-  **Konkurrenceløbere:** 12-15 år Eskil Schøning og Mathias Mønster
-  **Introhold for voksne og nye ungdomsløbere:** Over 15, Per Mønster

Læs i kalenderen på www.horsensok.dk efter placering af startsteder osv., eller skriv til madsmikkelsen@yahoo.dk og kom på ugemaillisten for at få informationer om ugens træninger.

For at få årets ungdoms-T-shirt skal man have deltaget i 9 træninger, eller 7 træninger og 2 introløb. Vi har taget introløbene med i sammentællingen for at tilskynde ungdomsløberne til at deltage i løb!

Efterårets introløb

Dato	Løb	Skov
23. august	Divisionsmatch 1. division	Karup Ådal
5. september	Lørdagstræningsløb	Grund Skov
20. september	Divisionsmatch op-/nedrykning	Nystrup Plantage, Thy
26. september	Lørdagstræningsløb	Barrit Sønderskov
3. oktober	Lørdagstræningsløb	Stagsrode
24. oktober	Klubmesterskab	Nørlund Plantage

Skovtrolde skal dog kun have 5 træninger eller 4 træninger + 1 løb for at få T-shirten.

Klubfest

Vi har i ungdomsudvalget talt om, at vi har så mange ungdomsløbere, at vi er nødt til at dele efterårsklubfesten op i 2 klubfester. Som udgangspunkt opdeles der ved konkurrenceholdet.

Dvs. skovfræsere og stifindere inviteres til Halloweenfest den 30. oktober i klubhuset, hvor Maiken og Andrea arrangerer fest, indbydelse følger.

Lidt senere holdes der en anden fest for konkurrenceholdet.

Opdelingen skal ikke forstås helt kategorisk. Vil nogle løbere gerne med til den anden fest, finder vi nok også ud af det.

Jysk-Fynske-Mesterskaber i stafet og lang

Løbssæsonen startede med JFM stafet i Gødding skov mellem Vejle og Billund og JFM lang på Rømø Nørreland.

Det gav følgende medaljer til ungdomsløberne:

Stafet		Lang	
D/H-12, Guld	Laura Holm Nielsen Theresa Skouboe Jacob K. Mikkelsen	D-10	Guld: Johanne Skouboe Bronze: Ella K. Mikkelsen
D/H-12, Bronze	Jonas E. Kokholm Johanne Skouboe Elanor Henriksen	D-12	Guld: Theresa Skouboe
D 13-16, Sølv	Alberte Loft Thyssen Anne Sofie Harfot Rebecca Loft Thyssen	D-16	Sølv: Alberte L. Thyssen
		H-12	Guld: Jacob K. Mikkelsen
		H-14	Sølv: Erik H. Thesbjerg



Tillykke til de mange vindere!

KUM i nyt format

KUM foregår i år i weekenden den 3. og 4. oktober i Silkeborg. KUM betyder Kreds Ungdoms Match, og er et orienteringsløb, hvor ungdomsløberne i de 3 kredse i Danmark løber mod hinanden. Horsens ok ligger i Nordkredsen. Om lørdagen løbes der individuelt, og de enkelte løberes resultater lægges sammen i et stort regnestykke for at finde ud af, hvilken kreds der er bedst. Søndag løbes der stafet, hvor ungdomslederne sætter løberne på kredsstafethold. I år er der som noget nyt ikke udtagelse til KUM. Der er altså fri tilmelding, dog skal du enten have deltaget på et ungdomskursus/-sommerlejr, eller 3 løb registreret i O-service! KUM er for årgangene 1995-2004. Lørdag aften arrangeres KUM-festen!

Se mere om KUM på: <http://silkeborg-ok.dk/index.php/ungdomsafdelingen/kum-2015>, eller spørg nogen af de løbere der har været med før, hvad der sker til KUM (Jeg tror det er sjovt!)



Thylege 2016

Af Tove & Peer Straarup

Vi har påtaget os at arrangere Thylegene i 2016. Hvor svært kan det dog være? Det viste sig, at det var knapt så nemt, som vi i et naivt øjeblik antog.

Vi startede med at finde en hytte, og fik en aftale med udlejeren af Sørig Lejrskole i Aalbæk om kigge forbi til en besigtigelse. Heldigvis gjorde vi det, for hytten var slet ikke så stor, som vi huskede den.

Derfor kørte vi lidt mod syd og fandt Drengborg, som er dobbelt så stor. Hytten er kendt af deltagerne i 2013.

Hjem og bestille Drengborg og opdage næste problem! Hytten var ikke ledig i den planlagte weekend, så Thylegene må flyttes til en uge senere.

Et splitsekund senere var hytten bestilt, depositum betalt, og vi kunne gå i gang med at søge skovtilladelse.

Sæt kryds i kalenderen den 17.-19. juni 2016. Chefkokken fra i år er genvalgt.

Da Thy-løbene blev afviklet i Aalbæk Plantage i 2013 ville vi trække lidt længere nordpå, nemlig til Bunken med Råbjerg Mile. Ansøgningen til Naturstyrelsen foregik på nettet, men behandlingstiden er jo ikke fra dag til dag, så optimistisk besigtigede vi et område, der var velegnet til start/mål/parkering på vej hjem fra Skawdysten. Vi var helt høje, da vi kørte videre. Det her ville blive virkelig godt!

Hjem og tjekke mail og ups!!! Natravnen yngler netop i ALLE Skagen-skovene fra Bunken og nordpå, samt i Aalbæk Klitplantage og i Tversted Plantage.



Da den yngler på jorden, må der ikke løbes uden for stierne fra 1. maj til 1. august. Hmm, vi kom vist lige fra et to-dages løb i Skagen???

Ok, Natravnen er en sjælden fugl, så den vil vi naturligvis ikke forstyrre, og da Naturstyrelsen foreslog, at vi flyttede løbene til Uggerby eller Tornby, valgte vi Uggerby, som trods alt ligger tættest på Drengborg.

Altså en ny ansøgning, som heldigvis gik igennem uden problemer.

Det er altså forklaringen på, at I kommer til at køre lidt længere mellem hytte og skov end først planlagt til næste år, når I selvfølgelig skal deltage i det 45. Thylege.

O-ringen i Borås

Af Astrid Ank Jørgensen

2015 blev året, hvor jeg skulle tilbage til vores allesammens yndlingssport: Orienteringsløb. Derfor skulle jeg absolut heller ikke gå glip af årets største orienteringsbegivenhed.

Vi havde samlet 11 piger. Hertil havde vi headhuntet Torben Utzon som ansvarlig voksen og selveste Niklas Ingwersen som æresgæst. Pan Aarhus havde lånt os deres store 30-personers telt, så plads manglede vi ikke. Eftermiddagslur og fælles god campingaftensmad var der også masser af.

Som altid var O-ringen et fantastisk arrangement, gode baner, stævnepladser og dejlig stemning! Traditionen tro var der pokkers langt til start, og dødsens lange opløb – der tog hårdt på den ikke helt så vedligeholdte form.

Det faktum, at jeg ikke havde besøgt de svenske skove i 3 år, gik op for mig på startstregen den første dag, og det fik jeg rigtigt af føle. Første dag, første etape, første post – 10 minutters bom. Så var vi i gang! Det kunne (forhåbentlig) kun gå fremad derfra. Anden dag gemte jeg bommet til 2. posten, så der tegnede sig lidt et mønster. Heldigvis var der nu hviledag, og mønsteret fulgte ikke videre herefter.

Tirsdag blev der holdt hviledagsfest, som drengene fra Danmark nu er blevet kendt for at holde. Det blev rykket til at være en vejfest, hvor der var et par hundrede unge mennesker med. Med tømmermænd dagen efter tog vi ud for at se sprinten i Borås by – og det



var ren dansk succes med Cecilie Klysner på sprintdistancen; hun blev en flot nummer 5! Så der var fest i lejren.

Så startede etaperne igen – med tre dage tilbage! Puha! Men fremad gik det, og med en hurtig mellemdistance på 4.-dagen, fik jeg kæmpet mig op i top-30 til jagtstarten! Tænk engang!

Efter en vellykket mellemdistance (for mit eget vedkommende) samlede Holm-familien Horsensflokken til klubmiddag på en kinesisk restaurant med hyggesnak omkring ugens etaper og vafler til dessert. Så var vi klar til sidste etape dagen efter.

Jagtstarten havde den hidtil fedeste O-ringen-stævneplads, og var simpelthen inde på Borås Stadion med storskærm og den velkendte "O-ringen-opløbsbro". Spændingen var høj i lejren, da Miri Thrane løb om førstepladsen med få sekunder ned til nr. 2, juniorverdensmesteren Sara Högström! Spændingen holdt helt til opløbet, hvor Sara desværre løb fra Miri til sidst, men en andenplads skulle selvfølgelig også fejres med champagne om aftenen! Og fejret blev det! Sidste aften blev der, som altid holdt "6. etape", O-ringens afslutningsfest – og det skulle vi selvfølgelig allesammen med til! Det var et brag af en fest, selvom DJ'en var mest til svenske technosange.

Dagen derpå kom vi op, fik tømt teltet, og pakket det ned lige inden de første regndråber begyndte at falde – og så var vi ellers klar til at sige tak for denne gang til O-ringen, Borås og Sverige.

En succes som altid, og det bliver vist et på gensyn, og så vender vi skam stærkt tilbage næste år!



Skawdyst

Af Tommy Jacobsen

Under køreturene til Vinterlang-løbene var vi nogle stykker, der løseligt talte om at deltage i Skawdysten, når det nu blev sommer i Danmark. Tiden gik, og det blev både forår og sommer uden en endelig beslutning om deltagelse i løbene i Skagen (eller er det PÅ Skagen?). I sidste øjeblik fandt vi dog en ferielejlighed midt i byen, og fik os tilmeldt løbene.



Af forskellige årsager deltog jeg ikke i fredagens sprint, men kunne ved ankomst til lejlig-heden konstatere, at beliggenheden var central, da O-løbere i alle aldre og størrelser sprintede ret forbi vores havelåge. Jeg parkerede, og gik de få hundrede meter ned på havnen, hvor stævnepladsen lå. Vejret var flot, og det var hyggeligt at gå rundt og høre, hvordan det var gået for vennerne fra klubben – og det var slet ikke dårligt. Fire Horsens OK førstepladser gik til Rikke Holm Jensen, Britta Ank Pedersen, Mátyás Péntek og Johanne Skouboe.

Var tidligt oppe lørdag morgen, og gik en tur på havnen for at mærke det maritime miljø. Mange indbydende caféer og fiskerestauranter og en lystbådehavn med mange rigtig store og dyre både. På en mole længere ude også et mindre krydstogtskib – jo der var turister i byen.

Stævnepladsen var den samme for lørdagens og søndagens løb – et stenkast syd for byen, tæt på den tilsandede kirke. Det var lidt sjovt for mig at genkende pladsen som det sted, hvor jeg for 7-8 år siden lå i telt i forbindelse med det der dengang var landets største MC-træf, "Træf på Toppen". I begge tilfælde var der tale om glade mennesker forsamlet om en fælles passion, men jeg husker, at der dengang var flere udskænkingssteder end i dag.

Ved Skawdysten er der fri start, og jeg var en af de første i startbåsene, da starten gik kl. 11.00. Det skulle hurtigt vise sig at være en god idé med den tidlige start, for jeg løb hurtigt i massive problemer, der kunne gøre løbet til en heldagsforestilling. På H55-banen var der 21 poster, og da jeg efter godt en time endnu ikke havde fundet post 4, måtte jeg træffe den tunge beslutning at springe den over, og løbe banen færdig med en DSQ til følge.

Løbet gav mig nogle flash-backs til Thy-legene, og jeg lovede nu mig selv aldrig mere at melde mig på svær bane, når begrebet "let til svært gennemløbelig bjergfyr" indgår i instruktionen. Heldigvis for Horsens OK er undertegnede's evner på ingen måde kendetegnende for klubbens generelle niveau, så også denne dag var der fornemme placeringer. Førstepladser var der til Rikke Holm Jensen, Johanne Skouboe og Theresa Skouboe.

Efter løbet var det tid at lege turister. Jeg og mine roomies Henning H. og Michael S. valgte en spadseretur ud til Grenen i det flotte og stille vejr. Tilbage i Skagen by lagde vi vejen forbi Skagen Bryghus for at nyde en af deres fine (og hundedyre) øl. Der var live-



musik fra det hæderkronede orkester "Kristian Klarvand fra Vejle" og den høje stemning

ved flere borde røbede, at mange af gæsterne havde siddet på Bryghuset længere end os denne eftermiddag.

Søndag morgen støvregnede det, men inden starten kl. 10 var vejret klaret op til endnu en solskinsdag i Nordjylland. Løbsområdet var sydligere end lørdag, og der var postplaceringer i de store klitter tæt ved østkysten. Belært af lørdagens erfaringer var jeg meget omhyggelig med ikke at tage chancer. Det kostede nogle lange vejvalg, men jeg gennemførte – og var kisteglad for det. Det var lærerigt efter løbet at diskutere stræktiderne med tre andre Horsens ok-løbere på samme bane, og det bekræftede mig i beslutningen om, at vælge "Turistklassen" med mellemsvære baner næste gang.

Denne dag var der to førstepladser til Horsens: Emma Holm og 3. på stribe til Rikke Holm Jensen.

Jeg kender ikke begrundelsen for, at Skawdysten i kalenderen er indplaceret, så den falder sammen med det fænomen der lokalt kaldes "Hellerup-ugen", men måske Skawboerne godt kan lide kontrasten, når blazerklædte yuppier i åbne Porscher ses i gadebilledet side om side med svedige orienteringsløbere.

Velkommen og farvel

Af Gitte Mønster

Vi byder velkommen til

Jesper Rye

Britta Rye

Julie Rye

Victor Rye

Ida Andersen

Liva Vingum Vestergaard

Rosa Vingum Vestergaard



Clara Yu Redder Baunsgaard

Lucca Lyngbak Nymand

Martin Søvang Ditlevsen

Bryndis Helgadóttir

Simon Karl Martinsson

Emma Birna Martinsdóttir

Kristian Helgi Martinsson



Vi siger farvel til

Lisbet Ravn



15-års Jubilæum hos Veteranerne

Af Ole Christensen

Den 24. august har veteranerne eksisteret i 15 år, og jubilæet er blevet fejret med orienteringsløb efter gamle normer og med indlagte opgaver, efterfulgt af Aases kulinariske herligheder.

Alt i alt en dejlig jubilæumsdag.

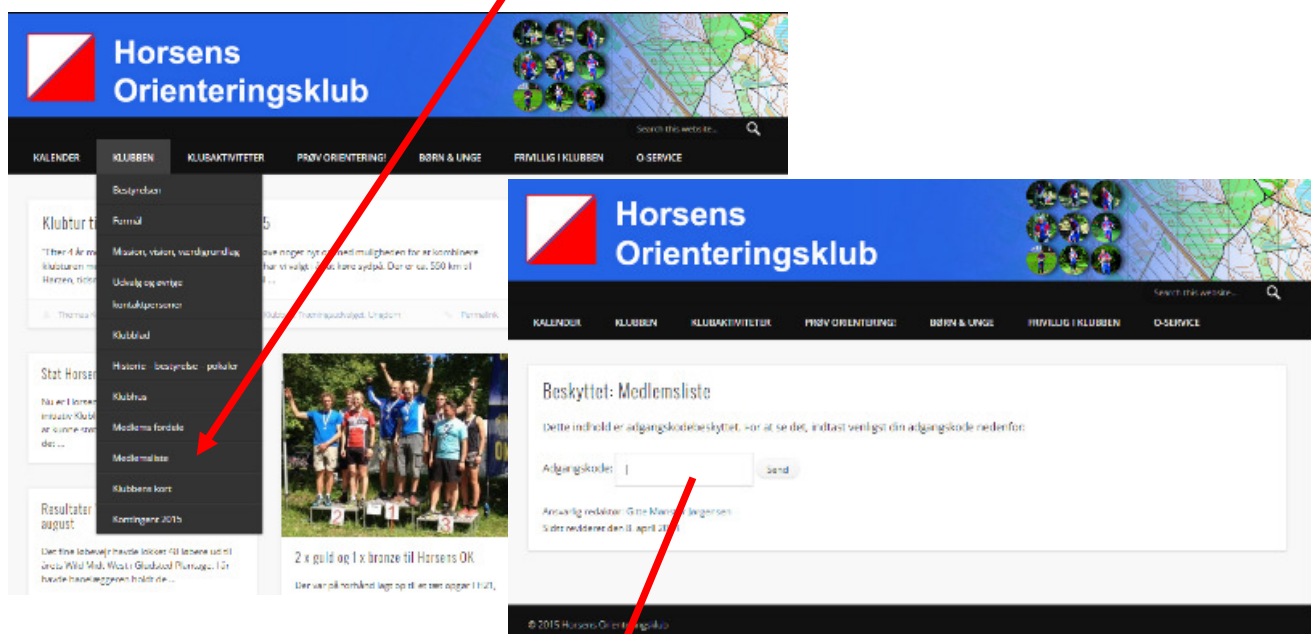


Hjælp medlemsregistratoren!

Af Gitte & Per Mønster

Vi vil gerne endnu engang opfordre medlemmerne til at gå ind på

www.horsensok.dk under fanen "klubben". Under denne fane finder du medlemslisten.



For at se medlemslisten kræver det en adgangskode. Denne adgangskode rekvireres ved at sende os en mail på per.gitte@hafnet.dk, eller ved at sende os en sms på 5134 1247 eller 2371 6938 med angivelse af det fulde navn og evt. medlemsnr.

Det er vores opfattelse, at der er rigtig mange, som har telefonnumre og e-mail adresser stående, som ikke længere er korrekte. Dette vil vi meget gerne have rettet op på.

I skrivende stund ved vi også, at der er flere som har haft svært ved at få fat i hinanden, da mange i medlemslisten stadig har et fastnet telefonnr. stående, som ikke længere eksisterer.

Det vil være rigtig rart med de rigtige data, til gavn for alle.

Tak for hjælpen.

K. WESTERGAARD AUTOMOBILER

Aut. forhandler

RENAULT

Aut. service

VOLVO

Høegh Guldbers Gade 18 - 8700 Horsens

Telefon 75 62 51 33 - Telefax 75 62 73 32

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, LØBEREN Aarhus

Besøg os på www.loberen.dk og find mere information om LØBEREN, artikler om løb eller læs om de seneste nyheder indenfor udstyr til løb.

www.loberen.dk

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Aarhus

LØBEREN 
- Alt i udstyr til løb



Croatia Open 2015

Af Claudia Thomsen

Henrik og jeg var med Asta og Karl Kristian fra GORM, Jelling, på en 14-dages tur sydpå. Vi skulle ned i de kroatiske bjerge og deltage i Croatia Open fra den 27. juli til den 1. august. Kroatien udmærker sig ved at være et billigt sted at holde ferie med god og billig mad, helt andre startafgifter end vi ellers er vant til ved løb her i Nordeuropa – og i tilgift med særdeles spændende orienteringsterræner og en velfungerende organisation bag de efterhånden velkendte løb.

Stævnecentret var i Delnice, en lille by inde i landet ca. 50 km øst for havnebyen Rijeka. Vi tog hjemmefra den 17. juli, så der var tid til både at besøge min familie i Hannover og til at være turist på vej til Kroatien. Vi var således en tur omkring München, vi besøgte nazisternes første koncentrationslejr i Dachau og Hitlers sommerbolig Kehlsteinhaus, også kaldet Ørnereden; et smukt sted som Føreren fik foræret til sin 50-års fødselsdag. I Slovenien besøgte vi slovenernes smukke hovedstad Ljubljana, der bestemt er et besøg værd, lige som vi var på flere ture ud i det fantastiske slovenske landskab.

Lørdag ankom vi til stævnecentret i Delnice og fik træningskort udleveret, så vi kunne komme ud og teste det kroatiske karstterræn før første konkurrence mandag, og udstyret med træningskort gik turen til vores hjem den kommende uges tid: Gasthaus Biela Rosa i Ravna Gora.

Prøveløb søndag

Efter en god nats søvn brugte vi søndag formiddag til lidt sightseeing ved Kvarnerbugten, inden vi sidst på eftermiddagen drog mod skoven, hvor vi med kort i hånden skulle danne os et indtryk af de kroatiske orienteringsterræner. Kortet havde navn efter en mindre landsby 15-16 km fra vores gasthaus, så det måtte vi nemt kunne finde. Og i øvrigt satte vi vores lid til, at KK, der havde fået instrukserne om løbet i stævnecentret dagen før, nok skulle kunne finde vej. Men sådan skulle det ikke gå, og nogle timer senere, hvor vi havde kørt på samtlige veje i området, talt med flere af den lokale befolkning og været tilbage i vores gasthaus for at få yderligere instruktion om træningen, overtog Henrik o-kortet og kunne konstatere, at "der havde han løbet før – men på et kort af et andet navn!" Og vupti: Så fandt vi skoven!

Asta og KK besluttede at løbe deres respektive baner – uden af tage alle poster, mens Henrik og jeg nøjedes med en gåtur; vi havde jo løbet i skoven før, endda to gange! Vi var ikke så hooked på en tur i skoven, bl.a. fordi arrangørerne – af en eller anden grund – havde valgt at undlade at tegne stier på kortet, og i øvrigt var der ikke hængt skærme ud, da posterne var markeret med små rød-hvide papskilte på træer. Prøveløbet blev altså ikke den store orienteringsmæssige oplevelse for dem.



Oplevelse havde Henrik og jeg derimod haft. Vi ville som sagt blot gå en lille tur og var ikke kommet langt ind i skoven, før vi så friske bjørnespor i muddet på den sti, hvor vi havde valgt at gå. Og ved siden af sporet lå et frisk, afgravede rådyrben. Vi gik hurtigt ud til vejen igen og tænkte på, om Asta og KK mon mødte bjørnen(e).

I Kroatien lever brune bjørne. Bagefter fandt vi via google ud af, at et sådant vilddyr kan blive fra 1,7-2,8 meter lang fra snude til halepids, have en skulderhøjde fra 90-150 cm og veje op til 400 kg!

På vores gæsthus var der bjørn på menukortet, og bjørn med tyttebærsauce kan absolut anbefales.

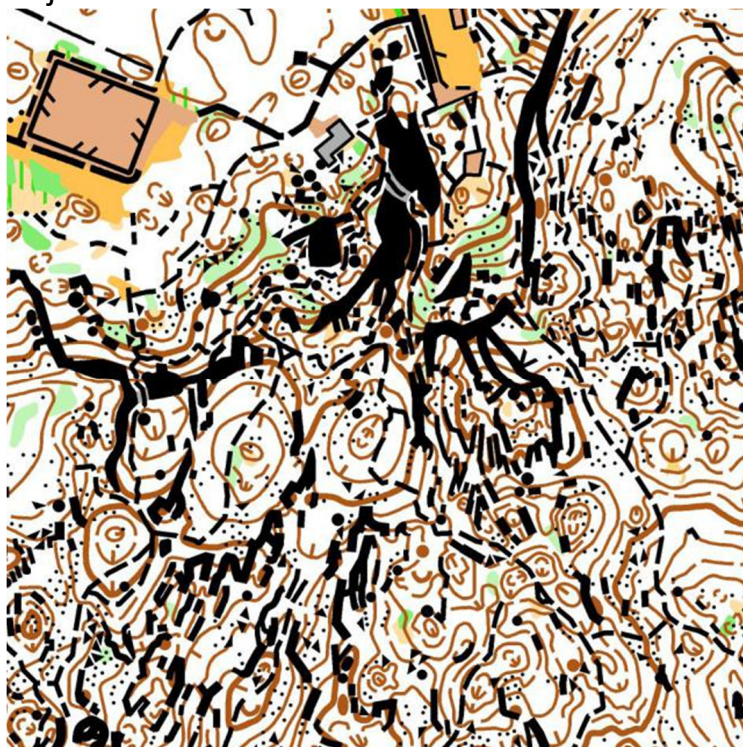
De 5 etaper

De fem løb vi deltog i, bestod af 2 mellemdistanceløb, en sprint, en kort langdistance en langdistance.

Sprinten blev løbet i feriebyen Krk på øen Krk i den gamle bykerne fra middelalderen. Sidste etape blev løbet i et ekstremt område med kartsterræn. I instruktionen kunne vi i terrænbekrivelsen læse: Ekstremt karstområde. Måske et af de mest detaljerede karstområder tegnet til orienteringsformål i Europa. Her kan man forvente op til 30 m høje stenklipper, kæmpe sten og tætte stenpassager. Og anbefalingen var: Nogle gange er det bedre med sikker gang end at løbe med fejl.

Tre etaper blev løbet i højlandsterræn over 1000 m over havniveau, men alle kendetegnet ved et negativt kurvebillede, som er typiske for karstområder, og alle områder detaljeret til meget detaljeret.

Jeg løb (eller gik eller kravlede) mig igennem alle 5 etaper. Den første etape foregik sidst på eftermiddagen med en flot stævneplads ned mod grænsefloden mellem Kroatien og Slovenien, mens andendagens sprint blev afviklet i varmen på Krk. Begge gange fuldførte jeg løbet, og blev endda nummer 5 på sprinten. Efter en hviledag gik turen til nationalparken Risnjak, hvor tredje etape afvikledes i et terræn, der i bedste fald ikke var egnet til o-løb. Stierne fandtes ikke, eller var dækket af væltede træer fra vinterens storme, og nattens regn havde gjort det klippede terræn farligt at løbe i. Det betød, at jeg – i lighed



med ca. en tredjedel af alle deltagerne – opgav at fuldføre løbet. Terrænets ufremkommelighed kan bl.a. illustreres ved, at Henrik, der løb en bane på 4,0 km, præsterede at blive nummer 5 med en løbstid på 118 minutter! Vinderen i den klasse brugte ca. 90 minutter.

4. etape, langdistancen, foregik i et mere regulært terræn, men i strid blæst og 10 graders varme! Midtvejs på banen afbrød jeg mit løb og trøstede en lille italiensk pige, der var faret vild og guidede hende så tilbage til den nærmeste større vej!

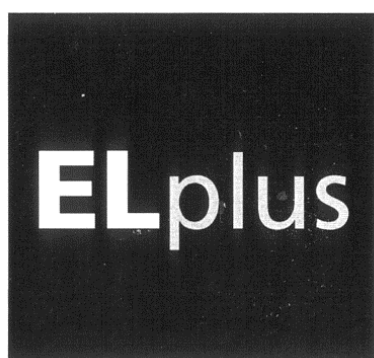
Sidste etape – i det tidligere omtalte ekstreme karsterræn – var en spændende oplevelse, hvor jeg valgte at følge arrangørernes anbefalinger; ikke for høj fart og kortkontakt hele tiden.

Resultatet blev altså, at jeg ikke fik en placering i den samlede stilling i en klasse, hvor kun 5 af klassens 13 oprindelige deltagere gennemførte alle 5 løb.



Carl Bæk & Søn

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



Sommerferieløb i Dolomitterne

Af Familien Mikkelsen

Det bedste ved sommerferieløb er, at det er sommerferie, og der er løb! Sommerferie med dejligt vejr, is, badning, gode venners selskab, dejligt mad, flere is, masser af tid til hygge med ungerne, og så løb. Orienteringsløb selvfølgelig. Det bedste ved sommerferie-orienteringsløb er, at det er i nye spændende terræntyper, nogle gange helt anderledes end noget andet, man har prøvet før...

Fuld af forventning med vognen pakket til bristepunktet kørte vi natten igennem og ankom næste dag til vores residens, som var en lejlighed i et ski-kompleks i den lille by XXX i Dolomitterne i Italien. Det ligger på højde med Gardasøen, men fordi det er oppe i bjergene, er det ikke for varmt. Morten og Vibeke fra Ballerup Orienteringsklub boede i nabolejligheden med deres børn Ida og David.



Første Etape LAAANG

Dolomitternes orienteringsløb var opdelt i 5 etaper af distance: Lang, kort, sprint, lang, mellem. Da det var 10-års klasser, måtte jeg stille op i D35. Det betød, at min lang-distance var på 6,5 km med 220 højdemeter. Det er måske kun lige lidt længere end til DM i Danmark, men til gengæld er der mange flere højdekurver!!! Det var benhårdt, for der var samtidig omkring de 30 grader, og så var det svær orientering. Så det tog mig hele 2.01.49 at klare første etape. Vinderen, en schweizisk bjergnymfe, tog kun 1.17.31 om det. Men den hårde etape betød, at feltet var reduceret fra 12 til 6 (og jeg var ikke engang sidst!). Under løbet fik jeg tid til at tænke på, hvordan det gik for ungerne. Det gik godt. Ella klarede sig fint igennem på egen hånd, og Jacob vandt sørme H12.

Anden Etape Mellem

Anden etape var den store overraskelse (hvis man ser bort fra længden af første etape). Her skulle vi med skilift for at komme til stævnepladsen!! Det var sejt. Det var over trægrænsen, så man kunne se hele terrænet fra stævnepladsen, for den lå højest. Løbet gik fint. Jeg bevarede min femteplads i klassementet. Jacob vandt igen!



Alpetoppen, dag 2.

Tredje Etape Sprint

Den tredje etape var i en lille landsby. Det var sjovt. Det var ikke så stejlt, og egentlig heller ikke så svært. Jeg havde en DM sølvmedalje med i bagagen, men denne dag var ikke min. Jeg småbommer bommer et par gange, og må igen se mig slået af Schweizeren. Men vigtigt er det, at jeg henter 6 minutter ind på nordmanden foran mig, så jeg nu er 11 minutter fra 4. pladsen. Og Jacob vinder igen.



Efter løbet var der pastaparty i teltet



Kører på vejen bilerne må holde tilbage

Hviledag

Efter tredje etape var der en tiltrængt hviledag. Her var ungerne ude at klatre, og bagefter tog vi en skilift op og nød den smukke udsigt i fulde drag. Vi tog også skiliften ned igen. Det var jo hviledag.



Fjerde Etape Lang

Til fjerde etape skulle vi køre rigtigt langt. Vi valgte at følge en smuk vej, som gik gennem en dal. Desværre var den fuld af hårnålesving, og det viste sig, at Jonas ikke var specielt søstærk. Så det blev en rigtig lang tur. På hjemvejen tog vi udenoms-vejvalget på motorvejen.



Denne langdistance var endnu længere end den første og derfor meget frygtet. Vi var spændte, fordi der tidligere havde været afholdt World Cup i den egn, så det var nok svært. Der var også kun 8, der havde valgt at stille til start denne dag. Det viste sig dog ikke at være så slemt, fordi vi startede med at gå langt op til start for derefter at løbe hele vejen ned igen. 7,3 km, 230 højdemeter og 1.34.17 senere var jeg igen i mål. Denne gang kunne jeg glæde mig over at have slået nordmanden med 15 minutter, så overhalede hende i klassementet. Jeg lå nu faktisk på en sammenlagt 3. plads, fordi endnu en løber var udgået. Jacob vandt H12.

Denne dag havde den vildeste bane til D/H-10, Ella og Davids bane. Det var ikke en begynderbane, som vi ser den herhjemme. På stræk 6 skal de væk fra stien og passere en klippevæg (styp) for at genfinde stien på den anden side. Ella klarede den rigtigt fint. Ella havde mest problemer med 1'eren, fordi hun løb ud ad stien fra starten, i stedet for at begynde med et 90 graders retningsskift (også uhørt i DK). Alle fik kortet i start-øjeblikket.

5. Etape Mellem

Tre minutter og 14 sekunder førte jeg med ned til Nordmanden på fjerdepladsen inden dagens mellemdistance. Jeg kom fint fra start. Læser både det små-kuperede terræn og lysninger/tætheder. Jeg har et lille bom omkring post 5, fordi der var særligt mange spor her (her havde Ella også vanskeligheder), men jeg får mig fint læst ind. Mit store bom kommer først ved post 11. Posten ligger midt på en meget stor og bred skråning. Jeg løber ned langs en tæthed, men pludselig passer det ikke længere. Jeg ved ikke, om jeg er for højt, for lavt, for langt til højre eller venstre. Der er ikke noget at gøre, jeg må ud til et sikkert sted. Jeg løber op igen, og denne gang tager jeg en nøjagtig kurs ind i terrænet. For fuld smæk løber jeg lige ned til posten. Fedt! Jeg trykker til på stjerne på de sidste stræk og håber den holder til mål. Yes. Det gjorde den! Jeg fik min tredjeplads sammenlagt med kun 34 sekunder. Efter at have været ude i 5 timer og 15 minutter og 29 sekunder.



NYT FRA VETERANERNE

Af Einar Thomsen

Affaldsindsamling

Torsdag den 16. april var vi, efter henvendelse fra Danmarks Naturfredningsforening, i Åbjergskoven for at indsamle affald. Vi fik alle tildelt et område af skoven, som blev rensset for alt affald. Naturfredningsforeningen gav poser og handsker til brug ved indsamlingen.

Efter indsamlingen fik vi en sandwich og en øl eller vand.

Vi havde et par hyggelige timer i skoven i fint solskinsvejr.

Vi var 28 deltagere.



Præstbjerg Naturcenter

Torsdag den 23. april havde Aase og Jørgen arrangeret tur til Præstbjerg Naturcenter, lidt syd for Holstebro.

Vi kørte fra klubhuset kl. 9 og gjorde holdt på Søby rasteplads på motorvejen mellem Arnborg og Herning, hvor vi drak vores med-



bragte kaffe og Aases hjemmebakte boller og snegle. Derefter kørte vi til Præstbjerg Naturcenter, og gik en tur rundt om søen.

På naturcentret var der en grillhytte med borde og bænke, hvor vi kunne sidde og spise masser af varme pølser og brød, som Aase og Jørgen havde medbragt, og som Karsten Stald havde sponsoreret. Pølser og brød blev varmet på grillen.

Efter frokosten kørte vi hjem efter en vellykket tur.

Vi var 28 deltagere.

Løbeskole

Af Mikkel Holm Nielsen

Løbeskolen er noget, du kan komme til i den første uge af august. Hvor du kan have spas, sjov, leg, lære en masse nye personer og en masse løb. Det bliver arrangeret af Carsten Thyssen med hjælp Camilla, Eskil, Rasmus og Jonas + forplejning er Aase og Hanne.



1. dag startede vi med at få en instruktion om, hvordan det foregik på løbeskolen. Trænerne var Eskil, Camilla, Rasmus, Jonas og Carsten. Så skulle vi ud at løbe nogle 6-dages løb. Til 6-dages løb blev vi delt i hold med 3 personer, så startede løber 1 og løber 2 med at løbe en runde, mens løber 3 ventede. På anden runde holder løber 1 en pause mens løber 2 og 3 løber en runde. På tredje runde holder løber 2 en pause, mens løber 3 og 1 løber en runde. Og sådan blev vi ved i 6 runder. Lidt efter skulle vi løbe o-intervaller. Dem, der ikke var o løbere gik en tur sammen med trænerne og lærte at bruge et o kort. Så skulle vi have frokost. Så var det tid til crossfit, hvor man blev inddelt i nogle grupper som vi skulle træne i. Det var noget hårdt.

2. dag skulle vi ud til en atletikbane, hvor vi startede med at lave kongens efterfølger. Så skulle vi prøve en refleksleg, og for at være helt varme lavede vi lige nogle stigningsløb. Endelig skulle vi lave noget atletik som gik ud på at lave disse discipliner: længdespring, kuglestød, højdespring, 100-meter løb. jaaa frokost. For at komme i gang lavede vi en efterligning af "Alle mine kyllinger kom hjem". Men i stedet for kaldte vi den alle mine o løbere find mål. Efter det så skulle vi i gang med at løbe stafet, hvor vi blev ind delt i nogle grupper på 4, hvor man skulle aftale hvem der startede med at løbe til man sluttede. Det gjorde vi 2 gange. Bagefter fik vi lov til at danne hold selv. Der løb vi 1. tur 100 m 2. tur 200 m, 3. tur 300 m og 4. tur 400 m. Den sidste stafet var 4*200 m. Nu skulle vi hjem med bus. Vi var rigtig trætte efter alt det hårde løb.



3. dag skulle vi køre en skattejagt/tur på cykel med nogle poster. Kortet var meget gammelt og under turen kunne man få ledetråde til, hvor posterne var. Det var rigtig udfordrende. Man skulle hele tiden tænke over, hvor man var, og hvad den hurtigste vej var. Men det fik 2:30 time om at klare. Efter vi havde cyklet rundt om hele Bygholm sø så skulle vi have dejlig frokost. Efter frokosten skulle vi cykle ned til Bygholm Park hvor vi skulle løbe Beringsrunden. Så når vi havde løbet den så fik vi lov til at have fri leg resten af tiden. Man kunne fx lege dåseskjul og slappe eller prøve svævebanen. Nu skulle vi så cykle hjem til klubhuset.

4. dag fik vi besøg af veteranerne/vegetarerne. Mens de lige skulle have deres formiddagskaffe så fik vi lov til at løbe en Cooper-test. Cooper-test er, hvor du løber så langt du



kan på 12 min. Så løb vi tilbage til klubhuset hvor man fik lov til at løbe en orienteringsbane. Enten alene eller med en veteran. Efter det skulle vi have noget dejlig lækker frokost sammen med veteranerne. Efter et lækkert måltid gjorde vi os klar til at løbe mudderløb. I år var mudderløbet mega-mudret og smadret. Så du kunne godt nok blive mudret meget til. Der var ikke nogen tvivl om at det var et rigtigt mudderløb.

5. dag skulle vi løbe rundt om Bygholm sø, som vi havde trænet til hele ugen. Eskil løb forrest og viste vej med spraymaling. Men der var nogle som løb for hurtigt til at han kunne nå det hele. Så midt på vejen var der lige en tankepause, hvor vi kunne få noget vand eller saftvand + 2 stk. vingum-mier. Alle gennemførte i en rigtig god tid. Efter det skulle vi have frokost og så måtte man slappe helt af.

Derfor er Rebecca så køn. Hun sørger for at få et mudderbad en gang om året!!

Vikingedyst

Af Aase Thyssen

Vikingedyst! Skawdyst! Hvad mere har vi af mærkelige benævnelser? Når man fortæller nogen, at man skal til nogen af disse dele, spørges der; "Hvad er det?" At det har noget med løb at gøre er helt utænkeligt for udenforstående.

Men alligevel var det i år den 39. udgave af Vikingedysten, og vi har været med siden 1900 sidst i 80'erne. Jeg er blevet bedt om at skrive om den 39. udgave, og det vil jeg hermed forsøge på bedste vis.



Fredag den 3. juli var der et nytegnat kort over Gram Slotspark og Lunden. Berit og jeg blev enige om, at vi gerne ville ned og se Slotsparken, så vi måtte hellere melde os til. Med hensyn til slotsparken blev vi heller ikke skuffet, den er helt utrolig smuk og unik. Vi løb ikke meget i parkområdet, vi kom mest i kuperet løvskov. Og den var våd. Ved post 6 sank jeg i til midten af lårene, og da jeg fik mine fødder op, manglede jeg mine sko, dem måtte jeg efterfølgende ligge på knæ for at grave op. Der kom en meget

flink løber fra Ballerup, som ville hjælpe mig op at stå, men jeg var nødt til at sige, den går ikke, jeg graver efter mine sko. På et tidspunkt overvejede jeg at lade dem være, men jeg skulle bruge dem næste dag. Efterfølgende har jeg fået at vide, at Niels som skulle samle poster ind, hentede en planke at gå på ind/ud/over efter posten. Mudderløb det var det. Jeg selv havde kun 6 poster, jeg kan ikke lide mudder.

Vi havde denne aften følgende 1. pladser: D45-54 Berit i tiden 27.42, D35-44 Runa i tiden 32.55, H13-16 Jacob i tiden 29.00, H35-44 Mads i tiden 38.57, D-10 Johanne i tiden 11.11.

Præmierne fredag var også unikke. Jeg var så heldig, at jeg kunne kigge i en af de udleverede poser med dejlige økologiske varer.

I slotsparken er der igen åbent for orienteringsløb den 29. Og 30. august. Hvis nogen skulle få lyst.

Lørdag den 4. juli var det Stensbæk Nord. Det var et meget åbent område med indlandsklitter. Havde det ikke været varmt fredag aften, så var det i hvert fald denne lørdag. Det var heden på heden, men HTF havde taget højde for heden, der manglede bestemt ikke væskeposter. Egentlig tror jeg arrangørerne fornemmede heden som ligeså slemt, som vi løbere.

Der var rigtig mange udenlandske løbere der deltog i årets Vikingedyst, men rigtig sjovt syntes vi det var, at de første vi mødte på vejen fra parkeringspladsen til stævnepladsen var Pia og Flemming, det lyder meget dansk, men de er grønlandere fra Ilulissat, hvor vi har været til Arctic Midnight orientering et par gange, og hvor Pia og Flemming var dem vi kom til at kende rigtig godt. Jeg glemmer aldrig, da Pia stod i kulde og heppede på os ned af det sidste bjerg. Jeg tænker, hvor har man mange gode oplevelser, og hvor møder man mange dejlige mennesker, når man løber orienteringsløb.

På heden var det ret svært at synke i et mudderhul, måske derfor klarede jeg mig ret godt denne dag. Orienteringsmæssigt var det også ret svært.

På denne dag havde vi følgende 1. pladser: D-10 Johanne, D40 Susanne, D45 Berit, D55 Britta, H13-16 Jacob, H21AK André, og H45 Carsten.

Søndag den 5. juli løb vi i Stensbæk Midt. Der var indlandsklitter, men der var større områder med skov end dagen før. Ligeledes var der en del grendiger, man skulle kravle over. På kortet var der en meget stor sø, som skulle være både enkelt og let at se, men jeg fandt den aldrig, heldigvis var der flere end mig, der heller ikke fandt den. Utroligt at man tegner en så stor sø på kortet, som er noget andet i terrænet.

Følgende vindere denne dag: D-10 Johanne, D11-12 Theresa, D40 Susanne, D45 Berit, H13-16 Jacob, og H45 Carsten.



De sidste 2 etapers resultater lægges sammen til et samlet resultat. De totale vinderresultater ser således ud: D-10 Johanne, D11-12 Theresa, D40 Susanne, D45 Berit, D55 Britta, H13-16 Jacob, H21AK André, H40 Mads og H45 Carsten.

Herudover har HTF altid en masse lodtrækningspræmier og vandrepræmier. Om nogen fik del i lodtrækningspræmierne ved jeg ikke, men for første gang nogensinde i HTF's historie gik alle 3 vandrepræmier "Vikingetrofæer" til samme klub.

Håndlavet Vikingehjelm, til den klub, der har flest antal deltagere. Det havde Horsens OK.

Håndlavet Vikingsværd, til den klub med de 3 bedst tællende ungdomsløbere. Det havde Horsens OK, og det var Johanne, Theresa og Jacob.

Håndlavet Vikingøkse, til den klub med de 4 bedst tællende seniorløbere. Her var Horsens OK i skarp konkurrence med Viborg OK, Horsens OK løb med sejren, og det var Susanne, Berit, Britta og Carsten, der var de bedst tællende.



På trods af varmen var det helt perfekte dage, som HTF kan glæde sig over at have afviklet. Det hele var bare vellykket med flotte kort, mange venlige frivillige, servicering for alle, det hele gik op i en højere enhed. Selvom jeg har nævnt vinderne i indlægget her, vil jeg pege på, at det er sjovt at være med, uanset, om man er på vinderlisten eller et andet nummer nede i rækken, det gælder om at glæde sig over at kunne deltage.

Beringsstafetten 2015



Resultatgivende "trygsager"



Vores kompetencer ligger inden for produktion af:

- > tryksager
- > webløsninger
- > kommunikation
- > logistik mm.

Vi gør din opgave til en tryk sag!

grafisk forum 
– resultatgivende "trygsager" både online og offline